

# **«ДЕНЬ БЕГУНА»**

**Цель:** — организация досуга детей; удовлетворение потребностей детей в движении; эмоциональное объединение детей и родителей в совместной деятельности; укрепление и сохранение здоровья.

## **Задачи:**

**Совершенствовать навыки бега.**

**Развивать быстроту, ловкость, выносливость.**

**Повышение функциональных возможностей систем организма.**

**Развивать волевые качества, стремление к победе и уверенности в своих силах.**

**Воспитывать характер, умение управлять эмоциями, чувство товарищества и взаимопомощи.**

## **Предварительная работа:**

***Подготовка спортивного оборудования.***

***Приглашение детей всех возрастных групп.***

***Изготовление медалей.***

## **Материалы и оборудование:**

**Спортивное оборудование (конусы 8 шт., флажки 20 шт., стойки 2 шт., свисток ).**

## Ход мероприятия:

**Команды строятся вдоль площадки, звучит музыка.**

**1 Ведущий: Добрый день, дорогие ребята и гости. Мы рады видеть вас на нашем празднике спорта. Сегодня в спортивных соревнованиях принимают участие дети старшей и подготовительных групп нашего сада.**

**На стене Форума в Элладе было высечено: «Если хочешь быть сильным — бегай, если хочешь быть красивым — бегай, если хочешь быть умным — бегай». Справедливость этого изречения доказана многими исследованиями. Поэтому сегодня мы проводим День бегуна.**

**Ребята, а что вы знаете о беге?**

**Бег — один из способов, при помощи которого люди и животные могут передвигаться. От ходьбы бег отличается «фазой полёта». Во время бега в какой-то момент обе ноги отрываются от пола. Можно сказать, что человек умеет «летать».**

**Бегать человек умел всегда, иначе бы он не выжил. В древние времена человеку приходилось убегать от хищников и при помощи бега охотиться на быстрых животных ( показывает картинку)**

**И со временем люди заметили, что те, кто больше других бегают, становятся ловким, сильным и выносливым. И поэтому люди стали специально бегать, чтобы тренировать в себе все эти качества. Раньше человек на охоте чаще погибал, ведь животные, служившие пищей, были намного сильнее и быстрее человека. Чем сильнее и выносливее**

**человек становился, тем удачнее он охотился, защищал свои жилища от врагов.**

**А вы знаете, что в спорте бег бывает разный: на короткие дистанции, средние и длинные. Самая длинная дистанция называется марафонской и составляет 42км 195м. Также бывает бег с барьерами и эстафетный бег.**

**Итак! Внимание! Внимание! Начинаем соревнования!**

**Вид наших соревнований - бег на длинные дистанции. Чтобы быть сильным, ловким и выносливым, надо больше заниматься.**

**Первыми на старт мы приглашаем участников старшей группы. На старт, внимание, марш!**

**На старт мы приглашаем подготовительную группу «А». На старт, внимание, марш!**

**На старт мы приглашаем подготовительную группу »Б». На старт, внимание, марш!**

**Ну, вот все испытания прошли наши дети. Мы поздравляем победителей и вручаем всем заслуженные медали!**

**А сейчас мы приступаем ко второй части нашего праздника – совместному детско-родительскому забегу под названием «Дружба».**

**Нужно пробежать детям и родителям, держась за канат, вокруг детского сада. выигрывает ребята та команда, которая дружно будет финишировать.**

***Подведение итогов и награждение команд.***

***Наш праздник подходит к концу. Было приятно наблюдать за соревнованиями. Вы показали себя ловкими, сильными, выносливыми, смелыми. А какие вы были быстрые! Мы видели ваши добрые глаза, слышали ваш радостный смех. И очень хочется снова встретиться с вами на будущий год на празднике «День бегуна». До новых встреч.***