



Воспитательное мероприятие

физкультурно-оздоровительной направленности

**Всемирный день бега «Кросс наций»
(для старших и подготовительных групп)**

Автор-составитель:

Ковалева Наталья Владимировна,
инструктор по физической культуре
Агилера Амайя Гладис Вера,
инструктор по физической культуре.

Праздничный забег «Кросс Нации»

Цель: пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

- Совершенствование двигательной деятельности детей в естественных природных условиях, обогащение двигательного опыта детей.
- Развитие ловкости, находчивости, выносливости, чувства дружбы и взаимопомощи.
- Воспитание любви к спорту, чувство товарищества и спортивный характер.

Ход праздника

Ведущий:

Начинаем мы праздник,
Праздник спорта и здоровья.
Будут игры, будет смех
И веселые забавы приготовлены для всех.
У нас есть друг веселый,
Он с утра приходит в садик
И на стадион.
Зовут его Спортикус!
Он смелый и упорный, Он ловкий и здоровый-
Встречайте, мой товарищ - Спортикус!

Спортикус:

Здравствуйтесь, здравствуйтесь!
Спорт, ребята, очень нужен,
Мы со спортом крепко дружим,
Спорт – помощник!
Спорт - здоровье!
Спорт – игра!
Всем участникам физкульт-Ура! (хором)

Только помните спортсмены
Каждый день свой непременно
Начинают с физзарядки!
Все здоровы? Бегать и играть готовы?
Ну, тогда подтянись. Не зевай, не ленись.
На разминку становись!
(проводит зарядку)

Ведущий:

Пусть стать чемпионом
Борьбой закаленным,
Задача совсем непроста,
Но стать просто ловким,
Набраться сноровки.
Молодцы ребята, а я предлагаю вашему вниманию игру

Игра «Это я, это я, это все мои друзья».

Кто из вас всегда готов
Жизнь прожить без докторов?

Кто не хочет быть здоровым,
Бодрым, стройным и веселым?

Кто из вас не ходит хмурый –
Любит спорт и физкультуру?

Кто мороза не боится –
На коньках летит как птица?

Ну а кто начнет обед –
С жвачки импортной, с конфет?

Кто не любит помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны?

Кто – поел и чистит зубки
Ежедневно, дважды в сутки?

Кто согласно распорядку
Выполняет физзарядку?

Спортукус:

Со спортом дружите, в походы ходите,
И скука вам будет тогда нипочем.
Мы праздник кончаем и всем пожелаем,
Здоровья, успехов и счастья во всем желаем!!!!

Ведущий: Вы немного размялись, а теперь ребята послушайте меня внимательно.

Ребята, а кто знает - что такое кросс?
Кросс – это Спортивный бег.



17 сентября проводится **Всероссийский день бега «Кросс нации»** – это самое массовое и масштабное спортивное мероприятие на территории России, как по количеству участников, так и по географическому охвату.

И так же «Кросс нации» имеет свою эмблему



Он проводится ежегодно, начиная с 2004 года, в сентябре, обычно – в субботу или в воскресенье.

Соревнования по бегу являются одним из старейших видов спорта в мире, по которым были утверждены официальные правила соревнований, а еще они стали одним из видов спорта, которые были включены в программу первых современных [олимпийских игр \(1896 года\)](#).

Но у «Кросса нации» практически нет правил, в основном – это рекомендации. Здесь предусмотрено несколько дистанций – трассы длиной от 1 до 12 км, и каждый участник выбирает свою группу с соответствующей дистанцией (в зависимости от возраста и по своим возможностям).

В настоящее время отличительной особенностью «Кросса нации» является то, что он носит массовый характер, очень демократичен, общедоступен и рассчитан на людей разных возрастов и с разной физической подготовкой.



То есть на старт выходят все желающие – и профессиональные спортсмены, и олимпийские чемпионы, и ветераны спорта, и государственные чиновники, и дети, и студенты, и люди с ограниченными возможностями...

В нем принимают участие сотни тысяч россиян по всей стране



«Кросс нации» – это массовое и общедоступное спортивное мероприятие, где каждый желающий может проявить свои спортивные таланты, с пользой провести время, активно отдохнуть с семьей и друзьями, а еще стать участником соревнований общероссийского (!) уровня.



Ребята, и мы с вами тоже будем участвовать в «Кроссе наций». Наш кросс состоится в пятницу 16 сентября. Поэтому, вам всем нужно будет прийти в детский сад в спортивной форме и в спортивной обуви.

А теперь послушайте правила:



Вы не торопясь, бегите
И по сторонам глядите.



Смотрите, разные флажки!

Это ваши проводники.
Вот они вам путь укажут,
И дорогу вам подскажут.

Бегите весело легко,
А бежать вам далеко.
По асфальту и за садом
Все бегом, бегом, бегом.
Вы бегите не толкайтесь,
Просто бегом наслаждайтесь!



А мы будем здесь вас ждать,
Будем радостно встречать!

Ведущий:

Праздник веселый удался на славу,
Я думаю, всем он пришелся по нраву.
До встречи в пятницу!!!