

# Спортивный праздник «Здоровая эстафета».

## Задачи:

- в игровой форме развивать основные физические качества – силу, ловкость, быстроту, выносливость, координацию движений, меткость.
- способствовать развитию у детей интереса к различным видам двигательной деятельности.
- углублять интерес детей к сказкам.
- воспитывать чувство коллективизма, поддержки, доброго, товарищеского отношения друг к другу.

**Материал и оборудование:** игрушки: Незнайка и Вини-Пух, кубики и цилиндрики по числу участников, 4 обруча, щетки, зубная паста, крем, мыло, мочалка, шампунь, полотенце, стиральный порошок, расческа, салфетки, ножницы; две гимнастические доски и набивные мешочки по количеству участников, две корзины, лыжи- 2 штуки, корзинки для продуктов, муляжи разных продуктов, витамины или фрукты, медали.

## Ход мероприятия.

1. Вступительная часть.

Ведущий: Мы начинаем самую здоровую и весёлую игру «Здоровые старты!»

Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости и быстроте!

- На спортивную площадку

Приглашаем дети вас!

Праздник спорта и здоровья

Начинается сейчас.

Помериться силой,

Побегать, попрыгать

Зовём на площадку друзей.

Здоровые старты вас ждут

На площадке,

Спешите сюда поскорей.

Но сначала, как настоящим спортсменам, нам необходимо провести разминку.

(под музыку и слова воспитателя дети выполняют движения)

## Разминка.

Эй, ребята, что грустите?

На разминку становитесь,

Справа – друг, слева – друг!

Вместе все в весёлый круг!

Под весёлые напевы

Повернёмся вправо, влево.

Руки вверх и руки вниз,

Снова верх и наклонись!

Вправо, влево головою!

Руки вверх, перед собою!

Топни правой ногой!

Вправо шаг, на месте стой!

Повернись направо к другу,

Правую дай другу руку.

Шаг назад и два вперёд!

Влево, вправо поворот.

Покружимся, повернёмся,

Снова за руки возьмёмся,

Три шага вперёд, дружок!

Станет тесным наш кружок!

## **II. Основная часть.**

Воспитатель: Молодцы, ребята! У всех поднялось настроение и сейчас мы разделимся на 2

команды. 1-ая команда - «Винни – Пух и все, все», 2-ая команда – «Незнайка и его друзья».

Сегодня мы с вами вспомним, что нужно делать, чтобы быть здоровым.

### **1 конкурс «Поможем Вини-Пуху».**

Воспитатель: Вини-Пух очень любил есть много сладкого, от этого у него на зубах появился... (кариес).

Смотрите, сколько гнилых зубов у него стало (обращает внимание на деревянные кубики)  
Стал он мучиться от боли.

Мы, друзья, ему поможем!

Вылечим его зубки.

Задание. Перенести «гнилые зубы» - кубики, и заменить их на новые «зубки»- цилиндрики.  
( дети выполняют задание)

Ребята, что вы посоветуете Вини - Пуху, как нужно ухаживать за зубами? (утром и вечером чистить зубы, пользоваться зубной нитью, есть меньше сладкого и еды, которая прилипает к зубам).

### **2 Конкурс «Поможем Незнайке»**

А Незнайка, ребята, совсем не следит за собой - ходит грязный, не аккуратный. Он совсем не знает, что нужно делать по утрам и вечерам. Это просто стыд и срам! Давайте и ему поможем.

Задание. Нужно выбрать предметы, которые помогают следить за чистотой своего тела и здоровьем и перенести все предметы к игрушке «Незнайке». (дети переносят: щетки, зубная паста, крем, мыло, мочалка, шампунь, полотенце, стиральный порошок, расческа, салфетки, ножницы).

Раз в неделю надо мыть свое тело мочалкой и мылом, мыть голову. А умывать лицо и чистить зубы – каждый день: утром и вечером.

### **3 Конкурс «Чистка обуви».**

А еще у Незнайки всегда грязная обувь. Нужно следить за своей обувью и время от времени ее чистить.

Задание. Сейчас мы и свою обувь почистим. Снимайте свою обувь, мы ее отправим в чистку.

Нужно метко бросить свою обувь в «машину для чистки обуви» (корзина). (дети выполняют задание, когда все дети забросят обувь, корзину отодвинуть на большее расстояние).

А сейчас вам надо забрать свою обувь из чистки. (Далее дети по очереди бегут к корзине, находят свою обувь, одевают ее и бегут обратно.)

Все! Обувь у всех в порядке. И Незнайка знает, что нужно за ней следить.

### **4 Конкурс « Правильная осанка».**

Еще, ребята, есть главное правило здоровья – следить за своей осанкой.

Задание. Нужно пройти с набивным мешочком, неся его на голове, по гимнастической доске. Обрато возвращаемся бегом, мешочек в руках, и сесть на скамеечку, держа правильно осанку. Чья команда быстрее! (дети выполняют задание)

Молодцы, ребята! Я надеюсь, что вы всегда будете следить за своей осанкой.

### **5 Конкурс «Прогулки на свежем воздухе».**

Еще нужно чаще гулять на улице, дышать чистым свежим воздухом. И мы сейчас отправимся на лыжную прогулку.

Задание: Нужно пройти на одной лыже до флажка и обратно. Чья команда быстрее выполнит задание? (дети выполняют задание)

Нужно заниматься спортом на свежем воздухе, играть в спортивные игры.

### **6. Дыхательная гимнастика: «Надуваем воздушный шарик».**

Ребята, всегда нужно укреплять свою дыхательную систему, что мы сейчас и сделаем (дети выполняют дыхательную гимнастику). (Сидя, ноги сдвинуты вместе. Пальцы рук собраны вместе, как будто держат шарик, у губ —вдох, медленно—длительный выдох, произносить «с-с-с-с-с»). Повторить 3—4 раза).

### **7 Конкурс «В магазин за полезными продуктами».**

Для хорошего здоровья нужно правильно и регулярно питаться: завтрак, полдник, обед, ужин. Есть не торопясь, хорошо прожевывать пищу. И питаться здоровой пищей. И сейчас мы проверим, какие полезные продукты вы знаете. Мы с вами отправимся в «Магазин».

Задание. С корзинкой участники по очереди бегут в магазин и «покупают продукты», полезные для здоровья. Затем мы проверим, чья команда правильно питается. (дети выполняют последнее задание)

Питаться нужно продуктами, полезными витаминами.

И я вам вручаю витамины (дети получают по одной драже витаминов «Ревит»).

Закончились наши соревнования. Победила дружба, потому что мы играли дружно, весело, друг другу помогали. А еще помогли нашим героям. За это вам Вини - Пух и Незнайка вручают медали.

Желаю вам всем расти здоровыми. До встречи!

### **Спортивное развлечение "День здоровья" (старшая группа)**

#### **Задачи:**

- активизировать двигательную активность детей, развивать
- быстроту, ловкость, координацию движений, ориентировку в пространстве;
- развивать выдержку и внимание в играх и эстафетах;
- воспитывать любовь к спорту, физической культуре;

**Оборудование:** фонограмма музыки для конкурсов, кегли, обручи, тоннели 2 шт, 2 корзины, 4 мяча больших, 20 малых мячей.

#### **Ход мероприятия**

Под музыку дети входят в зал, строятся.

Здравствуйте, ребята! Сегодня в нашем детском саду проходит праздник «День здоровья».

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно,

Только надо знать,

Как здоровым стать?

Как здоровым стать? Что такое здоровье? (Ответы детей)

Да, здоровье - это когда человек сильный, крепкий и никогда ничем не болеет. Но для этого он должен заниматься спортом, закаляться, есть фрукты и овощи.

Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!

Приучай себя к порядку,

Делай по утрам зарядку.

Смейся веселей,

Будешь здоровей.

У нас все по порядку!

Ну-ка, стройся на зарядку!

Дети выполняют под музыку ритмическую гимнастику.

Спорт, ребята, очень нужен

Мы со спортом крепко дружим.

Спорт - помощник, спорт - здоровье, спорт - игра, физкульт-ура! (все)

А сейчас я предлагаю провести соревнования. В соревновании будут участвовать две команды! (дети разделились на две команды).

Я предлагаю название команд: Команда «Солнышко» и команда «Золотая рыбка».

Неожиданно появляется Простуда.

**Простуда:** Ой, я так спешила, бежала. А на зарядку опоздала.

Ребятки, вы знаете, кто к нам пришёл? (Нет.)

**Простуда:** Как не знаете? Я противная простуда и пришла я к вам отсюда. (показывает на окно, начинает громко чихать и кашлять)

**Простуда:** Всех я кашлем заражу, всех я чихом награжу.

А мы с ребятами не боимся тебя, вредная простуда!

Будем мы всегда здоровы!

Закаляться мы готовы

И зарядку выполнять,

Бегать, прыгать и скакать.

**Простуда:** Как подую я на вас, как закашляю сейчас, Всех болезнью заражу и микробами награжу.

Ничего, Простуда, у тебя не получится. Видишь, наши детки каждый день занимаются физкультурой. Ребята, а что вы еще делаете, чтобы быть здоровыми? (Ответы детей)

**Простуда:** Неужели у меня не получится никого заразить?

Не получится. Ребята давайте докажем простуде, что мы знаем, как быть здоровыми и что мы не хотим болеть.

**Простуда:** Ну что же, я проверю ваши умения, а кто ничего не умеет того я кашлем награжу (кашляет и чихает).

Команды строятся в две колонны. Назначаются капитаны команд и начинаются эстафеты.

**1 эстафета:** «*Прыжки на двух ногах из обруча в обруч*»

У каждой команды по 5 обручей. Необходимо как можно быстрее прыгать из обруча в обруч, при этом их не задеть. Оценивается скорость и аккуратность ребенка.

**2 эстафета:** «*Витаминки*»

Нужно каждому взять по мал. мячу из корзинки и вернуться в команду.

**3 эстафета:** «*Попади в цель*».

У каждого ребенка в руке мешочек с песком. Участникам необходимо попасть мешочком в цель (бросить его в обруч). Оценивается общее число попаданий в каждой команде.

Молодцы, ребята, вы здорово справились с заданиями!

**Простуда:** Ну, подумаешь, я бы тоже так смогла, а вот в мою игру поиграйте? Называется ДА или НЕТ?

**Игра «Да и нет»**

Вас прошу я дать ответ:

Это правда или нет?

Чтоб с микробами не знаться,

Надо, дети, закаляться?

Никогда чтоб не хворать,

Надо целый день проспаться?

Если хочешь сильным быть,

Со спортом надобно дружить?

Хочешь самым крепким стать?

Сосульки начинай лизать!

Ешь побольше витаминов –

Будешь сильным и красивым?

Каша - вкусная еда.

Это нам полезно?

Лук зеленый иногда

Нам полезен, дети?

В луже грязная вода

Нам полезна иногда?

Щи - отличная еда.

Это нам полезно?

Мухоморный суп всегда...

Это нам полезно?

Фрукты - просто красота!

Это нам полезно?

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки?

Съесть мешок большой конфет

Это вредно дети?

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

А раз полезная еда –

Будем мы здоровы?

Ну что Простуда, справились наши детки?

**Простуда:** Ну ладно, справились!

Тогда продолжаем наши соревнования!

#### **4 эстафета:** «*Передай мячи*» (*передай арбузы*)

Дети бегут с двумя мячами в руках, оббегают конус и возвращаются обратно.

#### **5 игра:** «*Горячий мяч*» (*с болельщиками*)

Дети быстро передают друг другу мяч.

#### **6 эстафета:** «*Дорожка с препятствиями*»

Первый игрок прыгает из обруча в обруч и проползает в тоннель. Назад возвращается бегом.

Вот видишь, Простуда, наши дети справились!

**Простуда:** Да, теперь я поняла, что вас не так легко заразить, мне пора, пойду попробую заняться спортом, счастливо оставаться!

Вот и закончился наш веселый праздник. Вам понравилось?

Ну, а я желаю вам быть всегда послушными, здоровыми на радость вашим папам и мамам. Будьте здоровы!

*Звучит музыка.*

### **Игры-эстафеты для детей старшей группы детского сада**

#### **Задачи:**

- развивать интерес к спортивным играм-соревнованиям;
- развивать ловкость, меткость, быстроту;
- учить играть в команде, действовать сообща, по сигналу;
- воспитывать здоровый дух соперничества;
- воспитывать чувства коллективизма и взаимопомощи.

#### **Ход мероприятия:**

Сегодня мы собрались, чтобы ещё раз убедиться в том, какие мы с вами крепкие, быстрые, ловкие. Чтобы одержать победу нашим участникам придётся очень постараться, но главное помогать друг другу во всех испытаниях. Вот мы и посмотрим какая команда самая дружная.

(представление жюри)

Сейчас я представлю состав жюри:

В наших соревнованиях принимают участие две команды:

Команда «**Задорные**»

Капитан: Наш девиз: «У «Задорного» девиз: где трудней – туда стремись!»

Команда «**Неуловимые**»

Капитан: Наш девиз: Нас не поймаешь! Нас не найдешь! Неуловимых не проведешь!»

1 эстафета. «**Прокати мяч**».

У каждой команды по 1 мячу. Необходимо как можно быстрее прокатить мяч между обручами до кегли. Обратно бегом по прямой линии. Оценивается скорость и аккуратность выполнения задания.

2 эстафета. «**Прыжки на двух ногах через обруч**».

Ребятам каждой команды необходимо, как можно быстрее, пропрыгать через все 5 обручей, при этом их не задеть. Обратно бегом по прямой линии. Оценивается скорость и аккуратность выполнения задания.

3 эстафета. «**Кто быстрее**».

У каждого ребенка в команде мяч и 5 больших обручей, которые придерживают болельщики. Необходимо пробежать сквозь обручи до линии финиша и положить мяч в обруч. Бегом вернуться в свою команду. Следующий участник эстафеты пробегает сквозь обручи и забирает мяч. Оценивается скорость и аккуратность выполнения задания в каждой команде.

4 эстафета. «**Прокати мяч**».

Преодолеть дистанцию, прыгая по обручам до последнего, встать в него, продеть сквозь себя. Обратно вернуться бегом по прямой линии. У линии старта передать эстафету. Кто быстрее.

5 эстафета. «**Прыжки на двух ногах с мячом, зажатым ногами**».

Каждый ребенок в команде зажимает мяч между колен и прыгает до финишной прямой, стараясь не уронить мяч. Обратно возвращается бегом.

У линии старта передает эстафету следующему касанием руки.

6 эстафета. «**Пронести шарик на ракетке**».

В руках у капитана команды ракетка и воздушный шарик. Нужно как можно скорее перенести шарик на ракетке, не поддерживая его. После выполнения задания, участник эстафеты отдает Ракетку и шарик следующему участнику эстафеты. Оценивается скорость и аккуратность выполнения задания в каждой команде.

7 эстафета. **«Построй башенку».**

Капитаны команд строят на скорость башни. Оценивается время и красота постройки.

8 эстафета. **«Попрыгунки».**

Прыжки на мячах-фитболах до финишной отметки и обратно.

9 эстафета. **«Передай – не урони».**

Участники команд по сигналу ведущего, стоя друг за другом, передают мяч над головой назад до последнего. Последний стоящий берет мяч в руки и бежит вперед. Эстафета продолжается до тех пор пока капитан команды вновь не окажется первым в колонне.

10 эстафета. **«Донеси – не урони».**

Дети каждой команды по очереди несут на голове мешочек с песком до поворотной отметки и возвращаются назад бегом. У линии старта передают эстафету следующему касанием руки.

11 эстафета. **«Пролезь, перепрыгни, доставь мешочек».**

У каждого ребенка в руке мешочек с песком. Участнику необходимо подлезть под дугу, перепрыгнуть обруч, проползти по тоннелю и положить мешочек в корзину. Какая из команд быстрее справится с предложенным заданием.

13 эстафета. **«Прыжки в мешках».**

Участники команд по очереди прыгают в мешках до финишной черты. Обратно возвращаются точно так же. Оценивается скорость выполнения задания.

В конце мероприятия жюри подводит итог соревнований.

Участники награждаются грамотами, медалями и сладкими сувенирами.

### **Физкультурный досуг «Береги свое здоровье!» в старшей группе.**

Задачи:

- привить привычки здорового образа жизни; сформировать представление о здоровом образе жизни; формировать навыки, умения.
- развить физическое здоровье у детей; развить опорно-двигательный аппарат; развить физические качества: быстрота и ловкость.
- воспитать интерес к эстафетам, спортивным играм; воспитать интерес к спорту;
- воспитать дружеское отношение друг к другу.

**Материал и оборудование:** кубики с картинками, письма в конвертах, обручи или корзинки, изображения «продукт-орган», кегли, мячи или комочки.

**Ход занятия:**

Инструктор: Здравствуйте, ребят. Сегодня у нас с вами не обычное занятие. Мы отправимся в страну, где все люди здоровые, сильные, ловкие. Как думаете, как называется эта страна? (самый интересный вариант оставить).

Инструктор: Молодцы, правильно назвали. Наверно, вы в этой стране уже бывали. Ребята из ... (этой страны) хотят поделиться своим секретом здорового образа жизни с нами. Но прямо говорить нам его не хотят, они хотят проверить вас.

Смотрите ребята, нам пришло письмо от них. В этом письме стих. Наверно это первый секрет.

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать,

Как здоровым стать!

В мире нет рецепта лучше -

Будь со спортом неразлучен,

Проживешь сто лет -

Вот и весь секрет!

Приучай себя к порядку -

Делай каждый день зарядку,  
Смейся веселей,  
Будешь здоровей.  
(Е. Курганова)

Инструктор: Что же они хотели нам сказать данным стихом, как вы думаете? Какой первый секрет здорового образа жизни? (спорт, зарядка, разминка, физкультура.)

Инструктор: Молодцы! Я тоже так подумала. Давайте сделаем с вами разминку, и если мы все сделаем правильно, получим второе письмо.

Ребята, все готовы?

Ну, тогда подтянись,  
Не зевай и не ленись,  
На разминку становись!

Разминка:

Раз - два - три - четыре ,  
Руки в боки, ноги шире.

Покачаем головой  
Влево, вправо, скажем «ой».

Раз - два - три – четыре,  
Руки шире, ноги шире.

Руки вверх поднимем, прямо  
Вместе, дружно, не упрямо.

Раз - два - три – четыре,  
Руки в боки, ноги шире.

Делаем большой наклон  
Ноги трогаем рукой.

Раз - два - три- четыре,  
Руки в боки, ноги шире.

Повернемся влево, вправо,  
Большой вздох и все сначала.

Раз - два - три – четыре,  
Ноги вместе, руки шире.

Вперед ногами мы махаем  
И считать не забываем.

Раз - два - три – четыре,  
Руки в боки, ноги шире.

Вверх прыжок и ноги вместе,  
Не стоим сейчас на месте.

Инструктор: Молодцы ребята, очень дружно делали. Смотрите, а вот и второе письмо. А в письме только одно слово: «Чистота». Ребята, как вы считаете, что они имели в виду? (нужно быть чистыми, нужно мыться, умываться.)

Инструктор: Ой. Ребята, вы угадали. В письме проявились и другие слова. Это задание! «Какие предметы нам помогают быть чистыми и аккуратными? Загляните в корзину!»

Игра-эстафета «Чистота». Дети делятся на команды. В корзинке лежат кубики с картинками (зубная щетка, мыло, мочалка, книга, карандаши, телефон, полотенце, расческа и т.д.). На полу лежат 2 обруча. Дети по очереди бегут к корзинке, берут любой кубик, смотрят на него и решают в какой обруч его положить. В один обруч кладем предметы, которые помогут нам быть чистыми и аккуратными, а во второй - остальные. После игры нужно проверить правильно ли разложили кубики.

Инструктор: Молодцы, ребята! Вы так быстро разделили предметы. Вы у нас не только самые умные, но и самые быстрые. Смотрите! Еще письмо. Значит, мы все сделали правильно. «Питание», опять одно слово. Что же они имели в виду? (правильное питание, овощи и фрукты, не есть чипсы и тд.)

Инструктор: Я тоже так подумала. А в конверте появились картинки, а в письме еще слова. «Продукты, похожие на органы, для которых они полезны».

Игра: Детям показывают продукт, а они стараются понять, на какой орган он похож. После этого показывается сам орган. Если дети не узнают, помогать им вопросами.

Грецкий орех – мозг – они содержат высокую концентрацию омега-3 полиненасыщенных жирных кислот, которые поддерживают нормальное функционирование мозга.

Шампиньоны- Уши- Витамин D необходим для формирования слуховых косточек, которые находятся в среднем ухе и позволяют человеку слышать.

Сельдерей – кости- источник кремния, который регулирует минерализацию костей.

Имбирь – желудок- помогает справиться с тошнотой. Он содержит гингерол, обладающий противовоспалительными и антиоксидантными свойствами.

Помидоры – сердце - снижают риск сердечных заболеваний. Причём если вы добавите к этому овощу немного жира – оливкового масла или авокадо, то усваиваемость ликопина возрастёт почти в десять раз.

Морковь – глаза- В ней полно витаминов и антиоксидантов (бета-каротин, например), которые снижают угрозу потери зрения в пожилом возрасте.

Инструктор: Молодцы, много нового узнали. Давайте еще поиграем. Морковь помогает нашим глазам, вот мы сейчас превратимся в зайцев и поищем морковь.

Игра- эстафета «зайцы и морковь» – площадь поделена пополам мягкими модулями и дугами. На одной стороне стоят «зайцы в домиках», на другой – «морковки в огороде» (разбросанные кегли). Зайцы пробираются в огород перешагивают и пролезают под дугами. Берут кеглю и возвращаются обратно. Каждый должен взять себе только одну кеглю.

Инструктор: Молодцы, ребята. Вы еще у нас очень ловкие. Пришло последнее письмо. И это письмо у нас не пустое. «Грязь». Какие ваши догадки? (грязь вредит здоровью, в ней микробы, нужно мыть руки, умываться, мыться.)

Инструктор: Ребята, нам никогда не нужно забывать, что там, где грязь, живут микробы. Они очень маленькие и мы их не сможем увидеть. Микробов, очень много. Чтобы на наших руках не их было - нужно мыть руки после каждой прогулки, перед едой. Так же нужно коротко стричь ногти. Тоже самое можно сказать о носовом платке. Он необходим при кашле и чихании. Не забывайте прикрывать рот рукой, чтобы микробы не летели на людей.

Игра «микробы». Инструктор кидает в детей «микробы» (маленькие мячики или мягкие комочки). В кого попадет, тот заболел и выбывает из игры.

Инструктор: Молодцы ребята. Вы такие ловкие и смелые. Еще одно письмо, интересно. «Здоровье – бесценный дар природы, его надо беречь и укреплять». Ребята, мы все секреты с вами раскрыли. Что вы запомнили с нашего путешествия? Молодцы.. Если мы будем придерживаться этих секретов, то вырастем ловкими, сильными, умными и самое главное – здоровыми.

### **Спортивное развлечение в старшей группе:**

#### **«Я здоровье сберегу - сам себе я помогу. ЗОЖ »**

##### **Задачи:**

- расширить знания детей о здоровом образе жизни в игровой форме развивать основные качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость.
- воспитывать чувство ответственности за свою команду.

**Оборудование:** 2 ведра, полотенце , 2 скамейки, кубики, муляжи (овощи, фрукты, продукты), 2 мяча.

##### **Ход развлечения**

Добрый день, ребята. Приглашаю вас всех в зал на наше развлечение «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу».

Дети, как вы думаете, что для любого человека важнее всего? Конечно же, здоровье! Здоровье - богатство на все времена! Это главная ценность человека. А закладывается оно в детстве. Мы сегодня отправимся в путешествие, которое называется «Здоровый образ жизни». Нам придётся ответить на вопросы и узнать много нового и интересного.

Но прежде чем начать наше путешествие скажите ребята с чего нужно начинать свой день? (Зарядка).

Вот и наше путешествие мы начнем с зарядки.

Разминка. Песня «Гимнастика»

Станция №1 - Чистота - залог здоровья. Соблюдение гигиены

Послушайте, стих.

«Страшная сила»

В глубоком чёрном подземелье

Микробы страшные живут

И терпеливо днём и ночью

Они детей немытых ждут.

С немытых рук пролезет в рот

Противный, маленький микроб.

Но только не надо бояться!

Надо сопротивляться!

Ведь страшная эта сила

Бойтся простого мыла.

Раздаётся стук. Входит «Микроб»

«Микроб» Здравствуйте!

Воспитатель: Здравствуйте, а вы кто такой?

«Микроб»: Я микроб.

А зачем вы к нам пришли, мы же вас не звали.

«Микроб»: Я хочу жить у вас.

Ребята, кто знает? Кто такие микробы?

- они очень маленькие и живые;

- они попадают в организм и вызывают болезни;

- они живут на грязном теле;

- они боятся мыла.

Нет, ничего у вас не получится. Наши дети не хотят болеть. Правда, ребята? (Да.) А ну-ка ребята, расскажите, что нужно делать, чтобы быть здоровым? (Заниматься физкультурой, правильно питаться, чистить зубы, мыть руки, много гулять на свежем воздухе, тепло одеваться.)

А как можно защититься от микробов? Ответы детей.

Нужно не только содержать в чистоте свою одежду и тело, но и чистоту вашего дома. Вот этим мы и займемся, прямо сейчас. Мы ребята наведем порядок в нашем зале и прогоним отсюда всех микробов.

Дети делятся на команды: «Здоровейка» и «Неболеяка»

Игра – эстафета «Кто быстрее наведёт порядок»

По сигналу участники веником заметаю кубики на совок и возвращаются бегом к месту старта.

Ребята давайте мы вспомним о наших привычках. Какие они бывают?

Станция №2 - отказ от вредных привычек

Привычки бывают полезные и вредные.

Полезные привычки нужны для сохранения здоровья.

Это умываться, чистить зубы, соблюдать режим дня, спать при открытой форточке и др.

Микроб: А я тоже знаю замечательные привычки!

-Ребята, я вам дарю эти яркие шарики.

(Воспитатель раздаёт детям шарики)

А шарики то, не простые!

Красные – привычка есть много сладкого!

Желтые - привычка долго сидеть у телевизора и компьютера!

Синие – привычка разговаривать во время еды!

Зеленые – привычка не спать в тихий час!

Оранжевые – привычка говорить всякие глупости.

Ой, какой я молодец раздал детям вредные привычки, а они и не заметили как я их обманул!!!

Рано радуешься гадкий Микроб, сейчас увидишь, что произойдёт с твоими вредными привычками.

Ребята, сейчас мы с вами легко и навсегда избавимся от вредных привычек, надо сесть на воздушный шарик и лопнуть его. Нет шарика, нет и вредных привычек!!!

Игра «Издаваемся от вредных привычек» (Лопни шарик)

Микробу становится плохо, он дрожит, падает и уходит.

Ну что - ж друзья микроб испугался и исчез с нашей дороги.

А мы продолжаем наше путешествие.

Станция №3 Спорт — залог красоты и здоровья.

Движение это — жизнь и здоровье. Люди с самого рождения жить не могут без движения.

Спорт укрепляет и развивает мышцы человека, делает его сильным и здоровым. В занятия спортом входят пешие прогулки, зарядка, оздоровительный бег, подвижные игры, езда на велосипеде. Все это делает человека ловким, сильным, быстрым, выносливым.

Игры – эстафеты «Передай мяч»

«Лазание по скамейке»

«Обливайся – закаляйся»

Станция №4 - правильное питание

А вы знаете, как правильно питаться? Ведь здоровье человека во многом зависит от того, чем и как он питается. Ответы детей.

Послушайте друзья, что я вам расскажу о питании. Правильное питание – это отличное настроение, желание учиться, бегать, улыбаться. Не правильное питание – приводит к болезням. Главное правило здорового питания – не переедать! Переедание приводит к ожирению, а значит – к болезням. Второе правило – это соблюдение режима питания. Важно питаться в одни и те же часы. Это нужно для более быстрого переваривания и усвоения пищи. Третье правило – это разнообразное питание. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать. Другие помогают организму стать более сильным. А третьи - фрукты и овощи – помогают организму расти и развиваться. Я предлагаю вам поиграть в игру.

Игра – эстафета «Угадай полезные продукты»

Станция №5 - позитивное настроение залог здоровья

Ребята, кто может рассказать, что такое хорошее настроение? (Ответы детей.)

Все верно ребята. В жизни бывают разные моменты, когда нам бывает грустно, тоскливо, но не надо грустить долго, постарайтесь выработать в себе привычку радоваться жизни и не думать, а плохом!

И сейчас мы с вами покажем своё веселое настроение в ритмах музыки.

Музыкальная пауза. Подведение итога, награждение детей.

## **Спортивный досуг «Веселые старты» для старшей группы**

### **Задачи:**

- развивать интерес к спортивным играм-соревнованиям;
- развивать ловкость, меткость, быстроту;
- учить играть в команде, действовать сообща, по сигналу;
- воспитывать здоровый дух соперничества;
- воспитывать чувства коллективизма и взаимопомощи.
- упражнять в основных видах движений, развивать силу, ловкость, скорость, выносливость.

**Оборудование:** кубики, мешочки с песком, кегли, обручи, мячи,

### **Ход досуга**

#### **1 Часть**

Внимание! Внимание! Мы начинаем самую весёлую из всех спортивных и самую спортивную из всех веселых игр – «Веселые старты»!

Участники будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте!

Болельщики будут громко нас поддерживать!

Воспитатель

-На спортивную площадку.

Приглашаем дети вас

Праздник спорта и здоровья

Начинается сейчас!

-Спорт, ребята, очень нужен,

Мы со спортом очень дружим.

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Физкульт – ура

Сегодня нас ждут спортивные приключения! Все готовы? (Да, готовы!)

-Здесь собрались самые ловкие, смелые и быстрые дети.

-Сегодня в них участвуют 2 команды.

Представление команд:

1 команда «Ручек»

Звенит ручеек бежит и смеется

А группа у нас ручеек зовется

Хотим на занятиях больше узнать

Чтоб в будущем самыми умными и сильными стать.

2 команда "Солнышко"

Мы под солнышком растём,

Дружно, весело живём!

Солнышко лучистое в небе улыбается!

Наша группа в садике так же называется!

Чтобы добиться хороших результатов в соревнованиях, вам, ребята, надо не унывать и не зазнаваться.

Мы желаем вам, ребята, больших успехов в предстоящих соревнованиях, желаем побед,

Всем командам: – Физкульт - привет!

Какая из команд окажется самой быстрой, самой ловкой. Самой находчивой и, конечно, самой, дружной, это мы, скоро, увидим.

2 Часть - Основная

Для начала небольшая разминка! Дети встают врассыпную и повторяют движения

Каждый день по утрам делаем зарядку!

Очень нравится нам все делать по порядку:

Весело шагать, (маршируют)

Руки поднимать (упражнения для рук)

Приседать и вставать (приседают)

Прыгать да скакать (прыгают)

Здоровье в порядке - спасибо зарядке!

Молодцы! Вы хорошо старались.

Повторяем с детьми правила эстафет:

-У линии старта передам эстафету следующему касанием руки.

- Играем честно и сообща.

- Если выиграл – радуйся, если проиграл – не расстраивайся.

Команды занимайте места за линией старта (стоят в колонну друг за другом).

Все готовы? (Да, готовы!)

Веселые старты» начинаются!

1-ая эстафета «Хождение змейкой между предметами».

Каждому ребенку в команде необходимо пройти змейкой между кубиками, при этом их не задеть. У линии старта передают эстафету следующему.

Оценивается скорость и аккуратность детей в каждой команде.

-2-ая эстафета «Попади в цель».

У каждого ребенка в руке мешочек с песком. Участникам необходимо попасть мешочком в цель (бросить его в обруч).

Оценивается общее число попаданий в каждой команде.

-3-ая эстафета «Построй башенку».

Команды строят на скорость башни. Каждый ребенок прыгает на одной ноге до цели и ставит свой кубик на другой.

Оценивается скорость и аккуратность детей.

-4-ая эстафета «Сбей кеглю». Нужно, прокатывая мяч двумя руками сбить кеглю, стоящую впереди на расстоянии 3м.

Оценивается скорость и общее число попаданий в каждой команде.

Порезвились, поиграли,

Вы немножечко устали.

Ждут вас новые задания,

Проявите-ка внимание!

-5-ая эстафета «Конкурс загадок о спорте».

Приглашаются капитаны (команды помогают своим капитанам).

Для команды «Солнышко»

1. Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги и бегут два колеса.

У загадки есть ответ – это мой (велосипед).

Для команды «Ручек»

2. Он лежать совсем не хочет

Если бросишь – он подскочит.

Бросишь ввысь – он полетит,

Бросишь, снова мчится вскачь

Отгадай, что это (мяч).

3. Есть у нас коньки одни,

Только летние они.

По асфальту мы катались

И довольными остались... (ролики)

4. В руки ты меня возьми,

Прыгать поскорей начни.

Раз прыжок и два прыжок,

Угадай, кто я, дружок? (прыгалки)

У каждого капитана по 2 попытки, за каждый правильный ответ 1 очко.

6-ая эстафета «Прыжки на двух ногах с мячом, зажатым ногами».

Каждый ребенок в команде зажимает мяч между колен и прыгает до финишной прямой, стараясь не уронить мяч. Обратное возвращение бегом.

У линии старта передает эстафету следующему касанием руки.

Оценивается скорость и аккуратность детей в каждой команде.

7-ая эстафета

«Прыжки на двух ногах из обруча в обруч».

У каждой команды по 5 обручей. Необходимо как можно быстрее попрыгать из обруча в обруч, при этом их не задеть.

Оценивается скорость и аккуратность детей.

8-ая эстафета «Передача мяча».

Дети выстраиваются цепочкой в каждой команде и по сигналу начинают передавать друг другу мяч вперед над головами, обратно передают мяч вниз между ног. Капитан, которому первому передадут мяч, поднимает его вверх.

3 часть - Заключительная

Молодцы у нас ребята! Сильные, умелые, дружные, веселые, быстрые и смелые.

У нас было много разных и сложных заданий, и справиться с ними ребятам помогала – дружба!

-Ура – ура – ура!

-Все старались - МОЛОДЦЫ!

Заключительный танец-хоровод вместе с нашими болельщиками.

### Спортивное развлечение «День здоровья» (старшая группа)

#### **Задачи:**

- активизировать двигательную активность детей, развивать быстроту, ловкость, координацию движений, ориентировку в пространстве;
- развивать выдержку и внимание в играх и эстафетах;
- воспитывать любовь к спорту, физической культуре;

**Оборудование:** фонограмма музыки для конкурсов, мячи, кегли, обручи, 2 гимнастические скамейки, 2 корзины, 2 эстафетные палочки, 2 маленькие корзинки, муляжи овощи и фрукты, дуги 4 шт.

**Ход мероприятия:**

Под музыку дети входят в зал, строятся.

Здравствуй, ребята! Сегодня в нашем детском саду проходит праздник «День здоровья».

Всем известно, всем понятно, Что здоровым быть приятно, Только надо знать,

Как здоровым стать?

Ведущая: Как здоровым стать? Что такое здоровье? (Ответы детей)

Да, здоровье - это когда человек сильный, крепкий и никогда ничем не болеет. Но для этого он должен заниматься спортом, закаляться, есть фрукты и овощи. Вы правы, быть здоровым - это значит не болеть, заниматься спортом и закаляться, есть побольше витаминов и полезные продукты. А еще не сидеть на месте, чаще двигаться. (ответы детей) Ведущая: Да, правильно, молодцы! А кто из вас, ребята, знает, что закалке помогает, и полезно нам всегда? (ответы детей)

Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!

Приучай себя к порядку, Делай по утрам зарядку. Смейся веселей,

Будешь здоровей.

У нас все по порядку!

Ну – ка, стройся на зарядку!

Дети выполняют под музыку ритмическую гимнастику под музыку

«Летка-Генка»

Спорт, ребята, очень нужен Мы со спортом крепко дружим.

Спорт-помощник, спорт-здоровье, Спорт-игра, физкульт-ура! (все)

Ведущая: А сейчас я предлагаю провести соревнования. В соревновании будут участвовать две команды! (дети разделились на две команды).

Я предлагаю название команд: Команда «Смелчаки» и команда

«Здоровяки»

Команды строятся в две колонны. Выбираются капитаны команд и начинаются эстафеты.

1 эстафета: «Прыжки на двух ногах из обруча в обруч».

У каждой команды по 5 обручей. Необходимо как можно быстрее прыгать из обруча в обруч, при этом их не задеть. Оценивается скорость и аккуратность ребенка.

2 эстафета. «Попади в цель».

У каждого ребенка в руке мешочек с песком. Участникам необходимо попасть мешочком в цель (бросить его в обруч). Оценивается общее число попаданий в каждой команде.

Эстафета «Передача эстафетной палочки»

Дети по одному пробегают «змейкой» между кеглями до ориентира, и по прямой возвращаются к своей команде, передают палочку следующему и т.д. Кто быстрее и правильнее выполнит задачу, тот победит.

Молодцы, ребята, вы здорово справились с заданиями! Это все потому, что дружите со спортом.

Пусть стать чемпионом, Борьбой закаленным, Задача совсем не проста. Но стать надо ловким, Набраться сноровки, Здоровым и сильным Стать - красота!

А сейчас, давайте поиграем в игру «Да и нет».

Чтоб здоровым оставаться нужно правильно питаться!

Вам, ребята, нужно быть внимательными, если еда полезная – отвечать

«ДА», если не полезная – «НЕТ»

Игра «Да и нет» Каша – вкусная еда. Это нам полезно?

Лук зеленый иногда Нам полезен, дети? В луже грязная вода

Нам полезна иногда? Щи – отличная еда. Это нам полезно?

Мухоморный суп всегда... Это нам полезно?

Фрукты – просто красота! Это нам полезно?

Грязных ягод иногда Съесть полезно, детки? Овощей растет грядка Овощи полезны?

Сок, компот иногда Нам полезны, дети?

Съесть мешок большой конфет Это вредно дети?

Лишь полезная еда На столе у нас всегда! А раз полезная еда – Будем мы здоровы?

Продолжаем наши соревнования!

Эстафета: «Передай мяч»

Дети выстраиваются в две колонны и передают мяч между ног, последний участник команды, получив мячик, встает вперед.

5 эстафета. «Хождение змейкой между предметами».

Каждому ребенку в команде необходимо пройти змейкой между кубиками, при этом их не задеть. Оценивается скорость и аккуратность детей в каждой команде. У линии старта передают эстафету следующему.

Проводится игра «Горячий мяч»

Как мы уже говорили, что здоровье это не только спорт, поэтому в следующем конкурсе вам, ребята, нужно быть внимательными. Если правило верное и вы с ним согласны, вы будете хлопать, если правило неверное, сразу топайте. Начинаем конкурс!

садиться за стол с невымытыми руками.

есть быстро, торопливо.

обязательно есть овощи и фрукты.

после еды полоскать рот.

за столом болтать, махать руками.

тщательно пережевывать пищу.

кушать только сладости.

надо есть продукты, которые полезны для здоровья.

перед едой надо всегда мыть руки.

пищу нужно глотать не жуя.

надо всегда облизывать тарелки после еды.

когда кушаешь, надо обсыпать себя крошками.

6. Эстафета с мячом.

Первый игрок прыгает с зажатым мячом между колен до конуса, берет мяч в руки и проползает в тоннель. Назад возвращается бегом, и передает мяч следующему игроку.

Для вас, ребята, у меня есть еще одно задание: все вы любите отгадывать загадки. Отгадаете?

1.Гладко, душисто, моет чисто. Нужно, чтоб у каждого было.

Что, ребята? (мыло) 2.Целых 25 зубков

Для кудрей и хохолков.

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком.(расческа)

Лег в карман и караулю

Рёву, плаксу и грязнулю,

Им утру потоки слез,

Не забуду и про нос. (носовой платок) костяная спинка,

На брюшке щетинка,

По частоколу попрыгала,

Всю грязь впитала. (зубная щетка)

Мы с вами отгадали загадки. Молодцы! А как одним словом назвать, о чем были наши загадки? Правильно, предметы личной гигиены. Дорогие ребята, теперь вы понимаете, что такое здоровье?

И что надо делать, чтобы быть здоровыми?

1. Делать утром зарядку обязательно. 2.Мыть руки перед едой.

Закаляться.

Чистить зубы утром и вечером перед сном.

Заниматься физкультурой и спортом.

Я надеюсь, что вы всегда будете соблюдать эти правила.

Ведущая: Молодцы, ребята! И команда «Смелчаки» и команда «Здоровяки» очень здорово постарались, вы были ловкими, быстрыми и дружными. Мы вас награждаем вот такими медальками!

Вот и закончился наш веселый праздник «День здоровья»! Я желаю вам быть всегда здоровыми, послушными на радость вашим мамам и папам. Будьте здоровы!

### **Конспект проведения «Дня здоровья» в старшей группе «Путешествие в страну Здоровья»**

#### **Задачи:**

- продолжать поддерживать и развивать потребность в здоровом образе жизни;
- закреплять у детей представление о здоровье как ценности, о которой необходимо постоянно заботиться;
- учить детей заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций, наносящих вред здоровью.
- закрепить знания о предметах личной гигиены (зубная щётка, паста, туалетное мыло, расчёска);
- развивать познавательный интерес, мыслительную активность;
- развивать навыки самомассажа;
- развивать память, воображение детей;
- совершенствовать двигательную активность, координацию речи с движением;
- воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье, стремление вести здоровый образ жизни;
- формирование навыков сотрудничества, доброжелательности, ответственности.

**Материал:** «Сундук Здоровья» с предметами личной гигиены (зубная щетка, зубная паста, мыло, расческа, салфетки, кружка, носовой платок); набор картинок «Что полезно для здоровья, что – вредно»; мяч; макет «Дерева Здоровья»; корзина со снежными комочками-микробами; магнитофон, диски; следы красного и белого цвета; электронная развивающая игра «Анатомия человека».

#### **Ход занятия:**

Здравствуйте, ребята. Дети здороваются.

А вы знаете ребята, мы ведь с вами не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: - Здравствуйте, т. е. пожелали здоровья друг другу! Недаром русская пословица гласит:

«Здороваться не будешь, здоровья не получишь».

Ребята, а вы любите путешествовать? Я предлагаю вам отправиться в очень интересное путешествие – «страну Здоровья», где мы с вами поговорим о здоровье, вспомним, какого человека можно назвать здоровым (настроение хорошее и все получается? А чем отличается здоровый человек от больного, а также что же мы делаем в детском саду и дома для того, чтобы быть здоровыми.

Как весело, как весело

Отправиться с друзьями

В загадочное путешествие!

Давайте возьмем за руки, закроем глаза и скажем волшебные слова «1, 2, 3, друга коснись, в волшебной стране Здоровья, окажись».

Представьте себе, что мы с вами оказались в волшебной стране Здоровья...

Ребята, скажите, а как можно узнать жителя волшебной страны Здоровья, они должны быть какими? (веселые, улыбающиеся, занимающиеся творческим трудом, спортом людей и т. д.)

А жители страны Нездоровья? (грустные, злые, ленивые)

Игра «Угадай музыку жителей страны Здоровья и не Здоровья» (прослушивание музыки разного характера)

Дети слушают музыку разного характера и, отвечая, объясняют; если музыка весёлая – для жителей здоровья, если музыка грустная, печальная – для жителей нездоровья.

А вы знаете, что каждый человек может сам укрепить и сохранить свое здоровье? А что мы с вами делаем в детском саду и дома, чтобы быть здоровыми.

Игра «Продолжи фразу: Чтобы быть здоровым, я...»

Ход: детям предлагается стать в круг. Передавая мяч, ребята называют действия, которые они выполняют в детском саду и дома для того, чтобы быть здоровыми. (Чтобы быть здоровым, я... умываюсь по утрам; делаю зарядку; гуляю на свежем воздухе, занимаюсь спортом; отдыхаю

днем; чищу зубы; делаю гимнастику для глаз; сплю с открытой форточкой; принимаю душ по утрам; соблюдаю режим дня; мою руки с мылом; пью чай с лимоном, и шиповником, пользуюсь носовым платком ухаживаю за ногтями, полоаскаю рот после еды; мою ноги; делаю зарядку после сна; хожу на прогулку; играть на улице; принимаю витамины; занимаюсь плаванием (хожу в бассейн) купаюсь в море; загораю летом.)

Как много вы делаете, для того чтобы быть здоровыми! Молодцы!

Воспитатель и дети подходят к дорожке.

На ней белые и красные следы.

Воспитатель: Ребята, посмотрите, что это такое?

Дети: Следы: белые и красные.

Воспитатель: Как вы думаете, кто оставил эти следы, чьи это красные, горячие следы?

Дети: Это оставила королева Простуда. Это высокая температура.

Воспитатель: А когда бывает высокая температура?

Дети: Когда болит голова. Когда человек болеет. Заразился, простыл. Когда не закаляются.

Воспитатель: Все верно. А по какой дорожке пойдём мы с вами?

Дети: По дорожке здоровья, по белой дорожке.

Воспитатель: Отправляемся в путь.

Ребята идут по белым следам...

Игра «Сундучок Здоровья»

Ой! А что это за сундук? Сейчас я загляну в него... Ребята, да ведь это не простой сундук, а сундук здоровья, а в нем лежат настоящие наши помощники для борьбы с окружающими нас микробами и для того, чтобы мы были с вами здоровыми.

- Хотите посмотреть, что же там лежит? (Ответы детей)

- Вы должны на ощупь найти предмет и сказать, что это...и для чего он нам необходим...

В «Сундуке Здоровья» – туалетное мыло, мочалка, зубная щетка, расческа, зубная паста, шампунь, носовой платок, салфетки, щетка для одежды и т. д.

Воспитатель выясняет вместе с детьми, для чего нужен каждый предмет, беседует о необходимости соблюдения гигиенических процедур с целью укрепления и закаливания организма. Напоминает, что все это предметы – личной гигиены.

Чистота – залог здоровья!

Вопросы детям:

- Скажите, сколько раз в день вы должны мыть руки?

- А кто ещё может пользоваться твоей расческой?

- Сколько раз нужно чистить зубы? А что делать, если нет зубной щетки?

Воспитатель: Ой, какие вы молодцы, давайте поиграем в игру:

Упражнение «Моем, чистим...»

Моем шею, моем уши,

Тереть ладонями шею и уши.

Вытираем их посуше.

Имитировать растирание полотенцем.

Чистота всего дороже,

Погрозить пальцем.

Мы и зубы чистим тоже.

Имитировать движениями чистку зубов вправо-влево.

Порошком, порошком.

Пальцы складывают в щепоть и посыпают правой рукой, потом – левой.

Раз, два, три –

Три хлопка в ладоши.

Зубы щеткой чище три.

Имитировать движениями чистку зубов в направлении сверху вниз.

Кто спортом занимается,

С болезнями не знает.

А вы ребята занимаетесь спортом? Какие виды спорта вы знаете?

Зимние виды спорта: хоккей, лыжи, сноуборд, санки, конькобежцы, фигурное катание;

Летние виды спорта: футбол, бег, велогонки, плавание, баскетбол и др.

Чтобы вы росли стройными, красивыми и сильными необходимо заниматься спортом и взрослым, и детям.

Ребята, давайте поиграем в игру «Море волнуется раз.» фигура любимого вида спорта на месте замри...»

- фигура летних видов спорта - на месте замри
- фигура зимних видов спорта - на месте замри

Смотрите ребята, да это же корзина с микробами, кто-то хочет нас заразить и он оставил на нашем пути эту корзину. Наверное, это проделки королевы Простуды». Что нам нужно сделать, чтобы не заразиться? (Гулять на свежем воздухе. Правильно дышать носом. Закаляться. Пользоваться носовым платком. Закрывать носовым платком нос и рот.)

Чтобы мы не болели, чтобы нам не страшны были никакие микробы и мы росли здоровыми, давайте вспомним самомассаж «Снеговик»:

Самомассаж «Снеговик» (профилактика простудных заболеваний):  
«Снеговик»

Раз-рука, два-рука (вытянуть вперед одну руку, потом другую)

Лепим мы снеговика (имитировать лепку снежков)

Три-четыре, три-четыре (погладим шею)

Нарисуем рот пошире.

Пять - найдем морковь для носа,

Угольки найдем глаз (кулачками растереть крылья носа)

Шесть – наденем шляпу косо,

Пусть смеется он у нас (приставить указательные пальцы ко лбу «козырьком» и рисуем брови)

Семь и восемь, семь и восемь –

Мы плясать его попросим (погладить колени ладошками)

Воспитатель приглашает детей продолжить путешествие.

Ребята, посмотрите, наша дорожка продолжается, а здесь растет какое-то дерево. Я предлагаю вам стать садовниками здоровья, давайте вырастим «Чудо-дерево Здоровья» (на столе лежат картинки, я предлагаю вам выбрать те карточки, на которых изображены предметы, которые помогают нам быть здоровыми. Ребята прикрепляют на дерево картинки).

Полюбуйтесь своей работой. Вот так чудо-дерево получилось. Полезными плодами оно расцвело.

Давайте назовем, что на нем выросло: чтобы быть здоровыми нам нужно – полезная, витаминная еда, принимать душ, читать книги сидя, ходить к стоматологу, ухаживать за ногтями и постригать их, купаться, ходить к врачу, ранки мазать йодом и др.

Наше путешествие по волшебной стране Здоровья подходит к концу. Нам пора возвращаться в наш детский сад. Давайте, закроем глаза и скажем слова «1,2, 3...друга коснись, в детский сад вернись». Вот мы с вами и в нашем детском саду

Воспитатель предлагает детям вспомнить, в какие игры они играли в стране Здоровья, какие задания выполняли, что им было интересно и запомнилось больше всего. Затем воспитатель оценивает работу каждого ребенка. В итоге дарит детям электронную развивающую игру «Анатомия человека», которая познакомит их со строением тела и внутренними органами человека.

Релаксация «Улыбка»

Представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек... Дышите и улыбайтесь, ваши руки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка (повторить 2-3 раза).

Хорошее настроение и улыбка – как защита от болезней. Давайте же чаще дарить друг другу улыбки.

Анализ: Занятие, посвящённое дню здоровья, включало в себе не только физические упражнения, но и занятие направленные на познавательную активность детей. Поэтому было интересно всем детям, каждый смог принять участие. Большой интерес вызвал «Сундучок Здоровья», подвижная игра «Следы» и дидактическая игра «Угадай музыку»

## Спортивное мероприятие «Полоса препятствий» по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста

### **Задачи:**

- Создать условия для:
- Продолжения знакомства с традицией празднования «Дня защитника Отечества» в России;
- Воспитания чувства уважения к Российской Армии и любви к Родине;
- Формирования у детей основы здорового образа жизни, вырабатывать волевые качества, чувство ответственности, выдержку, целеустремленность, поддерживать в детях умение и желание преодолевать препятствия.

**Материалы и оборудование:** 2 лавки, канат, 2 мяча среднего размера, 4 палки, 2 дуги, 6 обручей, 6 конусов, медали для награждения (по количеству детей), кегли, танк (из коробки), загадки по теме, звездочки по количеству испытаний, музыка на патриотические темы.

### **Ход мероприятия:**

Участвуют мальчики, девочки болельщики, помогают проводить конкурсы. Мальчики делятся на две команды, определяют капитана и название команды.

Добрый день, ребята! Сегодня на кануне праздника «Дня защитника Отечества» мы с девочками нашей группы решили проверить какие вы «Защитники» и подготовили для вас несколько испытаний. А как вы с ними справитесь мы сейчас проверим. Сначала прошу представит названия команд и капитана. Слово командам.

Начинаем наши испытания! Сейчас мы проверим какие вы меткие, ловкие, сильные, стойкие. Готовы пройти «Полосу препятствий»? Ответы участников

Ведущий и девочка представляют 1 испытание:

Наше первое испытание называется «Полоса препятствий» (2 лавки, 2 дуги, 6 обручей, 2 конуса) Вам нужно проползти на животе по лавке, пролезть под дугой, прыгнуть в обручи, обежать конус и вернуться к своей команде. Кто первым пройдет испытание получает звездочку. У кого больше звезд, тот и победит в нашем состязании. Команды готовы? Ответы детей.

Молодцы, ребята! На ловкость мы вас проверили. Настоящий солдат должен быть не только ловким и быстрым, но и метко стрелять. Кто любит стрелять? Ответы детей. Вашу меткость мы сейчас проверим во втором испытании «Меткие стрелки».

2 испытание «Меткие стрелки» (2 танка, кегли)

Перед вами вражеский танк, а, чтобы поразить его у вас есть только одна граната. У каждого участника будет один бросок. У кого больше попаданий, тот и победит.

Ведущий: И здесь замечательно справились. Молодцы! Переходим к следующему испытанию. Защитники должны быть не только ловкими и меткими, но и умными. Отдохнем физически, поработаем умственно в 3 испытании «Смекалка». Вам нужно отгадать загадки. За каждую отгадку вы получаете звездочку.

Загадки:

Дальнозоркого мне дали —

Он ко мне приблизил дали. (Бинокль)

Будоражит глубину — Бережёт свою страну.

Бороздит пучины ходко

По заданию ... (Подлодка)

Я служу сейчас на флоте,

Слух хороший у меня.

Есть такой же и в пехоте — Дружим с рацией не зря! (Радист)

Гусеницы две ползут,

Башню с пушкой везут. (Танк)

Самолёт стоит на взлёте,

Я готов уж быть в полёте.

Жду заветный тот приказ,

Защищать, чтоб с неба вас! (Военный летчик)

Он готов в огонь и бой,

Защищая нас с тобой.

Он в дозор идёт и в град,  
Не покинет пост. (Солдат)

Уважения достоин  
Смелый и отважный воин:  
Трудно в тыл врага пробраться,  
Незамеченным остаться,  
Все запомнить, разузнать  
Утром в штабе рассказать. (Разведчик)

Заменит робота-машину —  
Сам обезвредит бомбу, мину.  
Совсем не должен ошибаться,  
Чтобы в живых потом остаться. (Сапер)

Умственно по – трудились, теперь проверим вас на силу. Все кашу едят по утрам? Ответы детей. Сейчас проверим вашу силу в 4 испытании «Кто сильнее?» (канат, конусы). Перед вами канат. Кто первый перетянет соперника на свою сторону, тот и победит. Раз, два, три канат тяни!

Действительно у нас мальчики сильные, но одни оказались чуть – чуть сильнее. В нашем последнем 5 испытании мы проверим как вы умеете соблюдать баланс. 5 испытание эстафета «Баланс» (2 мяча, 4 палки). Вам нужно пронести мяч на палках до конуса и обратно. Нужно удерживать равновесие, чтобы мяч не упал на пол.

Наши испытания завершились. Ребята, вы показали свою смелость, ловкость, силу, ум. Мы действительно можем быть спокойны за наше будущее, ведь у нас есть вы, наши защитники. Спасибо вам за прохождение «Полосы препятствий». Интересно, кто победил? Посчитаем звезды. Девочки считают звездочки. После подведения итогов, всем мальчикам вручают медали и подарки.

### **Конспект занятия в старшей группе по формированию ЗОЖ «Дорожка здоровья»**

#### **Задачи:**

учить детей заботиться о своем здоровье;  
совершенствовать навыки пользования предметами личной гигиены;  
объяснить детям, какую пользу приносят солнце, воздух и вода; хорошее настроение;  
дать понятие о необходимости витаминов для человеческого организма.  
побуждать детей отвечать на вопросы;  
развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.  
воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе

#### **Ход занятия:**

*Дети заходят, здороваются с гостями.*

*Что такое «здравствуй»? - лучшее из слов! Потому что «здравствуй» - значит будь здоров!*

Ребята, я предлагаю вам отправиться сегодня в очень интересное путешествие на самолётике. Полетите? Отправляемся...

Гимнастика: «Самолет».

Мы садимся в самолет, (Дети приседают)

Отправляемся в полет! («Заводят» самолет, встают.)

Мы летим над облаками. (Руки в стороны)

Машем папе, машем маме. (По очереди обеими руками)

Осторожнее: гора! (Наклоняются влево, вправо.)

Приземляться нам пора! (Приседают)

#### **1 этап. «Цветочная поляна».**

В. Ребята, что это на нашем пути? (Цветочная полянка). Посмотрите, что на ней растет? (Цветы). Это необычные цветы. Все разного цвета. Подойдите и возьмите цветочек такого цвета, чтобы он совпал с вашим настроением. У людей часто настроение меняется? Как вы думаете?

(если у человека болит голова, или он устал у него может быть плохое настроение. А если он здоров, у него все хорошо, то и настроение тоже хорошее).

Показ картинок с изображением детей с разными эмоциональными состояниями. Предложит детям, порассуждать: почему девочка грустная, мальчик веселый...

В. Покажите, как улыбается мальчик, как грустит.

В. Я рада, что вы все выбрали яркие цветы, значит у вас хорошее настроение. Давайте наши цветочки подарим гостям, и у них тоже будет хорошее настроение! (дарят).

В. Дети, а чтобы быть бодрым и веселым мы утро начинаем с чего? (с зарядки). Для чего мы делаем зарядку? (чтобы быть здоровыми, бодрыми, веселыми).

Физкультминутка:

Каждый день по утрам делаем зарядку.

Очень нравится нам делать по порядку:

Руки подняли и помахали - это деревья в лесу

Локти согнули, кисти встряхнули - ветер сбивает росу.

В. Молодцы! Ваше настроение стало лучше? Отправляемся дальше.

Гимнастика: «Самолет».

**2 этап: «Необычное дерево».**

В. Я вижу впереди необычное дерево (на дереве висят зубные щетки, з/пасты, мыло, полотенце). Вы встречали такие деревья? (Нет).

А вы знаете, это дерево волшебное и умеет говорить, давайте послушаем. (запись «Мойдодыр»: «Надо, надо умываться по утрам и вечерам, а нечистым трубочистам стыд и срам».)

А в какой сказке вы еще слышали такие слова? (ответы детей)

Сейчас я буду загадывать загадки, а отгадки вы будете искать на этом дереве.

Ускользает как живое.

Но не выпущу его я.

Белой пеной пениться,

Руки мыть не ленится! (Мыло)

Для чего нужно мыло? (Чтобы мыть руки).

В. Когда мы моем руки? (перед едой, после прогулки, когда испачкали, после того, как погладили животных. Ведь на шерсти очень много микробов).

Самомассаж «Умывалочка»

Надо, надо нам помыться.	<i>трем руки друг о друга</i>
Где тут чистая водица?	<i>Показываем ладошки</i>
Кран откроем ш-ш-ш,	<i>имитация открывания крана</i>
Руки моем ш-ш-ш.	<i>трем ладошки друг о друга</i>
Нос и щечки не забыли и водичкой все умыли, Слушаем еще загадку о том, что растет на нашем необычном дереве	<i>погладили нос и щеки, а затем все лицо</i>

Говорит дорожка -

Два вышитых конца:

Помойся, хоть немножко,

Чернила смой с лица!

Иначе ты в полдня испачкаешь меня! (Полотенце)

В. Для чего нам нужно полотенце? (чтобы вытираться)

В тюбике она живет,

Змейкой из него ползет,

Неразлучна со щеткой часто

Мятная зубная... (паста)

Ребята, сколько раз в день нужно чистить зубы? (2 раза - утром и вечером). А для чего? (чтобы сохранить зубы здоровыми, белыми)

Ребята, улыбнитесь друг Другу и посмотрите, много у вас зубов? Какие вы красивые. Когда улыбаетесь (под деревом находят иллюстрации зубов).

Посмотрите, какой это зуб? (показ веселого зуба).

Почему он веселый? (он здоровый, белый).

Показ грустного зуба. А почему этому зубику грустно? (У него дырочка. Он заболел. У него кариес).

Показ иллюстраций: Морковь. Яблоко. Конфета.

.Как вы думаете, ребята, какие из этих продуктов полезны для зубов? (яблоко, морковь)

А конфета? (много конфет вредно для зубов).

Для чего нужны зубы? (чтобы пережевывать пищу)

Поэтому мы должны за ними хорошо ухаживать!

Летим дальше. Гимнастика: «Самолет».

**3 этап: ЛЕС** (а/з со звуками леса).

Куда мы попали? (в лес)

Почему в лесу дышится легче? (потому что здесь чистый воздух)

Как вы думаете, чистый воздух полезен для здоровья? (Конечно). Давайте подышим. (Элементы дыхательной гимнастики «Поймаем воздух руками»- на короткий вдох ладошки сжимаем, на длинный выдох - разжимаем).

Для чего нужен лес? (чтобы ходить за грибами, ягодами, на прогулку, слушать птиц...)

А еще человеку необходимо солнечное тепло. (Показ картинки «Солнышко»)

**Упражнение «Ласковое солнышко»**

Представьте, что сейчас наши руки и лица греет ласковое солнышко.

Дети имитируют расслабление.

Солнышко спряталось, стало прохладно, сожмитесь в комочек.

Дети напрягаются.

Опять засветило солнышко, нам тепло, приятно.

Дети показывают расслабление и удовольствие. Повторяется несколько раз.

В. Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!

Полетели в садик. Гимнастика: «Самолет».

**4 этап: «Овощи и фрукты»**

Ребята, что нужно для того. Чтобы вы росли, чтобы у вас были крепкие зубы, хорошо видели глазки? (надо кушать овощи и фрукты, там есть витамины).

Какие вы знаете фрукты и овощи?

Кто кушает много овощей и фруктов, тот никогда не болеет!

Наше путешествие подошло к концу. Вам понравилось? Где вы побывали сегодня? На чем летали?

А что бы вы хотели пожелать нашим гостям? (быть здоровыми, не болеть, красивыми, веселыми)

## Конспект НОД по физическому развитию «По Дорожкам пойдём – в страну Здоровья попадём!»

Задачи:

- учить детей заботиться о своем здоровье;
- совершенствовать навыки пользования предметами личной гигиены;
- воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.

**Материал:** дерево, на нем предметы личной гигиены (полотенце, зубная щетка, расческа, мыло; цветы, вырезанные из бумаги разного цвета; полезная и неполезная еда; дорожки здоровья; колючие шарики; ёж; корзина с угощением; ткань синего цвета; мостик

**Ход**

Ребята, посмотрите сколько гостей к нам пришло! Давайте с ними поздороваемся. На какое слово похоже слово здравствуй? Правильно, слово «здравствуй» похоже на слово «здоровье». Когда люди здороваются, они желают друг другу здоровья. Давайте и мы поздороваемся с нашими гостями и друг с другом.

Скорей, дружок, становись в кружок.

Здравствуй правая рука — протягиваем вперёд,

Здравствуй левая рука — протягиваем вперёд,

Здравствуй друг - берёмся одной рукой с соседом,

Здравствуй друг — берёмся другой рукой,

Здравствуй, здравствуй дружный круг - качаем руками.

Мы стоим рука в руке, вместе мы большая лента,

Можем маленькими быть - приседаем,

Можем мы большими быть — встаём,

Но один никто не будет.

Воспитатель: Ребята, а что такое здоровье? (ответы детей)

И Сегодня я предлагаю вам отправиться в путешествие в страну Здоровья.

За морями, за лесами.

Есть огромная страна

Страною «Здоровья» зовется она.

В путь дорогу собираемся

В гости отправляемся

Впереди препятствий много

Будет трудная дорога!

Чтоб ее преодолеть

Нам придется попотеть

Итак, строимся (дети строятся в колонну по одному)

Мы шагаем друг за другом (ходьба друг за другом)

Лесом и зеленым лугом

Дальше, дальше мы шагаем

Ножки выше поднимаем

Раз, два, три, четыре –

Шаг потверже, взмах пошире,

Веселей, дружок, шагай,

Посмелей не отставай!

Воспитатель: По следам мы пойдём - на полянку попадём. Ребята, что это на нашем пути? (Цветочная поляна).

Как вы догадались, что это цветочная поляна? (на ней растут цветы). Какие необычные цветы, они все разного цвета. Подойдите и возьмите цветок того цвета, чтобы он совпал с вашим настроением. У людей настроение очень часто меняется. От чего меняется настроение, как вы думаете?

Дети: Если у человека болит голова, у него может быть плохое настроение. А если он здоров или у него все хорошо - у него хорошее настроение.

Воспитатель: Я рада, что вы все выбрали яркие цветы, значит у вас хорошее настроение. Представьте, что на небе появилась тучка, и вам стало грустно. Изобразите грусть. А сейчас вы увидели необычные цветы и удивились. (Дети показывают удивление).

А что мы делаем каждое утро? Зарядку.

Для чего мы делаем зарядку? (Чтобы быть здоровыми, бодрыми, энергичными).

Сейчас мы сделаем физкультминутку.

Каждый день по утрам делаем зарядку,

Очень нравится нам делать по порядку:

Руки подняли и покачали –

Это деревья в лесу.

Локти согнули, кисти встряхнули –

Ветер сбивает росу.

Плавно руками помашем –

Это к нам птицы летят.

Как они сядут - покажем,

Руки сложили назад.

На лужайке по ромашкам

Жук летал в цветной рубашке:

- Жу-жу-жу, жу-жу-жу –

Я с ромашками дружу.

Плавно на ветру качаюсь,

Вправо-влево наклоняюсь.

Вот здоровья в чем секрет.

Всем друзьям физкульт-привет!

Молодцы! Ваше настроение стало лучше?

А чтобы попасть на следующую полянку, нам надо пройти по дорожкам здоровья.

Ребята, что это? Вы встречали такие деревья? Такие необычные деревья растут только на поляне здоровья. (На дереве висят зубные щетки, мыло, платок носовой, расческа. Полотенце.)

А чтобы узнать, что на нем растет, надо разгадать загадки.

Костяная спинка,

Жесткая щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит.

(Зубная щетка)

Мягкое, пушистое

Беленькое, чистое.

В душ его возьму с собой

Буду чистый и сухой.

(полотенце)

Умывалочка «Надо, надо нам умыться»

И в бане, и в ванной,

В походе и дома,

Ему не указ ни погода, ни мода.

Ведь каждый младенец, и каждый старик

Без этого средства рук мыть не привык.

(Мыло)

Лег в карман и караулю –

Реву, плаксу и грязную.

Им утру потоки слез,

Не забуду и про нос.

(Носовой платок)

Хожу, брожу не по лесам,

А по усам, по волосам,

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и мышей.

(расческа)

Посмотрите, под деревом сидит ёж. Скажите пожалуйста а ёж какой? (ответ детей) Он предлагает вам поиграть с непростыми шариками.

«Непростой шарик»

Этот шарик непростой,

Весь колючий, вот такой!

Меж ладошками кладем,

Им ладошки разотрем.

Вверх, вниз его катаем,

Свои ручки развиваем.

(Движения соответствуют тексту.)

Молодцы, ребята. Мы зарядились бодростью, и теперь сможем продолжать путешествие. А чтобы попасть на другую полянку, нам нужно перепрыгнуть с кочки на кочку. (веселая музыка)

Сейчас мы пришли на «Витаминную полянку». Правильное питание укрепляет наш организм, наше здоровье, поэтому нужно есть только полезные продукты, богатые витаминами.

Давайте поиграем в игру «Полезно – вредно»

Подходим к столу, на котором находится поднос.

Посмотрите, что находится на подносе? (дети перечисляют продукты)

Ребята, есть продукты, которые полезны для нашего организма и продукты вредные для нашего здоровья. Я предлагаю вам разложить в синюю корзинку полезные продукты, а в красную – вредные.

Давайте проверим. В красную корзиночку вы какие продукты складывали? (ответы детей) А почему они вредные для нашего здоровья. (ответы детей)

А в синюю корзиночку вы какие продукты складывали? (ответы детей) А почему они полезные для нашего организма? (ответы детей)

Вот как мы хорошо с вами поиграли, повеселились, но нам пора возвращаться обратно в детский сад. Но вот незадача, на нашем пути очередное препятствие! Ребята, что это (речка)? Правильно, а что нужно сделать, чтобы перебраться на другой берег (найти мостик)? Молодцы, а вот и мостик! А теперь давайте осторожно перейдем на другой берег.

Молодцы!

Вот мы и в детском саду!

Ребята, вам понравилось наше путешествие? Давайте вспомним на каких полянках мы с вами побывали? На какой полянке вам понравилось больше всего? Почему?

Ребята, вы очень понравились ёжику, который живёт под необычным деревом, и он передал вам угощение – богатые витаминами наливные яблочки.

Нашим гостям мы желаем:

Не болейте, не старейте,

Молодейте, хорошейте.

Пусть солнечное тепло радует вас,

Унесет всё ваши невзгоды и печали!

Попрощайтесь с нашими гостями.

## **Физкультурно- оздоровительные и спортивные развлечения**

**Сентябрь.**

**Физкультурный досуг для детей подготовительной группы**

**«Фея Летница»**

**Цель:**

- создавать веселое, праздничное настроение;
- упражнять в ходьбе по бревну, развивать чувство равновесия;
- упражнять в перелезании через предметы;
- формировать у детей умение имитировать движения птиц, воспитывать смелость, решительность при выполнении движений;
- учить выполнять упражнения на дыхание.

**Ход досуга**

*Звучит пение птиц. Дети в физкультурной форме входят в зал.*

**Воспитатель:** Ребята, посмотрите, какой необычайно красивый у нас зал, хотя на улице дождь, сыро. А зал у нас сказочный, нарядный. На улице осень — деревья уже сбросили свои наряды, а у нас чудеса.

*Дети рассматривают зал, ходят между цветочков (обычный шаг); поднимаются, рассматривают птичек (ходьба на носках); нюхают цветы (приседают).*

*Вдруг дети слышат приятный голос (запись). Говорит Фея Летница.*

**Фея Летница.** Дорогие мальчики и девочки, я – сказочная Фея Летница. Всегда рада встрече с вами. В осеннюю дождливую погоду всегда вспоминают меня - сказочную Фею Летницу. Я бы очень хотела быть с вами, но не могу, но я вам оставила летнюю полянку. Прыгайте, бегайте, веселитесь, вам на полянке станет тепло, как летом.

**Воспитатель:** Какая внимательная сказочная Фея. Спасибо ей за предоставленную возможность очутиться в лете. Давайте повеселимся, походим вокруг цветов.

Взявшись за руки, идем змейкой (20-25 с).

Бег змейкой между цветов 25-30 с (повторить 2 раза).

Дети ходят воспитатель (проговаривает).

По полянке мы идем,  
Нашу песенку спортивную поем.  
Быть красивыми и смелыми хотим,  
За здоровьем мы спешим, спешим.

*По ходу движения воспитатель подводит детей к бревну.*

**Воспитатель:** Это сильный ветер сломал дерево.

*Дети имитируют движение ветра: наклоны вправо, влево (4-5 раз).*

- А что там под деревом лежит? Присели, посмотрели (4-5 раз).

- Попрыгаем вокруг дерева (20 с).

Под деревом ватка лежит, подуем на нее (выполнение упражнения на дыхание «подули на ватку»)

**Воспитатель:** А теперь давайте пройдем по дереву обычным шагом, руки в стороны или на пояс (2 раза). Перелезем через него удобным способом (2-3 раза).

**Подвижная игра «Кто тише»**

Дети ходят на носках, чтобы не потревожить птиц, нюхают цветочки (упражнение на дыхание).

При выполнении этого упражнения дети делают имитационные движения: наклоняются, прикасаются к определенному цветку, кладут цветы в ладошку.

**Воспитатель:** (проговаривает). Понюхаем цветок, полюбуемся им сложим цветы в букетик.

*Дети прощаются и уходят.*

**Октябрь.**

**Физкультурный досуг для детей подготовительной группы**

**«Осенние гуляния»**

**Цель.**

- Совершенствовать основные виды движений. Развивать осознанные отношения к двигательным действиям, способность к самоконтролю при выполнении движений.

- Продолжать расширять знания детей о русских народных традициях. Закладывать основы праздничной культуры. Воспитывать умение действовать в команде.

- Расширять представления о сезонных изменениях природы, закрепить народные приметы об осени.

**Материал.** Красные пояса для мальчиков, повязки на голову для девочек. Большие резиновые мячи - 2, резиновые овощи – 2 комплекта, 2 комплекта разрезных картинок (грибочки, листочки, кольца серсо, малые обручи – 2, мешочки с песком (400гр) – по количеству участников, корзины – 2. Магнитофон, CD-диск. Приз - корзина с яблоками для всех участников.

**Ход досуга.**

Спортивный зал празднично оформлен разноцветными листьями и воздушными шарами. На стене надпись: «Здравствуй, осень». Звучат народные мелодии. Дети входят в спортивной форме с элементами народных украшений (у мальчиков – красные пояски, у девочек – повязки на голову) и выстраиваются на исходные позиции.

**Ведущий.** Октябрь крадется по дорожкам,

Ступает тихо солнцу вслед.

Грибы и ягоды в лукошке.

И сентябрю он шлет привет!

Он волю осени исполнит -  
Раскрасит поле, луг и лес.  
И красотою мир наполнит!  
И пригласит в страну чудес!

**Ребенок.** Листья опали,

Птицы пропали,

Всё, что цвело

Притаилось в опале.

Заняты норы,

Замерли споры,

Заледенели утром заборы...

Что же так сладко в этой поре,

Сердце сжимающем нам октябре!

**Ведущий.** В октябре, после сбора урожая и завершения всех полевых работ русский народ издревле устраивал праздник урожая - Осенины. Продолжая обычаи русского народа, я вас приглашаю на осенние гуляния.

**Звучит музыка, входит Октябрец.**

**Октябрец.** Здравствуйте, мои друзья! Я - Октябрец, осени средний сынок. Слышал, вы собрались на Осенины - праздник урожая. Я рад, что вы знаете и уважаете русские народные традиции. Мне хотелось бы узнать, какой урожай вы собрали в этом году. Прошу всех занять место в кругу.

**Игра «Назови овощ, ягоду, фрукт».**

*Дети встают в круг, в центре с мячом Октябрец. Он бросает мяч любому ребенку и говорит: «Овощ». Ребенок, поймав мяч, быстро называет знакомый овощ. Если скажет: «Ягода», то ребенок должен назвать ягоду.*

**Октябрец.** Богатый урожай убрали, значит, все в порядке. Можно праздник продолжать. А что за праздник без веселых соревнований! Предлагаю разделиться на две команды. В моем сундуке спрятались две картины, разрезанные на части. Каждый из вас возьмет одну часть картины. Ваша задача: как можно быстрее разделиться на команды по цвету картины, собрать картину и придумать название своей команде в соответствии с картиной. Кто быстрее!

**1 соревнование «Собери картину».**

*Картины: грибочки, листочки. Команда, которая первой справится с заданием, получает очко в виде грибочка или листика (в зависимости от названия команды).*

**Октябрец.** Замечательно справились с первым заданием. А теперь пора вам показать, как вы работали на огороде.

**2 соревнование «Посадка и сбор урожая».**

*Первый участник «сажает в лунки» (в кольца) овощи: морковь, капусту, лук и т. д. Обегает финишный конус и, возвращаясь, отдает ведро второму. Второй собирает овощи в ведро.*

**3 соревнование «Перевези мешки на грузовике».**

*Первый участник в позе «паучка» (на четвереньках животом кверху) с мешочком на животе ползет до обруча, кладет мешочек в обруч, бежит обратно, передает эстафету.*

**4 соревнование «Собери яблоки».**

*Из каждой команды вызываются по 2 участника. Метание малых мячей в корзину.*

**5 соревнование «Вытащи репку».**

*Вызываются по одному участнику с каждой команды. Они берут друг друга правой рукой и пытаются дотянуться и поднять кеглю, поставленную на расстоянии 1 м от каждого из них. Кто первый!*

**Ведущий.** Милый Октябрец, много народных примет посвящено октябрю и предстоящей зиме. Предлагаю тебе послушать их.

**6 соревнование «Приметы осени».**

*Команды по очереди называют приметы осени. Какая команда больше назовет!*

**7 соревнование «Сбор арбузов».**

*Первый участник прыгает с мячом между коленями до финиша, обратно – бегом, передает мяч следующему.*

**Октябрец.** И ловкость, и силу, и быстроту, и смелость вы показали на празднике урожая. Я вижу, вы отлично подготовились к нему. А какая команда лучше подготовилась, узнаем после подсчета очков.

**Подведение итогов соревнований.**

**Награждение** (корзина с яблоками).

**Октябрец.** А теперь пора мне прощаться с вами. Мне надо спешить, скоро вступит в права брат мой младший – Ноябрь.

Прощаясь с вами, я желаю

В мире жить и всем дружить.

Традициями дорожить.

А на праздниках веселых

Петь, играть и не тужить!

До свидания, до новых встреч! (Уходит)

**Ведущий.** Завершается старинный добрый праздник «Осенины». Приглашаю всех пройти в группу и угоститься осенними яблоками.

*Звучит музыка, дети под марш уходят в группу.*

**Ноябрь.**

**Физкультурный досуг в подготовительной группе**

**«Веселые эстафеты»**

**Цель:** воспитывать у детей интерес к здоровому образу жизни, к физической культуре и спорту.

**Задачи:**

- Упражнять в ведении мяча, прыжках на двух ногах;
- Развивать ловкость, меткость, быстроту;
- Вызвать желание участвовать в соревнованиях;
- Учить детей играть в команде, действовать сообща, по сигналу;
- Создать доброжелательную атмосферу, радостное настроение

**Оборудование:** кубики по количеству детей, обручи, резиновые мячи, «тоннель», мешочки с песком.

**Предварительная работа:** подготовить спортивный инвентарь для проведения занятия, грамоты для сюрпризного момента, разучивание речевок про спорт с детьми.

**Ход мероприятия:**

Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с Вами проведем **«Веселые эстафеты»**. Вы покажите свою ловкость, меткость, быстроту, силу и выносливость. Все эти качества нам очень важны, но помните, что сражаться и побеждать нужно дружно, честно и справедливо! Вы готовы? Тогда, начнем с разминки.

**1 часть:** Ходьба в колонне по одному, на носках, руки вверх, на пятках, руки на поясе; ходьба и бег по сигналу воспитателя; прыжки на двух ногах через препятствия.

На **«Веселую зарядку»** становись!

**2 часть:** Общеразвивающие упражнения с кубиком

1. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1-руки через стороны вверх, передать кубик в левую руку; 2. – вернуться в исходное положение (6-8 раз).
2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1-руки в стороны. 2 – наклон вперед, поставить кубик на пол; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – наклон, взять кубик в другую руку, выпрямиться. Повторить 4-5 раз.
3. И. п. - стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 – поворот вправо, поставить кубик у носков ног; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – поворот вправо, взять кубик; 4 – исходное положение. То же влево (6-8 раз).

4. И. п. – сидя на полу, руки в упоре сзади, кубик между ступнями ног. 1-2 – поднять ноги вверх (*не уронив кубика*); 3-4 – исходное положение (*6 раз*).

5. И. п. – основная стойка, кубик на полу у ног. Прыжки на правой ноге в правую сторону (*на левой ноге в левую сторону*) 3-4 раза.

3 часть. Игра «**Веселая эстафета**».

Дети делятся на 2 команды.

Повторяем с детьми правила эстафет:

- Играем честно и сообща;
- Играем не ради корысти, а ради удовольствия;
- Если выиграл - радуйся, если проиграл - не расстраивайся.

Все вместе с детьми:

«Спорт, ребята, очень нужен,

Мы со спортом очень дружим!

Спорт – помощник, спорт – здоровье!

Спорт – игра! **Физкульт – ура!**

1 **эстафета**. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.

У каждой команды по 5 обручей. Необходимо как можно быстрее пропрыгать из обруча в обруч, при этом их не задеть. Оценивается скорость и аккуратность ребенка.

2 **эстафета**. «*Прокати мяч*»

Мяч катить двумя руками между кеглями до стойки, затем взять его в руки и бегом назад к своей команде. У линии старта передают **эстафету следующему**.

3 **эстафета**. «*Тоннель*».

По сигналу участник пролезает через мешок, обегает ориентир, передает эстафету следующему участнику касанием руки.

4 **эстафета**. «*Попрыгушки*».

Прыжки на одной правой ноге вперед. Назад – на другой левой ноге. Руки на поясе. У линии старта передает эстафету следующему касанием руки.

5 **эстафета**. «*Попади в цель*».

У каждого ребенка в руке мешочек с песком. Участникам необходимо попасть мешочком в цель (*бросить его в обруч*). Оценивается общее число попаданий в каждой команде.

4 часть. Подвижная игра «*Пустое место*». Играющие становятся в круг, положив руки на пояс, - получают «*окошки*». Выбирается водящий. Он ходит сзади круга и говорит:

Вокруг домика хожу

И в окошечки гляжу,

К одному я подойду

И тихонько постучу.

После слов «*постучу*» водящий останавливается, заглядывает в окошко, против которого остановился, и говорит: «*Тук-тук-тук*». Стоящий впереди спрашивает: «*Кто пришёл?*» водящий называет своё имя. Стоящий в кругу спрашивает: «*Зачем пришёл?*». Водящий отвечает: «*Бежим вперегонки*», - и оба бегут вокруг играющих в разные стороны. В кругу оказывается пустое место. Тот, кто добежал до него первым, остаётся в кругу; опоздавший становится водящим, и игра продолжается.

Игра малой подвижности «*Угадай, чей голосок?*». Водящий встаёт в центр зала и закрывает глаза. Дети образуют круг, не держась за руки, идут по кругу вправо и произносят: Мы собрались в ровный круг,

Повернёмся разом вдруг,

А как скажем; «*Скок-скок-скок*»,

Угадай, чей голосок.

Слова «*скок-скок-скок*» произносит один ребёнок (*по указанию воспитателя*). Водящий открывает глаза и пытается угадать, кто сказал эти слова. Если он отгадает, этот игрок становится на его место.

5 часть. Подведение итогов. Награждение.

*Выход из зала под музыкальное сопровождение*

**Декабрь.**

## Физкультурный досуг для детей подготовительной группы

### «Зимушка-зима - спортивная пора»

**Цель:** Прививать любовь к спорту и физической культуре; развивать физические качества: ловкость, скорость. Умение выполнять спортивные упражнения. Создать у детей бодрое, радостное настроение, доставить детям удовольствие от игр и упражнений. Прививать детям интерес к физической культуре, разным видам игровой деятельности. Обеспечить достаточный уровень двигательной активности.

**Оборудование:** клюшки (2 шт, шайбы (2 шт, ворота (2 шт, мешок для снежков, снежки (по количеству участников, корзинки (2 шт, белый ком (пуфик, 2 шт, санки (2 шт, куклы (2 шт, костюм Бабы Яги, зимняя одежда двоих детей (куртка, штаны, обувь, шапка, варежки, шарф, кофта, эмблемки на команды «Льдинки», «Снежинки», грамотки на награждение, раскраски (по количеству участников).

**Ход досуга:** Дети входят в спортивный зал под музыку. В команде за победу в конкурсах-соревнованиях достается по снежинке или льдинке. Чья команда больше наберет - та и выигрывает.

#### **Ведущий:**

На дворе зима - Заморозила дома.

На деревьях иней,

Лёд на речке синий!

Бегут ребята на каток,

С горы на санках мчатся.

Скрипит снежок...

И мы сейчас

Начнём тренироваться!

*Раздается стук, шум.*

**Ведущий:** Что за шум? Что за гам?

К нам на праздник не шутя,

Вихри снежные крутя,

Из далёка – далека

Едет Бабушка Яга!

*Появляется баба Яга на метле.*

**Баба Яга:** Ох, ох, ох, застыли ноги,

Долго ж я была в дороге,

По сугробам, бурелому

Еду к детям я знакомым!

Кости старые размять,

Себя людям показать!

**Ведущий:** Здесь, Яга, спортивный праздник,

Ты, Яга, спортсменка разве?

**Баба Яга:** Чтоб сто лет на свете жить,

Со спортом нужно нам дружить!

Вот пришла к ребятам я,

Помогите мне, друзья!

И зарядке научите, и со спортом подружите.

*Ребята делятся на команды Льдинки и Снежинки.*

**Ведущий:** На дворе белым – бело,

Все тропинки замело.

Слепим мы сейчас снежок.

Берегись-ка мой, дружок (*В. вносит мягкие снежки*)

1. Игра «Попади в цель»

Дети должны попасть снежком в корзину. Бросают по одному разу. Чья команда больше забросит в корзину снежков – получает очко.

*Баба Яга показывает детям, как это надо делать.*

**Ведущий:** Ну и бабушка Яга, Деревянная нога! И со спортом крепко дружит!

**Баба Яга:** Из спортивной жизни всей. Обожаю я хоккей!

**Ведущий:** Хоккей - игра отличная! И площадка есть приличная.

2. Игра «Хоккей»

Самая распространённая игра зимой это хоккей, кто знает чем нужно играть в эту игру?  
(клюшкой)

По залу расставлены конусы, нужно пройти эстафету ведя шайбу клюшкой по змейке, забить шайбу в ворота, вернуться обратно взяв в руки шайбу, идти по внешней стороне зала.

**Баба Яга:** Я в избушке не сижу

Да на печке не лежу!

От избушки спозаранку

Я качусь с горы на санках.

**Ведущий:** Наши дети в ученье упорны. И знакомы с таким видом спорта.

3. Игра «Кто первый»

*Дети катают кукол в санках - кто быстрее. Объезжая пуфы.*

**Баба Яга:** Какие спортивные дети! Вы самые быстрые дети на свете!

*Ищет метлу, находит.* Ой, метёлочка моя, потеряла я тебя. Хорошо, что ты нашлась.

Наигрались здесь мы в сласть! *(Подносит метлу к уху)* Что? Ещё одна игра? Поиграем, детвора?

4. Игра «Метёлка волнуется раз»

**Баба Яга:** машет метёлкой

Метёлка волнуется раз,

Метёлка волнуется два,

Метёлка волнуется три,

Ледяная фигура замри!

*(Дети замирают, Б. Я. выбирает лучшую фигуру).*

5. Эстафета «Зимняя одежда»

От каждой команды выходят капитаны, цель команды одеть капитана быстрее, аккуратнее и правильнее. Каждый участник берет определенную вещь *(валенки, куртка, шарф, шапка, варежки)* и одевает капитана.

Подведение итогов, вручение грамот и раскрасок.

**Ведущий:** Мы заканчиваем праздник,

До свиданья, детвора!

**Баба Яга:** На прощанье пожелаю: Быть здоровыми всегда!

## Январь.

### Физкультурный досуг для детей подготовительной группы «Зимние забавы»

#### Задачи:

1. Совершенствовать навык бега с изменением направления.
2. Закрепить умение метания в цель.
3. Развивать скорость и ловкость.
4. Развивать смекалку, чувство товарищества и умение взаимодействовать в команде.
5. Доставить детям положительные эмоции и хорошее настроение.

**Инвентарь:** верёвка, 2 массажных мяча, 2 конуса, 2 корзинки, снежки, обручи по количеству детей, мягкие игрушки, 2 салазки, большая корзина, малые мячи, кубики, музыка.

#### Ход досуга

#### Ведущий:

На дворе зима

Заморозила дома.

На деревьях иней,

Лёд на речке синий!

Бегут ребята на каток,

С горы на санках мчатся.

Скрипит снежок...

И мы сейчас

Начнём тренироваться!

Ну вот и наступила долгожданная зима. А вместе с ней к нам пришли и зимние забавы, зимние игры и развлечения! А за что вы любите зиму? Какие зимние игры и зимние виды спорта вы знаете? (ответы детей). Молодцы! Ой, а кто это там кричит?

*Из-за снежной фигуры слышен чей-то голос.*

**Снеговик:** «Помогите, помогите, я провалился! Вытащите меня скорей, я провалился!»

**Ведущий:** Кто же это там кричит? Ой, да это же снеговик! Давайте, ребята, поможем снеговика! Конец веревки ведущий бросает за снежную фигуру (снеговика), за другой конец дети начинают тянуть (на раз, два, три...).

**Снеговик:**

Я, ребята, снеговик,  
К снегу, к холоду привык  
Очень к вам я торопился  
Но, к несчастью, провалился!  
Помогли вы мне, друзья,  
Очень благодарен я!

Спасибо большое, думал – конец мне, да вот, оказалось, есть у меня настоящие друзья! Давайте, сегодня будем веселиться вместе! Я предлагаю вам поделиться на две команды.

**Ведущий:** Вы согласны ребята? Тогда стройтесь в две команды! 1 команда- «Снежинки», 2 «Льдинки».

**Снеговик:** давайте с вами проведем веселые зимние игры!

А знаете ли вы, как ходят настоящие пингвины? Давайте и мы побудем пингвинами!

*Эстафета «пингвины»*

Первый участник прыгает с мячом, зажатым между коленей, до ориентира и обратно и передает мяч следующему игроку. Побеждает команда, игроки которой справились с заданием быстрее.

**Снеговик:** а любите ли вы играть в снежки? И я очень люблю! Давайте наберем побольше снежков!

*Эстафета «Соберем снежки»*

Первый участник бежит до обруча со «снежками», берет один «снежок» и возвращается бегом, кладет его в корзинку, после чего бежит следующий, и так до тех пор, пока все снежки не окажутся в корзине.

**Снеговик:** ну вот, мне уже пора, жарко как-то мне стало! До свидания, ребята! Надеюсь, больше не провалюсь! (Снеговик уходит.)

После снеговика к детям приходит Зима (взрослый в соответствующей одежде). Здоровается с ребятами, предлагает рассмотреть её наряд, и угадать, кто она. Выслушав ответы детей (некоторые говорят Снегурочка).

Зима объясняет, что Снегурочка её дочка, а сама она – Зимушка – зима.

**Зима:** Что Зима приносит Людям?

**Дети:** Зимние забавы, игры...

**Зима:** А вы хотели бы поиграть со мной

**Дети:** Да!

**Зима:** В далеком снежном лесу заблудились зверюшки. Вот они – сидят и мерзнут. Давайте вместе поможем им добраться до дома!

*Эстафета «на салазках»*

Команды стоят на одной стороне, на другой находятся игрушки-зверята.

Первый участник бежит с салазкой на веревочке, берет одного из зверей, сажает на салазку и везет к своей команде. После этого бежит следующий, и так до тех пор, пока все зверята не доберутся домой.

**Ведущий:** Молодцы! Зверята очень довольны. А давайте-ка мы и сами прокатимся на салазках.

*Эстафета «Прокатывание друг друга на салазках»*

Дети строятся парами. Один игрок сидит на салазке, другой прокатывает его до ориентира. Меняются местами и бегут обратно.

**Зима:** Спасибо Вам ребятки! Мне уже пора. А зверюшек я возьму с собой. (Зима уходит.)

Появляется Лиса. В руках у неё корзина. А в корзине кубики и малые мячи.

**Лиса:** Здравствуйте, ребята! А что вы тут делаете?

**Дети:** Играем, веселимся.

**Лиса:** А можно мне с вами поиграть, а то я замёрзла. Я хочу проверить, какие вы ловкие.

**Эстафета: «Чья команда быстрее»**

На площадке рассыпаются мелкие предметы (кубики, мячики). Участвуют по 2 или 3 ребенка из каждой команды. Им в руки дают корзиночки, в которые они должны собирать рассыпанные предметы (1 команда-кубики, 2 команда-мячики). Выигрывает тот, кто быстрее соберёт предметы.

**Лиса:** Молодцы ребята! Вы очень хорошо справились с заданием. А сейчас давайте, все вместе поиграем в игру **«Найди себе домик»**.

На площадке лежат обручи. Каждая пара выбирает себе домик - обруч. По сигналу дети выбегают на площадку, легко и тихо бегают по разным направлениям. По сигналу «найди свой домик» возвращаются на место.

**Лиса:** С вами было очень весело. А мне уже пора в лес. Досвидание, дети! (Лиса уходит.)

**Ведущий:** Ребята, вам понравилось играть? Пока вы веселились, я подвел итоги соревнований. Команда «Льдинки» стала самой быстрой, а команда «Снежинки» самой дружной!

**Февраль.**

**Физкультурный досуг для детей подготовительной группы  
«Защитники Родины»**

**Цель:** Совершенствовать технику передачи эстафеты, формировать умения соревновательной деятельности. Развивать скоростно-силовые и двигательные качества. Способствовать воспитанию чувства коллективизма, патриотизма. Обогащать и активизировать словарный запас словами военной тематики.

**Оборудование:** флажки, кегли, фитобол, аптечки, кубы, корзины, канат с лентой, обручи, мячи.

*Дети с шарами заходят в зал под музыку*

**Ведущий:** Здравствуйте, гости, мальчики и девочки. 23 февраля, наша страна отмечает день рождения Российской армии. Есть такая профессия – Родину защищать, 23 февраля - посвящён мужчинам, защищающим нашу Родину, тем, кто служил или служит в армии, это праздник ваших дедушек, пап и братьев, и вас мальчики – будущих защитников. А знаете ли вы ребята, что наша Российская армия, «родилась» еще очень давно – она существует с тех пор, как образовалась Древняя Русь. Это было небольшое государство, и на него часто нападали соседние племена. Чтобы защитить себя, русские люди стали собирать отряды богатырей. Сегодня мы собрались здесь не случайно. Наши мальчики, будущие защитники продемонстрируют свою силу, быстроту, ловкость и находчивость. А сейчас девочки хотят поздравить будущих защитников с наступающим праздником.

*Девочки читают стихи ко Дню защитника Отечества*

**Ведущий:** Желаю всем захватить храбрость и смелость,

А в игре показать умелость!

И так первое боевое задание для команд.

1. «*Перебраться через минное поле*»

Проползти на животе, подтягиваясь руками между кеглями, обратно бегом, последний участник приносит флажок (*один флажок на две команды*). Побеждает команда, которая справится с заданием первым и принесет флажок.

2. «*Быстро в бой*».

По сигналу дети скачут на фитоболах до флажка, оббегают их и возвращаются обратно, передают фитобол, идут в конец строя. Побеждает та команда, которая первая закончит эстафету.

**Ведущий:** Росло и крепло Российское государство, и вместе с ним увеличивалась армия.

Появилось новое оружие, техника, новые рода войск.

Назовите войска, которые вы знаете?

**Дети:** Ракетные, пограничные, сухопутные, артиллерийские, летные, морской флот  
(показ слайдов)

- Молодцы, ребята, а теперь давайте посмотрим эти войска на экране

- Ребята, я знаю, что у каждого человека есть мечта, кто-то мечтает полететь в космос, другие хотят стать знаменитыми врачами, некоторые хотят стать летчиками.

- В детстве, я очень хотела летать на самолете, мечтала стать стюардессой.

- А кем вы мечтаете стать, когда вырастаете?

Ответы детей

- Я желаю, чтобы все ваши мечты сбылись, чтобы вы стали знаменитыми, а для этого надо хорошо учиться, заниматься **спортом**.

**Ведущий:** Очень важно для солдат дружить и воинскою дружбой дорожить.

3. А какие вы знаете пословицы о дружбе? (*ответы детей*)

**Ведущий:** Хорошо! А знаете ли вы пословицы об армии?

4. «*Назови пословицы на военную тему*» (*ответы детей*)

**Ведущий:** Молодцы. Следующее задание у нас для девочек

5. «*Собери аптечку*»

Первые по команде добегают до принадлежностей для аптечки и приносят один предмет, передают эстафету, кладут, что принесли в аптечку и идут в конец строя. Побеждает команда, которая справится с заданием первой.

**Ведущий:** Мальчики немного отдохнули и сейчас мы посмотрим, на сколько они сильные, последнее задание для силачей

6. «*Перетягивание каната*»

С двух сторон ребята берутся за канат и по сигналу начинают перетягивать на свою сторону соперников. Побеждает команда, которая справится с заданием.

7. Игра «*Перенеси снаряды*»

По сигналу участники игры передают мячи по одному друг другу, последний игрок складывает их в корзину, побеждает команда, которая первым справится с заданием.

Девочка. Я, болея за ребят,

Так разволновалась,

Что на стуле от волнения

Еле удержалась.

Хватит нам сидеть, подружки,

Не пора ли танцевать?

*Танец девочек.*

**Ведущий:**

Провели мы состязанья

И желаю на прощанье

Всем здоровье укреплять,

Мышцы крепко накачать!

Телевизор не смотреть,

Больше с гирями потеть.

На диване не лежать.

На скакалочке скакать!

Все мальчики получают в подарок - звездочки

Выход из зала под музыку

**Март.**

**Физкультурный досуг для детей подготовительной группы**

**«Весну встречаем, зиму провожаем».**

**Цель:** доставить детям радость от взаимодействия друг с другом в двигательной-игровой деятельности;

**Материалы и оборудование:** снежные комочки, 2 мешка, обруч, платочек, мячи, кегли, канат.

**Ход досуга:**

*Дети входят в зал под фонограмму «Пение птиц» и садятся.*

**Ведущая.**

Пускай весна придет скорей

Мы так соскучились по ней.

С ней станет солнышко добрее

И дни светлее и длиннее.

Она придет – набухнут почки.

Метели злые замолчат.

Растает снег на каждой кочке,

Ручьи повсюду зажурчат.

Вот и закончились морозы. Солнце стало пригревать всё сильнее. Земля скинула с себя белое покрывало снега и стала влажная и теплая. Весна – это пробуждение природы от зимнего сна.

Давай-те ка, ребята, размышлять

Как можно нам весну узнать?

Скажите, ребята, какие весенние изменения в природе вы знаете?

**Дети.** (дети называют)

(Солнце - выше, чем зимой.

День - длиннее, чем зимой.

Температура воздуха - повышается.

Осадки и другие явления - снег с дождем, дождь, первые грозы.

Водоемы - вскрываются ото льда, ледоход, половодье.

Почва – оттаивает

Набухание почек

Распускание листьев

Птицы - прилетают домой, строят гнезда, высиживают птенцов, кормят их.

Насекомые - выходят из зимней спячки, размножаются.

Звери - рожают детенышей, вскармливают их молоком, линька.

Рыбы - размножаются, поднимаются в верхний слой воды.

Земноводные - выходят из зимней спячки, размножение.)

**Ведущая.** Человеку тоже легче дышится весной. Улыбаются прохожие. Все рады приходу весны?

**Дети.** Да.

**Ведущая.** Ребята, я слышу что то метет! Это зима к нам пришла!

**Зима.** Я Зима не хочу уходить...

С Весною спор веду суровый.

Метелью в танце закружу

Она захочет снова в соре.

Ребята, мне так не хочется уходить, уступать место весне. А что вы здесь собрались?

**Ведущая.** Сегодня мы собрались на необычный праздник – праздник ума и смекалки, находчивости и сообразительности, соревнования и взаимопомощи. Давайте поделимся на 2 команды:

- команда «Подснежники» Пробиваемся сквозь снег-Впереди нас ждет успех.

- команда «Ручеек», Звенят ручьи, бежит вода - А мы дружны как никогда.

*Игра «Снежные комочки»*

(Дети делятся на две команды и каждому игроку раздаются снежные комочки. Чья команда наберет больше комочков)

**Зима.** Ой, какие молодцы вы ребята! Как с вами весело! Я хочу ещё с вами поиграть!

Игра «Забей гол!»

(Дети делятся на две команды, каждый участник должен попасть в ворота)

**Зима.** Молодцы ребята! Я ещё с вами хочу поиграть в игру платочек. Хотите поиграть?

**Дети.** Да.

*Игра «Музыкальный платочек»*

(Дети под музыку идут по кругу, музыка заканчивается на ком платочек остановится тот и бежит по кругу)

**Зима.** Ребята, мне так жарко с вами, что я даже начала таять. Пора мне место уступить кому, какому времени году?

**Дети.** Весне.

**Зима.** До свидания ребята!

**Дети.** До свидания Зима!

**Ведущая.** Ребята, я слышу чью то песенку. Кто это?

**Дети.** Весна.

**Весна.** Солнце и нас обогрело лучом,  
Всех мы ребят в хоровод позовем,  
Будем мы вместе петь и плясать,  
Будем весну молодую встречать.

*Хоровод «Пришла весна».*

**Весна.** Ребята, я с собой принесла загадки.

Конкурс загадок от весны.

1. Она приходит с ласкою и со своею сказкою.

Волшебной палочкой взмахнет, в лесу подснежник зацветет.

**Дети.** (весна)

2. Мишка вылез из берлоги,  
Грязь и лужи на дороге,  
В небе жаворонка трель -  
В гости к нам пришел ...

**Дети.** (апрель)

3. У занесённых снегом кочек,  
Под белой шапкой снеговой  
Нашли мы маленький цветочек,  
Полузамерзший, но живой.

**Дети.** (подснежник)

4. Ходит птица по болоту,

Хочет высмотреть кого-то.

«Кап!» - сорвётся с клюва капля,

«Цап!» - лягушку схватит ....

**Дети.** (цапля)

5. Синяя сосулька плачет,

Но от солнца нос не прячет.

И весь день под птичью трель

Кап-кап-кап — звенит...

**Дети.**(капель)

6. Нашумела, нагремела,

Всё промыла и ушла.

И сады, и огороды

Всю округу полила.

**Дети.**(гроза)

7. Как стрела летает, мошек поедает.

**Дети.** (ласточка)

8. Вдоль дорожек без труда

Мчится талая вода.

Снег от солнечных лучей

Превращается в...

**Дети.**(ручей)

**Весна.** Молодцы ребята все загадки отгадали. А теперь и в нашем зале тоже появится ручеек.

Выходите, давайте поиграем в игру «Ручеёк».

(Играющие встают друг за другом парами, берутся за руки и держат их высоко над головой. Из сцепленных рук получается длинный коридор. Игрок, которому не хватило пары, идет в начало ручейка и, проходя под сцепленными руками, ищет себе пару. Новая пара встает в конце).

**Весна.** Молодцы! А сейчас мне хочется с вами поиграть с мячами .

Игра «Передай мяч над головой»

(Дети делятся на две команды, и передают мяч над головой не уронив его на пол.)

**Весна.** Молодцы ребята! А сейчас давайте поиграем в другую игру, которая называется «Прокати мяч по полу»

(Дети делятся на две команды, и катят мяч по полу передавая друг другу.)

**Весна.** Важный пестрый петушок

Гордо носит гребешок.

На заре всегда встает,

На работу всех зовет.

Игра «Петушинный бой».

(В центре зала обруч, два участника команды встают в центр обруча и прыгая на одной ноге должны оттолкнуть соперника)

**Весна.** Бег в мешках. Старинная забава.

Просто смех - глазеть на этот кросс!

Первенство! Турнир! Борьба за славу –

первым прискакать! Но бой - всерьез.

*Игра « Бег в мешках»*

(Дети делятся на две команды, каждый ребенок по очереди залазит в мешок и допрыгав до цели бежит обратно передавая мешок другому участнику)

*Игра «Перетяни канат»*

(Дети делятся на две команды и тянут канат. Выигрывает та команда, которая перетянет канат)

**Весна.** Молодцы ребята! Мне сегодня с вами было так весело и интересно. А теперь мне пора позабавиться с другими ребяташками. До свидания ребята!

**Дети.** До свидания Весна!

**Ведущая.** На этом наш физкультурный досуг подошел к концу. Молодцы ребята!

**Апрель.**

## **Физкультурный досуг в подготовительной группе**

### **«Форт Боярд»**

**Цель:** Формировать у детей потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

#### **Задачи:**

- Закреплять представления о природных богатствах родного края, своего региона, в котором дети живут, через спортивные соревнования.
- Совершенствовать двигательные навыки дошкольников (ходьба, прыжки, метание),
- Учить детей ориентироваться в реальном пространстве с помощью карты.
- Продолжать учить действовать в соответствии с правилами игры.
- Воспитывать стремление к победе, чувство коллективизма в команде;
- Углубить представление ребёнка о своих личностных качествах, возможностях и достижениях.

#### **Оборудование:**

Костюм старца Фуры, видеопроектор, сундучок с природными богатствами Тюменской области, нарисованные карты маршрута, ёмкости с закрашенной водой с игрушками - пауками, змеями, бочонки от киндера, «паутина» - шнур, набивные мячи, емкости разных размеров, шнур с бумажными цилиндрами, гимнастические палки, «полоса препятствий» - скамейка, барьер, конверты, мячи, цифры, аудио диск со спортивными песнями, диск с музыкальным сопровождением, оформление игрового зала на тему: «замок Форт Боярд», «кодовый замок» - калькулятор.

**Ведущий метод проведения:** игровой, соревновательный

**Предварительная работа:** Беседа с детьми о старом замке «Форт Боярд», рассматривание иллюстраций старинных замков, просмотр телепрограммы «Форт Боярд», изготовление атрибутов для проведения спортивного праздника - конверты, украшение ёмкостей, цилиндры из бросового материала, оформление карт - схем, запись видеописьма старца Фуры.

#### **Ход праздника:**

Дети заходят в зал под музыкальное вступление к телепередаче «Форт Боярд».

**Ведущий:** Дети, у нас в детском саду произошло чрезвычайное происшествие: из нашего музея пропали природные богатства Тюменской области. Ребята, а какие богатства были представлены в нашем музее.

(Ответы детей)

**Ведущий:** к нам на электронную почту детского сада пришло странное видеописьмо. Давайте, вместе послушаем.

Включается сообщение старца Фуры:

**Фура:** Здравствуйте девочки и мальчики. Я старец Фура. Без меня сложно представить старый замок «Форт Боярд». Я обитаю на самом вершине в старой башне, я её хранитель. В моем замке давно не было гостей. И я решил, немного поразвлечься. Мне удалось заполучить богатства вашего музея и спрятать их на территории моего замка, в сундуке с кодовым замком. Чтобы найти сундук, вам нужно за определённое время пройти много испытаний, собрать код замка, который состоит из чисел. Если вы всё правильно сделаете, то найдёте сундук и по коду откроете замок, где спрятаны ваши музейные экспонаты. А чтобы легче вам было искать, я вам по почте выслал карты. Внимательно изучайте и в путь. Я не прощаюсь, мы с вами ещё встретимся».

**Ведущий:** Ребята, нравится вам такая игра? Идём на поиски полезных ископаемых?

**Дети:** Да.

**Ведущий:** чтобы отправиться в путь, необходимо сделать спортивную разминку.

(под песню: «Вместе весело шагать... дети выполняют разминку»)

**Ведущий:** Уважаемые игроки, ваша задача: разделиться на две команды. В путь отправляются обе команды одновременно. Все задания выполняются очень быстро, на время. Чья команда быстрее доберется до сокровищ нашего музея, та получает заслуженный приз и возвращает пропажу в детский сад! Вам необходимо перед каждым этапом заданий договариваться, кому вы доверяете

это ответственное дело, выбирать одного человека от команды. Руководит командой капитан. А начнём мы свои соревнования с разминки капитанов

**Этап 1.** Армреслинг. Борьба 2 капитанов на руках.

(Капитан какой команды победил, первым отправляется с командой в путь, изучив карту)

Ведущий: Команды расходятся в разные стороны зала.

**Этап 2.** На лестнице развешены надувные шары, в одном из них кодовое число 2. Дети отвязывают шары, заходят в игровую комнату №1 и разными способами лопают шары, находят цифру 2)

(Дети второй подгруппы отвязывают шары, заходят в игровую комнату №2 и находят цифру 2)

**Этап 3.** В игровой комнате №1 находится комната «страха»

(Ёмкости с закрасной водой, игрушки-пауки, змеи)

Задание: Нужно выбрать одного члена команды, кто сможет справиться с заданием и команда ему доверяет. Отыскать за 1 минуту кодовое число)

**Этап 4.** В коридоре «паутина» (натянутый шнур) вся подгруппа по одному проходят через «паутину», чтобы не задеть нити паутины. Если задевают, то зазвенит колокольчик. Работает вся команда. (время 1 минута)

Кто задел возвращается обратно. Дается дополнительное время.

**Этап 5.** В игровой группе №3 емкость с водой, плавают бочонки от киндеров в одном бочонке кодовое число 4, нужно зубами, не касаясь руками воды достать бочонок.

**Этап 6.** Коридор «паутина» проходит один ребёнок, подпрыгнуть и достать бочонок со следующим числом. 5.

**Этап 7.** Две команды встречаются в середине коридора

Их встречает старец Фура, который предлагает отгадать загадки:

«Что на свете всего слаще» (сон)

«Что на свете всего мягче» (рука)

Ведущий: Изучаем карту и идём дальше

**Этап 8.** Комната гадостей в игровой комнате №4 В разных ёмкостях шелуха, скорлупа и т.д. (один ребёнок за 1 мин находит кодовое число 6)

**Этап 9.** В игровой комнате №2 по натянутому шнуру гимнастической палкой на вытянутой руке ребёнок передвигает бумажные цилиндры, на одном из которых прикреплен код (цифра 8)

Затем дети по лестнице идут в игровой зал

**Этап 10.** Полоса препятствий: ходьба по скамейке, прыжки через «барьер», взбираемся на «шведскую» стенку( на стенке развешены конверты по количеству детей) Дети поочередно проходят «полосу испытания» Один ребёнок из команды должен найти в конверте( число 9)

После этого дети идут в группу одеваются и выходят на территорию детского сада.

Ориентируясь по карте, отправляются на поиски сундука с природными богатствами по территории спортивной площадки. Чья команда первая нашла сундук, выполняет задание:

**Этап 11.** «Попасть снежком в сундук». (Выполняет вся команда поочередно)

**Этап 12.** Разложить числа в возрастающем порядке.

(Чья команда быстрее собрала числовой код, тому предоставляется право открыть кодовый замок.)

Ведущий: Вот и нашли мы природные богатства нашего края. Предлагаю отправиться в игровой зал и встретиться со старцем Фурой.

Фура благодарит детей за целеустремленность, сообразительность, находчивость, смелость, дружбу и угощает детей сладкими призами. Дети приносят экспонаты в музей, где старший воспитатель награждает их медалями.

**Май.**

**Физкультурный досуг для детей подготовительной группы**

**«День рождения Мухи-Цокотухи»**

**Цель:** Способствовать формированию основ здорового образа жизни, эмоционально – положительного отклика детей на веселое развлечение, построенное на подвижных играх,

упражнениях.

**Задачи:** Воспитывать выдержку, настойчивость, инициативность.

Развивать психофизические качества, ловкость, быстроту, силу, выносливость.

Учить быстро перестраиваться на месте, выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Предшествующая работа: чтение художественной литературы К.И.Чуковского «Муха-Цокотуха», театрализация отрывка произведения «Муха-Цокотуха», чтение по ролям; Разучивание новых подвижных игр в первой половине дня (на прогулке);

**Оборудование:** канат, ходули (нетрадиционный спортивный инвентарь – 2 шт.), веревки; музыкальный центр.

**Методы и приемы:** словесный, игровой.

### Ход занятия

Дети под веселую русскую народную музыку «Кадриль» входят в нарядно украшенный зал. Встают произвольно.

1 ребенок: Муха, Муха-Цокотуха, позолоченное брюхо. Муха по полю пошла, Муха денежку нашла.

2 ребенок: Пошла Муха на базар и купила самовар.

Воспитатель одет в костюм Мухи-Цокотухи.

Муха: Ох, куплю я самовар всем на загляденье и устройю на весь мир сегодня день рождения. Накуплю конфет слаще их, нигде и нет. Куплю торт большой и сладкий всем гостям по шоколадке.

Дети все вместе: Нынче Муха-Цокотуха именинница!

Муха: Что за день рождения, без нашего веселья. Давайте будем мы играть. Меня Муху поздравлять.

### Подвижные игры:

1. Игра – музыкальная «Сороконожка». Под музыкальное сопровождение, дети встают друг за другом держась за «пояс» впереди стоящего ребенка, поют и по тексту песни выполняют движения. По окончании текста песни, под музыку легким бегом передвигаются по залу. Когда музыка закончится, дети быстро выстраиваются в колонну за ведущим – Сороконожкой.

Текст:

Скачет утром по дорожке

Быстрая Сороконожка

По делам она спешит

Громко ножками стучит.

Зацепилась за пенек

Изломала сорок ног

Хи – хи – хи да ха – ха – ха

Вот какая чепуха!

Ведущий воспитатель – Муха играют 1 раз.

Усложнение: дети делятся на две команды «Сороконожки» - чья быстрее соберется. Играют 2 раза.

2. Подвижная игра «Шире шагай, раз-два-три не зевай. Стоп».

Водящий воспитатель – Муха. Последующие раз дети. Играющие выстраиваются в шеренгу по одной стороне зала. Водящий на противоположной стороне зала. Водящий отворачивается от играющих и произносит считалку «Шире шагай, 1-2-3 не зевай. Стоп». На слово «Стоп», дети которые двигались по площадке, широким шагом – останавливаются. Ведущий оборачивается, смотрит, не двигаются дети. Те, кто шевелится, уходят в начало площадки.

Играют 2 раза.

Звучит музыка, появляется Паук – взрослый. Опутывает Муху канатом.

Муха: Вдруг какой-то старичок-паучок меня Муху в уголок поволок, хочет бедную убить, цокотуху погубить.

Паук: А! На день рождения всех пригласила, а меня-то позабыла. Скручу, покрепче я тебя и на

дне рождения будешь веселиться не ты, а я!

Муха: Дорогие гости помогите,

Паука злодея победите.

Веселила я вас, развлекала я вас.

Не покиньте меня в мой последний час!

Для того чтобы победить Паука надо «выиграть – победить» в его играх – эстафетах.

### **Игры-эстафеты.**

1. Перетягивание каната с Пауком – 2 раза.

2. «Ходули» - со спортивным инвентарем. Играющие делятся на две команды. Надо дойти на «ходулях» до колпачка и обратно. Передать эстафету – играют 1 раз.

3. «Паучки» - и.п. стоя на ногах и руках, вверх животом. Пройти от одной стороны площадки до другой – 1 раз.

Паук: Ну, что же вы меня все победили, Паука в эстафетах опередил! Буду с вами я играть, в эстафетах побеждать!

Муха: Давайте будем все играть, веселиться и плясать.

Игры малой подвижности.

1. «Забери паутину» - стоя в кругу, Паук в центре круга. Дети передают канат-паутину, Паук догоняет.

2. «Паутинка» - стоя в кругу. Паук в центре круга, в руках дети держат канат. Паук пытается задеть детей по рукам. Дети прячут руки за спину. Канат не должен упасть на пол.

3. «Ушки» - дети произносят слова – считалку, ударяют в ладоши друг друга. На окончание слов должны закрыть друг другу руками уши. Чья пара первая закрыла уши, та и победила (3 раза).

Считалка.

Мама била, била, била и все папе перебила.

Папа бил, бил, бил и все деду перебил.

Дед бил, бил, бил и все бабе перебил.

Баба била, била, била и в кадушку угодила,

А в кадушке две лягушки,

Закрывай скорее ушки.

Муха и Паук: Гости дорогие проходите, да садитесь за стол, самовар уже готов!

Заканчивается физкультурный досуг чаепитием в группе.

### **Квест-игра по теме «В поисках здоровья»**

**Цель:** Пропаганда и закрепление представлений детей о здоровом образе жизни.

#### **Образовательные задачи:**

- расширять и закреплять знания детей о здоровом образе жизни, подвести к пониманию того, что каждый человек должен заботиться о своем здоровье с детства;

- формировать знания детей о навыках личной гигиены, о полезных и вредных продуктах питания, о видах спорта, о значении спорта и физкультуры для здорового образа жизни человека

- формировать представления детей о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания, от соблюдения режима дня;

- воспитывать волю к победе, любознательность, познавательную активность.

- развивать самостоятельность, доброжелательное отношение к сверстникам во время игры, умение взаимодействовать, договариваться

**Воспитатель:** Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами поиграем в квест – игру, которая называется «В поисках здоровья». Квест – это непростая, но очень интересная игра, она потребует от вас силы, знаний и смекалки. Это - путешествие. Путешествие в страну под названием «Здоровье».

Во время нашего путешествия вы узнаете и вспомните много интересного и удивительного про здоровье.

Кто из вас знает, почему при встрече люди здороваются и говорят: «Здравствуйте!»? (Желают здоровья.) Что же такое здоровье? (Ответы детей.)

- Здоровыми быть хотят все люди. Никому не хочется болеть, лежать в постели, пить горькие лекарства. Поэтому сегодня я приглашаю вас на поиски здоровья. Вам придется поучаствовать в

конкурсах, которые для вас приготовлены. А для начала мы должны узнать, что за команды пришли к нам.

Называют свои команды (основанное на изображении пазла).

За правильное выполнение задания вы будете получать по одной части пазла, чтобы потом собрать их вместе, узнать эти секреты и сохранить свое здоровье. Запомните, главное не быстрота, а сплоченность вашей команды. Поэтому не спешите быстрее пройти все пункты, а старайтесь сделать все дружно и хорошо! Ну что – вперед!

**Воспитатель:** нам надо размяться, и я предлагаю вам сделать веселую зарядку. Становитесь по порядку на веселую зарядку.

**Станция №1 «Веселая зарядка».**

**Воспитатель:** Вот вы и отыскали первую часть здоровья. Это зарядка.

**Станция №2 «Полезное и не полезное»**

Ребята, как вы думаете, почему здесь нарисованы овощи и фрукты? В фруктах и овощах содержится много витаминов и полезных веществ, которые укрепляют наш организм и помогают сохранить здоровье. А вот и следующее задание для вас. Вы попали на поляну полезных и вредных продуктов. Вам нужно разобрать их.

**Эстафета «Разбери полезные и вредные продукты питания».**

На столе лежат картинки овощей, фруктов, неполезных продуктов. Один ребёнок переносит овощи, другой фрукты, а третий неполезные продукты.

**Станция №3 «Айболит»**

Наша станция называется Айболит. Уж он точно знает, что вредно, а что полезно. Ответьте на вопросы. Если вредно говорим – вредно, и наоборот, полезно – говорим – полезно!

- Читать лежа.
- Смотреть на яркий свет.
- Умываться по утрам.
- Смотреть близко телевизор.
- Долго сидеть за компьютером.
- Употреблять в пищу морковь, лук.
- Тереть глаза грязными руками.
- Заниматься физкультурой.
- Вести здоровый образ жизни.

**Станция № 4 «Здравпункт»**

Ну что ж, а теперь ответьте на вопросы:

- Материал для перевязки. (*Бинт.*)
- Травма, нанесенная огнем. (*Ожог.*)
- Травма, возникшая из-за неправильного пользования ножом. (*Порез.*)
- Чем обрабатывают порез (*Йодом.*)

А теперь дорогие ребята, ваша задача оказать помощь человеку, поранившему руку, ногу. Вот вам необходимые предметы.

Молодцы! Получите свою деталь пазла и вперед к другой станции.

**Станция №5 «Правила гигиены»**

**Воспитатель:** Сейчас мы проверим, знаете ли вы правила Гигиены. Мы поиграем в игру, которая называется «Топ-хлоп». Если вы хотите сказать: «Да», то вы хлопаете в ладоши, а если нет, то вы топаете. Будьте внимательны. Итак, начинаем.

**Игра «Топ-хлоп».**

- а) Мылом моют руки. (хлоп)
- б) Во время умывания разбрызгивают воду. (топ)
- в) Зубы чистить не надо. (топ)
- г) Зубы чистят зубной пастой. (хлоп)
- д) Волосы расчесывать не надо. (топ)
- е) Перед мытьем рук нужно закатать рукава. (хлоп)
- ж) Нельзя брать грязные пальцы в рот. (хлоп)
- з) Нужно пользоваться носовым платком (хлоп)

**Воспитатель:** Молодцы, вы очень хорошо справились с этим заданием, и я убедилась в том, что вы все знаете правила гигиены.

**Станция №6 «Солнце, воздух и вода».**

**Воспитатель:** Чтоб простуды не бояться, физкультурой надо заниматься. И полезны нам всегда солнце, воздух и вода!

**Подвижная игра: «Солнце, воздух и вода».**

На слово «воздух», дети бегают под музыкальное сопровождение, на слово «солнце» остановиться, ручки поднять кверху, на слово «вода» - лечь на животик и выполнять движения пловца.

**Воспитатель:** Вы умницы!

**Станция №7 «Спортивная»**

**Воспитатель:** А детям мы предлагаем отгадать спортивные загадки

Загадки:

1. Кто по снегу быстро мчится

Провалиться не боится? (лыжник).

2. Кто на льду меня догонит? Мы бежим вперегонки.

А несут меня не кони, а блестящие ... (коньки).

3. Десять плюс один кого-то мяч хотят загнать в ворота,  
а одиннадцать других не пустить стремятся их. (футбол).

4. Во дворе с утра игра, разыгралась детвора.

Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» — Там идёт игра ... (хоккей).

5. Он лежать совсем не хочет если бросить, он подскочит.

Чуть ударишь, сразу вскачь, ну, конечно – это ... (мяч).

**Воспитатель:** Мячик наш весёлый не может так лежать. Он просит ребятшек, с ним вместе поиграть.

**Игра-эстафета «Передай мяч».**

Первый ребенок передаёт мяч через голову назад себя следующему участнику и так до конца команды, последний с мячом бежит и встаёт впереди.

**Станция №8 «Обнималочка»**

**Воспитатель:** Итак, мы с вами выполнили все задания и получаем еще часть здоровья. А какое у вас сейчас настроение? Хорошее настроение – это тоже залог здоровья. А если в день человек будет обниматься хотя бы 4 раза, то он сможет нормально существовать на Земле, а вот если обниматься 12 раз в день и больше, то организм будет развиваться и оздоравливаться. И это не просто выдумка, все это доказано. Считается, что объятия:

- Укрепляют иммунитет.

- Снимают усталость.

- Помогают поднять самооценку.

- Улучшают ночной сон.

- Предотвращают депрессию.

**Игра «Обнималочка».**

Дети образуют малый (внутренний) круг, и большой (внешний). Участники каждого круга держатся за руки. Когда начинает звучать музыка, дети идут в противоположных направлениях – по часовой стрелке и против нее. Как только мелодия смолкает, все расцепляют руки. Каждый ребенок должен подбежать к товарищу и обнять его.

**Станция № 9. «Знатоки»**

Вам предлагается закончить пословицы и поговорки про здоровье.

1. В здоровом теле – здоровый дух.
2. Чистота – залог здоровья
3. Кто любит спорт, тот здоров и бодр.
4. Солнце, воздух и вода – наши верные друзья.
5. Если хочешь быть здоровым — закаляйся!
6. Когда я ем, я глух и нем.
7. Человек устает, когда ему *делать нечего*.

Ну вот дорогие друзья, вы закончили свое путешествие по городу Здоровья, мы узнали, что вы много знаете, вы умные, здоровые, а главное дружные.

На отдельных столах команды собирают пазл из заработанных элементов.

### **Объявление результатов. Награждение.**

И в заключении праздника мы хотим сказать:

«Если хочешь быть здоров, достигать рекордов, наш совет для вас готов –

Подружись со спортом! Своё здоровье спортом укрепляй, ходи в походы и встречай рассветы,

Секрет успеха в жизни, твердо знай-Твоё здоровье, ты запомни это».

**Воспитатель:** Мы нашли с вами все части здоровья. Давайте вспомним из каких составляющих частей состоит ключ здоровья (зарядка, правильное питание, гигиена, спорт, закаливание, соблюдение режима дня, веселое настроение).

Я очень надеюсь, что вы всегда будете помнить о всех составляющих здоровья и соблюдать их. Будьте Здоровы! До новых встреч!

## **Игры-эстафеты, соревнования**

### **Спортивное развлечение ко Дню Шахтера**

**Ведущая:** Летит высоко самолёт

Над нашей страной.

Работа на земле идёт,

Идёт и под землёю.

Богатство есть у нас в стране

Невидимое взору

Внизу, в подземной глубине

Работают шахтёры.

Главная профессия нашего края – шахтёр. И сегодня в нашем детском саду спортивный праздник посвящённый этой героической профессии.

**(перестроение с ленточками.)**

**Ведущая:** Ребята, чтобы стать настоящим шахтёром, вы должны вырасти сильными, смелыми и здоровыми. А кто знает, что для этого нужно?

**1 ребёнок:** Если хочешь быть умелым

Сильным, ловким, смелым

Научись любить скакалку, обручи и палки.

Никогда не унывай, в цель мячами попадай.

Вот здоровья в чём секрет.

Будь здоров!

**Все вместе:** Физкульт-привет!

**Ведущий:** И так, чтобы стать сильными, смелыми и здоровыми, мы отправляемся в весёлую, увлекательную страну «Спортландию».

**(Капитан Краб : «Разминка»)**

**Ведущая:** Ну вот мы и прибыли с вами к месту проведения спортивных игр и в наших соревнованиях участвуют 2 команды.

Первая команда «Уголёк» и её девиз:

«Мы команда «Уголёк»

Мы живём не тужим

Смех, веселье и успех

Нам сегодня нужен.

Вторая команда «Огонёк» и её девиз:

«Наш фонарик светит ярко

Мы одна команда

Хотим сегодня победить

И всех конечно удивить.

**Ведущий:** С командами мы познакомились, пора приступать к соревнованиям.

Шахтёрам приходится работать глубоко под землёй, пробираться через завалы. В первой эстафете командам предстоит проползти по туннелю, перепрыгнуть через лужу и пройти по узкой тропинке, положить уголёк в обруч и вернуться к команде.

**(эстафета «Шахтёрский туннель»)** .

**Ребёнок:** Из года в год

Вы каждый день

Даёте уголь «на гора»

Вам не знакомо слово лень

Работа ваша не игра.

**Ведущая:** А сейчас, мы попробуем добыть немного угля. Нужно взять машину, подкатить её к 1 обручу, положить уголёк и перевезти ко 2 обручу, выгрузить и передать машину следующему.

**(эстафета «Перевези уголь»)**

**Ребёнок:** Такая важная профессия – шахтёр!

Они в России уголь добывают

Согреть зимой не сможет вас ковёр

Так вот, шахтёрский труд вас согревает.

**Ведущая:** Ну вот, вы уже добыли уголь, теперь поезд отвезёт его на гора. По сигналу первые игроки команды быстрым шагом огибают ориентиры и возвращаются на место, присоединяя к себе следующего игрока. И вместе преодолевают тот-же путь. На старт команда должна вернуться паровозиком.

**(Эстафета «Подземный поезд»)**

**Ведущий:** Продолжаем наши спортивные игры. Порой в шахтах случаются обвалы и нужно вывести шахтёров на верх с помощью хлопка в ладошки.

**Ведущий:**

Край любимый –горы и тайга

Быстрых рек крутые берега

На равнинах хлебные поля

И углём богатая земля!

Рубят уголь здесь и льют металл

Наш Леонов в космосе летал

И в сраженьях, и в труде не раз

Прославляли мы родной Кузбасс!

**(под гимн Кузбасса дети выходят из группы)**

Сценарий праздника в средней группе

«День ШАХТЕРА»

Цели:

-Учить детей строится и две колонны, выполнять по сигналу задания-эстафеты.

-Развивать ловкость, быстроту реакции.

-Обогащать знания детей о профессии – «шахтер».

-Воспитывать в детях патриотические чувства, прививать уважительное отношение к труду взрослых.

Материалы:

- маски «Огонек» и «Уголек», слайды для показа «наш город Новокузнецк», гимн г.

Новокузнецка, музыкальное сопровождение для эстафет, мешки-тоннели, 4 обруча, 2 каски красного цвета, 2 машины «БЕЛАЗ» (или самосвал), кубики черного цвета по количеству детей.

Предварительная работа:

-Беседы с детьми на темы: «Профессия «шахтер» - звучит гордо!», «Город Новокузнецк- наш город», «Уголек – черное золото Кузбасса!».

- Рассматривание альбома «достопримечательности г. Новокузнецка».

-Прослушивание гимна г. Новокузнецка

-Коллективная работа «С праздником Вас шахтеры!»

Ход:

Звучит гимн г. Новокузнецка, дети проходят в зал и садятся на стульчики.

Ведущий: -Вот и пришел долгожданный праздник нашего города, самого угольного города Кузбасса, города Новокузнецка.

Чтение стихов детьми:

1 ребенок:

Новокузнецк-город славы!

Город-угольных побед!

Город сказочной природы

И чудесных горных рек.

2 ребенок:

Молодой и величавый,

Он надежда и оплот,

Гордость всей России нашей,

Он добился всех высот!

Ведущая: А работают у нас люди в шахтах, это очень тяжёлый труд. Давайте поздравим всех шахтеров с этим праздником!!!

3 ребенок:

сердце у тебя, шахтер,

Уголек разжег костер.

Он не гаснет, вдаль зовет,

К достижениям ведет.

4 ребенок:

Опускаясь в свой забой,

Фарт всегда бери с собой.

Пусть здоровье не подводит,

А удача рядом ходит.

Раздается стук в дверь.

Ведущая: Ребята, а к нам пришли гости. Давайте их поприветствуем! (дети хлопают в ладоши, а в зал заходят «Уголек» и «Огонек».)

Уголек: Здравствуйте, ребята! Меня зовут Уголек, меня добывают Ваши папы в шахтах и без меня вы замерзните зимой, а со мной пришел мой друг Огонек, он мой лучший помощник.

Огонек: Здравствуйте, ребята! Я много знаю про ваш город и даже видел много фотографий. А вы гуляли с мамами и папами по своему городу? Мы сейчас это проверим!

Показ слайдов.

Уголек: Ребята, а какими должны быть шахтеры?

Ответы детей.

Уголек: Правильно: смелыми, мужественными и отважными! А вы хотите быть на них похожи?

Огонек: Мы сейчас это проверим, давайте устроим соревнования!

Дети делятся на 2 команды.

Эстафета 1. «Спуск в шахту».

На расстоянии 6-8 метров лежат обручи – это лифт (клеть) , по сигналу воспитателя, необходимо быстро надеть на голову каску, добежать до обруча, встать в середину, присесть «спуск в шахту», вернуться к своей команде, передать следующему.

Эстафета 2. «В забое»

Используются мешки – тоннели. Для каждой команды свой мешок- тоннель.

Детям необходимо по одному проползти в тоннели , встать на ноги и быстро вернуться к своей команде, передав эстафету следующему.

Эстафета 3. «Грузим уголь!»

У каждой команды большая машина «БЕЛАЗ» или «Самосвал». Возле каждой команды стоят корзины – это склад. На расстоянии 6-7 метров лежат обручи, в них лежат кубики черного цвета – это уголь. Необходимо за веревочку прокатить машину до обруча с углем, «загрузить» уголь и отвести на склад. «Выгрузить» в корзинку. Передать эстафету следующему.

Уголек: Какие вы быстрые и смелые, молодцы.

Огонек: Ребята, а вы любите отдыхать, веселиться и устраивать дискотеки?

Ответы детей.

Огонек: Также и шахтеры после тяжёлой работы должны отдыхать со своей семьёй! А сегодня замечательный праздник - «День шахтера» .

Уголек: Давайте и мы будем веселиться, и танцевать! (звучит танцевальная музыка).

Уголек: Вот и наш праздник подошел к концу. Для вас, ребята мы приготовили сладкие призы, нам было очень весело! И мы говорим вам до свидания!

Продолжительность: 40 минут.

### **Сценарий зимнего спортивного праздника для детей старшего дошкольного возраста «Зимние забавы со снеговиком».**

**Цели:** показать детям привлекательность зимних месяцев года; развивать интерес к зимним видам спорта посредством эстафет и конкурсов.

**Задачи:**

- Закрепить знания и навыки, полученные на занятиях по физической культуре.
- Развивать быстроту двигательной реакции.
- Развивать у детей внимание, умение согласованно действовать в коллективе, смелость, чувство уверенности в себе.
- Достижение положительно-эмоционального настроения.

**Оборудование и инвентарь:** 6 обручей (по 2 обруча разного диаметра), 2 ведра, 2 метлы, 2 мешка, 2 тубинга, 2 клюшки, 2 шайбы, комплект разметчиков, 2 лопатки, много пенопластовых «снежков», 2 шнура, 4 конуса, колонка с музыкой, костюм снеговика.

**Место проведения:** спортивная площадка

**Ход мероприятия:**

**Снеговик:**

Здравствуйте ребята!

Я рожден зимой морозной, нос морковкой, сам холодный

С рожденья к снегу я привык - значит, кто я? ...снеговик.

Девчонки и мальчишки, в веселых соревнованиях участвовать хотите вы?

Итак, все собрались, все здоровы?

Бегать и играть готовы?

Ну тогда все становись,

Не зевай и не ленись!

Ребята, а давайте сначала поздороваемся друг с другом!

**Игра «Рукопожатия»:** начиная со снеговика, дети по кругу «здороваются» (подают руку следующему стоящему ребенку).

**Снеговик:** Ой, какие вы молодцы! Прежде чем начать наши состязания, нужно хорошо размяться!

**Музыкальная игра на ускорение «Лепим снеговика»**

**1-й конкурс: Игра-эстафета «Сделай снеговика».** (5 человек)

Инвентарь: по 2 обруча разного диаметра (всего 6), 2 ведра и 2 метлы.

Каждая команда получает 3 обруча разного размера, ведро, метлу и по команде начинают собирать снеговика на противоположной стороне площадки (1-ый несёт самый большой обруч, 2-ой - средний обруч, 3-ий - малый обруч, 4-ый – ведро и 5-ый – метлу).

**Снеговик :**

Не летает эта птица! В Антарктиде между льдин.

Ходит важно и гордится, что одет во фрак.....пингвин.

**2-й конкурс: Эстафета в мешках «Весёлые пингвины».**

Встречная эстафета со всеми участниками.

**Снеговик:**

Развить ловкость и внимание  
Помогают соревнования.  
Продолжаем веселые старты,  
Соревнуются наши команды.

**3-й конкурс: Эстафета «Гонки на тюбингах».**

Встречная эстафета, где двое мальчиков тянут девочку на тюбинге на противоположную сторону площадки.

**Снеговик:**

Тех, кто смелей,  
Кто быстрее и храбрей,  
Приглашаю на эстафету  
Под названием «хоккей».

**4-й конкурс: Эстафета «Хоккей».**

Встречная эстафета со всеми мальчиками: у первых участников клюшка и шайба. По сигналу игроки ведут шайбу клюшкой между ориентирами и передают следующему участнику команды. Выигрывает команда, первой закончившая пробег.

**Снеговик:**

Девочки – внимание!  
Мальчики – внимание!  
Есть для вас еще одно,  
Веселое состязание.

**5-й конкурс: Эстафета «Пронеси и не урони».**

Встречная эстафета со всеми девочками: нужно перенести на лопатке «снежок» и передать его следующему участнику.

**6-й конкурс: Игра «Перебрось снежки».**

На середине площадки кладётся разделительная верёвка, команды становятся по разные стороны от верёвки. Каждой команде на их сторону разбрасывается одинаковое количество пенопластовых «снежков». Задача команд как можно скорее перебросить все «снежки» на сторону противника.

**Снеговик:**

Отдохнули мы на славу.  
Победили вы по праву.  
Похвал достойны и награды  
И мы призы вручить вам рады.

Подведение итогов, награждение победителей!

Молодцы, ребята. Вы были ловкими, смелыми, а самое главное дружными.  
Вот таких здоровых и сильных ребят растит наш детский сад!

Праздник весёлый удался на славу!  
Думаю, всем он пришёлся по нраву!  
Побегали, поиграли?

«Нагуляли» аппетит,  
Вот теперь и подкрепиться,  
Вам совсем не повредит.

## «ОСЕННИЕ СТАРТЫ»

### **ЦЕЛЬ:**

- повысить интерес к подвижной деятельности у детей;
- расширить и закрепить знания детей о физической культуре;
- гармонизация детско-родительских отношений с помощью проведения совместного спортивного мероприятия.

### **ЗАДАЧИ:**

*Образовательные:* развивать физические качества (скорость, выносливость, координация движений);

*Развивающие:* формировать у детей потребность в двигательной активности; закреплять правила безопасного поведения во время соревнований и игр;

*Воспитательные:* вызвать положительные эмоции к занятиям физкультурой, желание заниматься спортом; объединить родителей и детей общими делами, способность воспитания взаимоуважения и взаимопонимания.

### **Оборудование:**

три грузовые машины, конусы – 9 штук, 3 корзинки, 3 руля, 6 травянистых ковриков, маска волка, 3 мяча, овощи и фрукты.

## **ХОД ПРАЗДНИКА:**

Дети вместе родителями под музыкальное сопровождение заходят в зал и встают в одну шеренгу посередине зала.

**Ведущая:** - Здравствуйте, ребята, здравствуйте уважаемые родители! От всей души поздравляем вас с замечательной осенней порой, с праздником урожая.

Осень скверы украшает разноцветною листвою.

Осень кормит урожаем птиц, зверей и нас с тобой.

**ИФК:** - Наступила осенняя пора. Но это не повод расстраиваться, ведь в каждом времени года есть своя прелесть.

### **Песня про осень.**

**Ведущая:** - Вот какая удивительная осенняя пора. Поэтому мы с вами, сегодня, не будем грустить, а будем веселиться. Наш праздник называется «Осенние старты». Ну, а вы готовы посоревноваться? (Ответы детей).

-Будут ребята соревноваться в ловкости, смелости.

Родители! На площадку выходите,

Силу, ловкость покажите!

Не зевайте, не ленитесь.

На разминку становитесь!

Под музыку все дети и родители выполняют разминку «*Солнышко лучистое*».

**ИФК:** - У нас сегодня 3 команды. Слово предоставляется участникам команд «Грибочки», «Тыковки» и «Груши».

*Девиз команды «Грибочки»:*

-Мы, «Грибочки», крепче всех. Нас сегодня ждет успех!

*Девиз команды «Тыковки»:*

Все за одного, один за всех, Тыковки, вас ждет успех!

*Девиз команды «Груши»:*

С вами здесь команда «Груши»! Просто так вам нас не скушать!

**ИФК:** - Для честных и спортивных игр, мы пригласим жюри (представление членов жюри).

- Жюри будет судить честно, строго. Будьте внимательны. За правильно и быстро выполненное задание команда получает один балл.

**Ведущая:**

Мы убрали в ноябре

Все сухие листья.

Стало тихо на дворе,

Празднично и чисто.

**ИФК:** А я объявляю первый конкурс

### «Кочки-листочки»

Первый участник команды с родителем берут два листа, на один становится ребенок, а другой родитель кладет перед ребенком. Ребенок перепрыгивает на второй лист, а первый взрослый кладет перед ребенком. Таким образом надо пройти дистанцию от старта до финиша и наоборот, передав листы следующему игроку. Побеждает та команда, которая быстрее справится.

**ИФК:** Вот и осень к нам пришла,

Урожай нам принесла.

Эй, ребята не зевайте,

Лук, картошку собирайте!

А я объявляю следующий конкурс

### «Едем на дачу»

С обручами -«рулями» бегут вокруг конуса, сначала мама с рулём, за ней папа и на шее у папы сидит ребёнок.

**ИФК:** предлагаю присесть на стулья и немного передохнуть. Приехали на дачу, а там выросли, угадайте, что:

### **ЗАГАДКИ:**

1. Что за скрип? Что за хруст?

Это что еще за куст?

Как же быть без хруста,

Если я ... ! (Капуста)

2. И зелен, и густ

На грядке вырос куст.

Покопай немножко:

Под кустом ... .(Картошка)

3. Кругла да гладка,

Откусишь – сладка.

Засела крепко

На грядке ... .(Репка)

4.Подставив солнышку бочок,

Лежит на грядке ... .(Кабачок)

5. Кто в земле укрылся ловко?

Это рыжая ... .(Морковка)

6. Вот зеленый молодец.

Он зовется ... .(Огурец)

7. Он на солнце греет бок,

Дарит нам томатный сок.

Любят люди с давних пор

Красный, спелый ... .(Помидор)

8. Заставит плакать всех вокруг,

Хоть он и не драчун, а ... .(Лук)

**ИФК:** И последняя загадка, слушайте внимательно:

Прибежит и солнце спрячет,  
А потом ещё заплачет. (Туча)

**А ребята нам сейчас покажут танец «Тучка»**

**ИФК:** Ребята, а скажите мне, разве дождь – это плохо? (ответы детей)

Надень лишь только сапоги

И в них не только по дороге,

А хоть по лужицам беги.

**ИФК:** Все команды, становись! Объявляю следующий конкурс

#### **«Заботливые родители» (Ходули)**

Участвует один из родителей. Ребенок встает ногами на ноги взрослого. Родитель передвигается вместе с ребенком, держа его за руки. Обратно возвращаются бегом, держась за руки.

**ИФК:** Молодцы, а я объявляю следующий конкурс.

#### **«Соберем урожай»**

На расстоянии от стартовой линии раскладываются обручи, в которых лежат овощи — картофель, лук, морковь, свёкла, перец, помидор. У каждой команды по корзине. По сигналу первые участники берут верёвочку, привязанную к грузовой машинке, и бегут к обручам, берут овощ, возвращаются к своей команде. Кладут овощ в корзинку и передают эстафету. Выигрывает команда, которая быстрее соберёт урожай.

**Ведущая:** А у нас поспел богатый урожай тыквы! Родители помогите!

#### **«Сбор тыквы»**

Родители вдвоем берут ребенка на руки и бегом бегут вперед и назад. У ребенка в руках мяч-«тыква».

**Ведущая:** На стулья проходите и немного посидите. На даче весь урожай собрали. Отправимся теперь в лес по грибы. Рядом со стульчиками вставайте. А чтобы попасть в лес, надо сказать волшебные слова.

Три разочка повернись,

И в лесу ты очутишься!

**Игра «В лес по грибы»** (волком выбирается взрослый, любой папа).

**ИФК:** Все грибочки мы собрали и от волка убежали. Вы, ребята посидите и немного отдохните. А я объявляю следующий конкурс, с которым могут справиться только родители.

#### **«Сбор капусты»**

В команде по очереди родители переносят мячи: два в руках и один между ног.

**ИФК: Молодцы!** А теперь пора нам в садик возвращаться. Вставайте в команды. И пойдём домой по волшебной тропинке.

#### **Игра «Тропинка»**

В командах в колонне по одному участники идут друг за другом, выполняя следующие задания:

«ТРОПИНКА!» - кладут руки на плечи впереди стоящего и немного присев идут друг за другом.

«РУЧЕЙКИ!» - взявшись за руки змейкой легким бегом передвигаются друг за другом.

«ОЗЕРО!» - делают круг, взявшись за руки.

**ИФК:** - Молодцы, ребята! Вот мы и добрались до нашего сада. А теперь послушаем наше строгое жюри.

**ЖЮРИ:** ..... награждение.

**Ведущий:** - Вот и закончился наш праздник. А кто же победил? Победили все! Потому что все получили заряд бодрости и массу положительных эмоций. Желаем всем крепкого здоровья и успехов!

**ИФК и ведущая:** - До новых встреч!

**Папа, мама, я — олимпийская семья».**

**Цель:** Формировать у дошкольников представления об Олимпийских играх современности как части общечеловеческой культуры

**Задачи:**

создать у детей представления об Олимпийских играх  
закреплять знания детей о символах и ритуалах Олимпийских игр;  
приучать к соблюдению данного слова (клятвы) ;  
способствовать физическому развитию детей, их силе, быстроте, ловкости;  
развивать выдержку, выносливость, воображение, кругозор;  
укрепить отношения между взрослыми и детьми;  
сплотить детей, родителей и сотрудников;  
приобщить взрослых к здоровому образу жизни;  
воспитывать соревновательные качества, чувство взаимовыручки, поддержки;  
активизировать словарь детей: символ, континент, факел, клятва, девиз, эмблема, пьедестал.  
создать в зале атмосферу веселья, доброжелательности, потребность коллективного общения,  
дружеского состязания и удовольствия;

*Звучит Олимпийский марш.*

**Ведущий:**

Всех ребят и всех знакомых  
Мы позвали в детский сад,  
Мы сегодня здесь устроим  
Праздник спорта, дошколят.

*Звучит марш «Олимпийский» (проходят на свои места семьи участников)*

**Ведущий:** Внимание, внимание!

Сегодня через несколько минут  
В нашем зале

Начнутся малые олимпийские игры.

**Ведущий:**

-Здравствуйте, ребята, папы, мамы! Уважаемые гости!

Наши игры в честь Олимпийских игр, которые будут проводиться  
в 2014 году в городе Сочи. Ребята, а знаете ли вы, что такое Олимпийские игры и почему они так  
называются?

**Дети:**

-Первые Олимпийские игры проходили в Греции, у горы Олимп, поэтому они и получили  
название «Олимпийские игры»

*Фонограмма “Сиртаки”, (открывается занавес)*

Двадцать пять веков назад, **Родитель**

Города не жили в мире —

Шёл войной на брата брат.

И мудрейшие решили:

— Ссоры вечные страшны.

Можно в смелости и силе

Состязаться без войны.

Пусть в Олимпию прибудет

Кто отважен и силен.

Для сражений мирных будет

Поле боя стадион.

С Древней Греции, с Эллады

Взял пример и новый век.

Возродил олимпиады

Современный человек.

О, славные граждане дошкольной страны поднебесной.

Зная о вашем желании стать совершенней,

Боги Олимпа спустились на праздник спортивный,

И объявляют сейчас Олимпийские игры!

Будьте сильны и ловки!

И подвижны и быстры!

**Ведущий:** У Олимпиады есть свой флаг. Посмотрите на него. (Показывает на стену, на которой прикреплен флаг). Он представляет собой белое знамя с изображением пяти сплетенных колец – это символ дружбы спортсменов пяти континентов.

**Ведущий:**

На планете, в нашем мире,  
Пять жилых материков.

Шлют спортивные отряды

На призыв Олимпиады.

Что за символ 5 колец?

Перво-наперво понять

Почему их ровно пять?

А не шесть и не четыре?

Почему?

Ответ таков:

**1ребенок:** Цвет травы, зеленый цвет –

Из Австралии привет.

**2ребенок:** На востоке рано-рано

Солнце окна золотит.

Потому-то желтый цвет –

Это Азии привет!

**3ребенок:** Знают все, что черный цвет –

Знойной Африки привет.

**4ребенок:** И Америке негоже

Быть без собственных примет,

У Америки есть тоже

Олимпийский красный цвет.

**5ребенок:** Из Европы дружбы тропы

К нам спешат – препятствий нет!

А какой же цвет Европы?

Голубой Европы цвет.

**ребенок:**

Пять колец, пять кругов –

Знак пяти материков.

Знак, который означает

То, что спорт, как общий друг,

Все народы приглашает,

В свой всемирный, мирный круг.

**Ведущий** Но символ Олимпиады, не только флаг, есть еще и Олимпийский огонь, который зажигается на горе Олимп в Греции.

*(Звучит торжественная музыка. Выбегает девочка, в руке у нее факел с символическим олимпийским огнем, она встает рядом с флагом.)*

**Девочка** (с факелом) :

Мир дарит нам огонь священный,

Желая мира и добра.

Пусть будут символом надежды

Победа, радость и игра.

И факел, сегодня зажжённый,

Пусть пламенем дружбы горит.

И лозунг: «Мир всем народам!»

На празднике нашем звучит!

**Ведущий:** В нашем детском саду не простые Олимпийские игры, а соревнования «Папа, мама, я – олимпийская семья»

**Ведущий.** Сегодня в Олимпийских играх принимают участие команды семей:

Перед соревнованиями все участники произносят клятву, давайте и мы сегодня поклянемся быть честными, соблюдать правила соревнований, уважать победу соперника. Прошу всех встать для произнесения клятвы.

**Ведущий.** Кто с ветром проворным может сравниться?

**Дети.** Мы, олимпийцы!

**Ведущий.** Кто верит в победу, преград не боится?

**Дети.** Мы, олимпийцы!

**Ведущий.** Кто спортом любимой Отчизны гордится?

**Дети.** Мы, олимпийцы!

**Ведущий.**

Клянемся быть честными,

К победе стремиться,

Рекордов высоких клянемся добиться!

!

**Ведущий:**

Команды есть – они готовы!

Следить за честностью игры

Будут судьи

Разрешите представить членов судейской коллегии. *(Представление)*

**Ребенок:**

Что такое Олимпиада?

Это честный спортивный бой!

В ней участвовать – это награда

Победить же может любой!

Мы игры олимпийцев открываем

На этот праздник приглашаем всех!

Здоровья, счастья, радости желаем,

Пусть олимпийский к вам придет успех!

**Ведущий:** Чтобы спортсмены добились успеха, они каждый день делают зарядку и наши ребята каждое утро делают зарядку.

**Ребенок:**

Почему мы бодрые

Быстрые, умелые?

Потому, что каждый день

Мы зарядку делаем.

Зарядка «Солнышко лучистое» (дети и родители танцуют по показу)

**Ребенок:**

Мы сегодня в этом зале

Мам и пап своих собрали!

Их зовём на состязанья –

Классные соревнования

**Ребёнок**

Будем вместе бегать, прыгать

Будем вместе в мяч играть

В самых сложных эстафетах

Вместе будем побеждать

Чья семья сильнее всех?

Кто отпразднует успех?

Не боится кто преград?

Эй, родители, на старт!

Кто со спортом с детства дружен,

Не бывает тот простужен,

Сильным, ловким тот растёт,

И здоровым круглый год

**Ведущий:** Вам предлагается попробовать свои силы в пяти видах зимнего спорта – по числу колец на олимпийском флаге:

1. Хоккей
2. Лыжные гонки
3. Биатлон
4. Керлинг
5. Санный спорт

**Ведущий:** Вижу, что вы все готовы и рветесь в бой. Тогда первое испытание.

**Ребенок:** Тех, кто смелей, кто быстрее и храбрей,

Приглашаем в игру под названием ХОККЕЙ.

Сейчас мы все вместе по клюшке возьмем

И шайбу в ворота

Успешно забьем!

#### 1. Эстафета «Хоккей»

(По очереди ребенок, мама, папа ведут шайбу клюшкой зигзагом до стойки, обратно прямо)

**Ведущий:** Пока жюри подсчитывает очки, приглашаем всех на разминку

Танец «Бабка Ежка» (дети и родители танцуют по показу)

**Ведущий:** А у нас в детском саду не простые дети, а наше будущее – Олимпийские надежды.

#### Родитель

Полюбуйтесь, поглядите

На веселых дошколят.

Олимпийские надежды

Нынче ходят в детский сад.

Ходят с шайбой, ходят с клюшкой.

Ждет успех их, ждет рекорд,

Смотрят с завистью игрушки

На ребят, что любят спорт.

Олимпийские надежды

И мужают, и растут,

Олимпийские надежды

Скоро в школу все пойдут.

**Ведущий:** Чтобы перейти к следующему виду соревнования я загадаю вам загадку:

Спорт на свете есть такой,

Популярен он зимой.

На полозьях ты бежишь,

За соперником спешись.

Молодцы, следующий вид соревнования «Лыжные гонки»

#### 2. Эстафета «Лыжные гонки»

(Ребенок, мама, папа встают на одни лыжи, надо оббежать стойку)

**Ведущий:** Пока наше строгое жюри работает, приглашаем всех на разминку

**Ведущий:** Наши спортсмены защищают честь нашей страны на различных соревнованиях и мы верим, что наша страна будет впереди на предстоящей Олимпиаде в Китае

#### Ребенок:

Российские спортсмены

Повсюду впереди,

Блестят у них медали

И звезды на груди!

Все звезды и медали

Они завоевали,

Но все спортсмены наши

Все в детстве начинали.

**Ведущий:** Жюри сейчас нам объявит результаты.

Переходим к следующему виду спорта. У меня для вас есть еще одна загадка:

Очень трудно быть, не спорьте,

Самым метким в этом спорте.

Просто мчаться по лыжне  
То под силу даже мне.  
Сам попробуй бегать день,  
А потом попасть в мишень,  
Лежа навзничь, из винтовки.  
Тут нельзя без тренировки!  
А мишень тебе не слон.  
Спорт зовётся ... (Биатлон)

### 3. Эстафета «Биатлон»

(Ребенок, мама, папа по очереди встают одной ногой на одну Лыжину, добегают до стойки, берут два снежка, нужно попасть в корзину и вернуться обратно, передать эстафету)

**Ведущий:** После такого сложного соревнования надо всем размяться.

**Ведущий:** Мы надеемся, что наша страна в будущем будет удостоена еще раз чести проводить Олимпиаду и наши дети подрастут, и может кто-нибудь из вас, дети, вырастут настоящие Олимпийские чемпионы.

**Ребёнок.**

Время мчится, будто птица,  
И, наверно, в добрый час  
В гордой форме олимпийца  
Выйдет кто-нибудь из нас.

**Ребёнок.**

И совсем обычным тоном  
Скажут сверстники о нём:  
С олимпийским чемпионом  
Мы в одном дворе живём.

**Ведущий:** Следующий вид соревнования:

На площадке ледяной

Игроки метут метлой

И по льду гоняют камень.

Что за спорт здесь перед нами?

### 4. Эстафета «Керлинг»

(Ребенок, мама по очереди, кидают –прокатывают набивной мяч, папа щеткой загоняет мяч в обруч на метку и бегом возвращается в команду)

**Ведущий:** А сейчас у нас разминка. Приглашаются все.

**Ведущий:** Наши дети практически не болеют, они ведь дружны с физкультурой

**Ребенок:**

Много маленьких спортсменов,  
Есть у нас в краю родном.  
Любим прыгать и скакать,  
Любим весело играть.  
С физкультурой мы дружны,  
Нам болезни не страшны!

**Ведущий:** Попросим жюри объявить результаты.

К последнему виду соревнований все готовы? Угадайте, какой вид соревнования сейчас будет.

Слушайте внимательно.

Вопрос не лёгкий у меня,

Как это называют,

Когда спортсмены на санях

По жёлобу съезжают?

### 5. Эстафета «Саный спорт»

(Ребенка по очереди на ледянке тащат мама, потом папа до стойки и обратно)

**Ведущий:** Вот и наши Олимпийские игры подошли к концу. Пока жюри подводит окончательные итоги, для всех вас есть сюрприз.

**Ведущий:**

Жюри готово? Вам предоставляется слово.

**Жюри:**

Очень долго мы гадали  
Самых лучших выбирали.  
Все вы были молодцами  
И отважны, и честны,  
Эти смелы, те удалы,  
Эти силу показали.  
Для спортсменов в этом зале  
Кто сегодня выступал  
Олимпийские медали,  
Олимпийский пьедестал!  
Объявление результатов, награждение победителей и участников

**Ведущий:**

Всем спасибо за внимание,  
За задор и звонкий смех,  
За огонь соревнований,  
Обеспечивший успех.  
Вот настал момент прощания,  
Говорим вам «До свидания!  
До счастливых новых встреч! »

Спортивное развлечение по пожарной безопасности. Участники: средняя и старшая группа. Тема: «Пожарная дружина».

**Спортивное развлечение**

по пожарной безопасности.

**Участники:** средняя и старшая группа.

**Тема:** «Пожарная дружина».

**Цель:** закрепить знания детей о правилах пожарной безопасности и правилах поведения при пожаре.

**Место проведения:** физкультурный зал.

**Предварительная работа:** чтение художественных произведений: С. Михалков «Дядя Стёпа», К. Чуковский «Путаница», А. Толстой «Пожарные собаки», С. Я. Маршак «Кошкин дом»; рассматривание плакатов о правилах пожарной безопасности; беседы на тему пожарной безопасности.

**Наглядность:** Плакаты по правилам пожарной безопасности, эмблемы, 2 телефона, куклы, гимнастические скамейки, дуги, мешочки с песком, ленточки красного и синего цвета, **пожарные рукава** (длинные ленты на палочках, мячи, флажки, обручи, кубики).

Ход развлечения.

**Воспитатель:** Уважаемые гости, жюри и болельщики!

30 апреля – профессиональный праздник **пожарных**. День и ночь ни на боевом посту, доблестно охраняя нашу мирную жизнь от страшной беды **пожара**, который по неосторожности может произойти в любую минуту. Мы поздравляем **пожарных** с этим праздником и им посвящаем наш сегодняшний вечер.

**Ребенок 1:** «Знают взрослые, знают дети:

В самых разных концах земли

Люди сколько на свете,

Пуще глаза огонь берегли.

Ведь издавна до нашего века

Он помощник и друг человека».

Ребенок 2: Чуть стемнеет и вспыхнет повсюду электрических лампочек чудо. Поутру, чтобы все были сыты, ставим пищу в духовки и плиты.

Ребенок 3: Хлеб и булки выпекает и от холода нас защищает и от дальних звезд до Земли мчит космические корабли.

Ведущий: Люди силу и мощь ощутили

С той поры, как огонь приручили.

Но бывает огонь и другим –

Не согреет ладошек он ваших,

Превращает все в пепел и дым.

И жесток он, и грозен, и страшен.

Для забавы, для игры спички в руки не бери.

Не шути **дружок с огнем,**

Чтобы не жалеть потом.

Сам огня на разжигай

И другим не позволяй,

Даже крошка - огонек

**От пожара не далек.**

Газ на кухне, пылесос ли,

Телевизор ли, уют

Пусть включает только взрослый-

Наш надежный **старший друг.**

Ведущий: Сегодня мы проводим **спортивное развлечение под названием «Пожарная дружина»**. Ребята покажут, какие они сильные, ловкие, смелые, как они справляются с «огнем».

1 команда «*Огонёк*»

Мы любим песни, пляски,

Хоккей, футбол, салазки.

Мы сил не **пожалеем – покажем**, что умеем.

2 команда «*01*»

При **пожаре не сидим,**

набираем 01.

Конкурс № 1 «*Слушай сигнал*»

Оборудование: две пары перчаток, две дуги, две скамейки, две лестницы.

Игровые действия: по сигналу ведущего первый игрок из команды надевает перчатки, проходит полосу препятствий, возвращается, передает перчатки следующему игроку. Побеждает команда, быстрее выполнившая задание.

Конкурс № 2 «*Вопрос – ответ*».

Вопросы 1 команде «Огонёк»:

1. Номер **пожарной охраны**? («01», «112»)
2. Как потушить горящую одежду на человеке? (*можно накрыть плотной тканью или одеялом, оставив голову открытой*).
3. Почему **пожарная** машина красного цвета? (красный цвет – яркий и напоминает огонь; чтобы она была заметна на дороге; чтобы ей уступали дорогу).
4. Почему нельзя при **пожаре** открывать окна и двери? (*много воздуха – больше огня*).

Вопросы 2 команде «01»:

1. От чего гибнут люди во время **пожара**? (*от едкого и угарного дыма*).
2. Чем можно потушить **пожар**? (*вода, земля, брезент, огнетушитель, песок*).
3. Если комната наполнена густым дымом, что вы будете делать? (закрыть нос и рот влажным платком или салфеткой и ползком продвигаться к выходу).
4. Если вы увидели, что горит **старая трава**? (*сообщить взрослым*).

Конкурс № 3 «**Пожар!** Вызови **пожарную охрану**».

Читает ребёнок:

«01» сумей набрать.

Назови потом

Свой город, улицу и дом,

И квартиру, где живёшь,

И с каким она замком,

Кодом, домофоном,

Также номер телефона.

Ведущий приглашает по четыре **участника от каждой команды** (**участники** получают за правильно выполненные действия – фишки). Чтобы добраться до телефона, необходимо преодолеть на пути препятствия: пройти по мостику, пролезть через обруч и не забыть набрать нужный номер телефона, адрес, фамилию.

Конкурс №5 «**Пожарная тревога**»

Оборудование: два ведра, «огоньки» - кусочки красной ткани, два ведра с водой.

Игровые действия: по сигналу дети поочередно собирают расположенные по залу кусочки ткани красного цвета, символизирующие огонь, складывая их в ведро (*находится на противоположной стороне зала*). Побеждает команда, быстрее выполнившая задание.

Оборудование: два ведра с «огоньками» - кусочками красной ткани, Игровые действия: команды становятся в шеренгу лицом друг к другу, около последних **участников** стоит по ведру с водой, по сигналу последний игрок передает поочередно ведро с водой стоящим впереди детям, первый игрок выливает воду в ведро «с огнем» - «**тушит пожар**». Побеждает команда, быстрее выполнившая задание.

Конкурс №6 «**Разложи по порядку**»

Дидактическая задача:

закрепить знания детей о порядке действий при **пожаре**. Используя картинки с изображениями:

- сообщение по телефону «01» о **пожаре**;
- эвакуация людей;
- тушение **пожара** взрослыми до приезда **пожарных**, если это не опасно;
- встреча **пожарных**;
- работа **пожарных**.

Игровые действия:

Дети должны разложить карточки в нужном порядке и рассказать об изображенных на них действиях.

### Игра «Скатай пожарный рукав»

Дидактическая игра «Слушай внимательно». Воспитатель детям задает вопрос, а дети хором должны отвечать: «*Это я, это я, это все мои друзья!*»

— Кто, услышав запах гари сообщает о **пожаре**?

— Кто из вас, заметив дым, закричит: «*Пожар, горим!*»

— Кто из вас шалит с огнем утром вечером иль днем?

— Кто от маленькой сестрички незаметно прячет спички?

— Кто из вас шалит с огнем — признавайтесь честно в том?

— Кто костров не разжигает и другим не разрешает?

-Молодцы ребята, поработали мы хорошо, спасибо вам.

Жюри подводит итоги и награждает победителей.

## Спортивный праздник с учениями к 23 февраля.

**Цель:** Формирование и расширение представлений детей о русском солдате, формирование сознания необходимости **защищать Отечество**; воспитание патриотизма, гордости за наших солдат, уважения и благодарного отношения к погибшим героям военных действий.

### **Оборудование:**

Украшения для зала, шары, кегли, 4 обруча, мячи, флажки, мешки 2 шт, одежда, конфеты -каждому, музыкальное сопровождение, фуражки, пилотки, толстая веревка,

### **ВХОД**

Под музыкальное сопровождение дети торжественно входят в зал. Они заходят строевым шагом выполняют перестроения в три колонны и в одну колонну, встают полукругом.

### **Читают стихи**

#### **1 девочка**

– **День нашей армии сегодня,**

И ей уже не мало лет.

Привет **защитникам** народа

Российской армии...–Привет!

#### **2 девочка**

– Здравствуй **праздник!**

Здравствуй **праздник!**

**Праздник мальчиков, дедушек, пап!**

Всех военных поздравляет,

Наш веселый детский сад!

**В:** Здравствуйте, ребята! Здравствуйте, уважаемые взрослые! Сегодня мы отмечаем **праздник День защитника Отечества**. Это **праздник наших дедушек, пап и мальчиков**. Ведь они **защитники нашей Родины**. Мы рады приветствовать Вас на нашем веселом **празднике**. Сейчас, в этом зале пройдут веселые **учения**, в которых примут участие дети детского сада.

**В:** Наша веселая армия разделилась на две команды: команда танкистов и моряков.

Действие **праздника** будет проходить на различных военных «базах» — военно-морской, военно-воздушной, военно-полевой — и на пограничной заставе. Предлагаю начать наши **учения!** Всем командам с веселым настроением отправиться на веселые испытания.

Звучит гимн России. Все встают.

**В:** Предлагаю командам представиться:

1. **ТАНКИСТЫ** все вместе девиз «Мы танкисты смелые,

Ловкие умелые!»

2. **МОРЯКИ** все вместе девиз «Моря покоряем,

Россию охраняем».

### **Разминка – «Солдатская»**

И первое испытание произойдёт на военно–морской базе.

#### **1. Военно-морская база.**

##### **Эстафета «Морской узел»**

Команды строятся в колонну. Первый бежит к месту, где укреплен верёвочный узел, завязывает на верёвочке узел и возвращается обратно. Следом бежит следующий ребёнок, завязывает узел.

##### **Игра «Собери вещмешок».**

На расстоянии от команд стоят столы, на которых лежат пустые вещевые мешки и набор предметов, как нужных, так и не нужных солдату. Каждый участник поочерёдно подбегает к столу, выбирает один нужный предмет и кладёт в мешок и возвращается к своей команде. Последним бежит капитан команды, берёт уже собранный мешок и возвращается к линии старта.

#### **2. Военно – воздушная база.**

##### **Девочка.**

Наши лётчики - герои  
Небо зорко стерегут,  
Наши лётчики - герои,  
Охраняют мирный труд.

##### **Эстафета «Передача снарядов»**

Команды встают в две колонны. По команде они передают сначала сверху, потом снизу кегли с одной стороны на другую. Побеждает та команда, которая быстрее передаст «снаряды».

#### **3. Пограничная застава.**

##### **Девочка**

Пограничник на границе,  
Нашу землю стережёт,  
Чтоб работать и учиться  
Мог спокойно весь народ.

##### **Эстафета «Минное поле»**

Каждый участник прыгает в мешке между минами –ежами до ориентира и возвращается назад в колонну.

#### **Музыкальная композиция «Мальчишка – будущий солдат».**

#### **4. Военно – полевая база.**

##### **Девочка**

Наша армия родная,  
Стережёт покой страны.  
Чтоб росли мы, бед не зная,

Чтобы не было войны.

### **Игра «Рота, подъём!»**

Играют по одному участнику от каждой команды. У каждого комплект: постель и набор одежды. Каждый участник «ложится спать». По команде «Рота, подъём!» все должны одеться. Заправить кровать и встать по стойке «Смирно».

### **Задание на смекалку. Загадки.**

1. Летит птица – небылица  
А внутри народ сидит  
Меж собою говорит (самолет)
2. Без разгона ввысь взлетает  
Стрекозу напоминает  
Отправляется в полет  
Наш Российский... (вертолет)
3. Он гудит и чертит мелом,  
Он рисует белым – белым  
На бумаге голубой  
Что у нас над головой (Самолет)
5. Тучек нет на горизонте  
Но раскрылся в небе зонтик  
Через несколько минут  
Опустился... (парашют)
6. Днем и ночью под водой охраняет твой покой (подводная лодка)
7. Пока он на дне лежит – корабль никуда не побежит (якорь)
8. Великан стоит в порту,  
Освещая темноту  
И сигналил кораблям  
- Заходите в гости к нам (Маяк)  
«Танком управляет...»  
«Из пушки стреляет...»  
«За штурвалом самолета сидит...»  
«Из пулемета строчит...»  
«В разведку ходит...»  
«Границу охраняет...»  
«На подводной лодке несет службу...»  
«С парашютом прыгает...»  
«На кораблях служат...»

### **Игра «Сигнальная азбука».**

Флажки мне стоит в руки взять  
- И всё могу я написать.  
Есть азбука такая,  
Чудесная морская.

Будем учиться выполнять так называемые «немые команды», которые подаются с помощью специальных флажков, запоминайте сигнальную азбуку:

Руки вытянуты вперед – команда строится в колонну;  
В стороны – встать враспышную;  
Руки вверх – сигнал «опасность», нужно присесть на корточки;

### **В: Как гордо звучат слова: «Защитник Отечества!»**

Российский воин бережёт  
Родной страны покой и славу  
Он на посту, и наш народ

Гордиться армией по праву.

**В:** Наши учения подошли к концу. Обе команды прекрасно справились с задачей. Прошли с честью и мужеством все испытания.

Давайте поздравим наших будущих защитников Отечества. От всей души мы пожелаем им расти сильными, смелыми, мужественными, добрыми и благородными. И всегда помнить о высоком звании мужчин. Вручение значков мальчишкам и конфеты всем детям.

### **Развлечение по формированию здорового образа жизни**

#### *в младшей группе «Девочка чумазая»*

Программное содержание: формирование навыков здорового образа жизни, закрепление навыков умывания, познания предметов туалета и их значение, развивать наблюдательность, воспитывать культурно-гигиенические навыки, желание всегда быть чистым, красивым, аккуратным.

Оборудование: таз с водой и пустой, полотенце, мыло, расческа, мягкие игрушки (собака, кошка, курица, утка), мыльные пузыри.

Предварительная работа: чтение К. Чуковского «Мойдодыр», А. Барто «Девочка чумазая», заучивание потешек о формировании культурно-гигиенических навыков, беседы о здоровом образе жизни.

Интеграция образовательных областей: здоровье, познание, физическая культура, безопасность, социализация, музыка.

#### Ход занятия

Дети под музыку входят в зал и встают в круг, проводится игра:

#### **Игра «Здравствуйте гости»**

1. Здравствуйте ладошки! Хлоп-хлоп-хлоп
2. Здравствуйте ножки! Топ-топ-топ
3. Здравствуйте щечки! Плюх-плюх-плюх
4. Пухленькие щечки! Плюх-плюх-плюх
5. Здравствуйте губки! Чмок-чмок-чмок
6. Здравствуйте зубки! Щёлк-щёлк-щёлк
7. Здравствуйте мой носик! Бип-бип-бип
8. Здравствуйте гости, Привет!

- Ребята, сегодня у нашего окна всё утро стрекотала сорока, она на хвосте принесла плохую весть.

Девочке Кате нужна наша помощь.

Садимся в автобус, занимаем места

#### **Песня «Мы едем, едем, едем в далекие края»**

- Вот мы и приехали: Вдоль дорожки теремок, теремок, он не низок, не высок, не высок

- Вы садитесь на стульчики, а я посмотрю кто в теремочке живет.

#### **Выходит девочка чумазая**

Воспитатель: Ах ты, девочка чумазая

Где ты, руки так измазала?

**Катя: Я на солнышке лежала**

**руки кверху все держала**

Воспитатель: Ах ты девочка чумазая

Где ты носик так измазала?

**Катя: Я на солнышке лежала, носик кверху все держала**

Воспитатель: Вышли звери в огород, посмотреть на народ

Говорит Собачка Кате: Гав, гав, гав ты б умылась Катя что ли!

**Катя: Ну вот ещё**

Говорит Катюше Утка: **Кря, кря, кря, глядеть на это просто жутко**

**Катя: Ну и подумаешь!**

Говорит Катюше Кошка: **мяу, мяу, дай лизну тебя немножко**

**Катя: Ну вот ещё!**

-Лишь курица от смеха давится

**Курица: Как мне эта Катя нравится.**

**-Катя топает ногой и убегает.**

**(Катя выходит и плачет, болит живот)**

Воспитатель: **Надо срочно вызвать врача**

Выходит врач (ребенок) - меряет температуру слушает, смотрит на руки и говорит, что это микроб.

**Катя: Ой этот страшный микроб**

**Вредный и ужасный**

**Знаю, что не любит он**

**Грязных замарашек**

Воспитатель: **Посмотрите какие микробы ползают на грязных руках.**

Если ваши руки грязные и лицо запачкано

Вот тогда наш первый друг

И вода и мыло душистое

И полотенце пушистое

Воспитатель: **Сейчас мы возьмем красное корытце, в нем полно водицы**

**-А где же вода? Давайте дождик песенкой позовем**

**Песня «Дети и ДОЖДИК»**

**(льется вода в корытце из маленькой лейки)**

**-А вот и корытце наполнилось водицей**

**Катя: И чтобы ни один микроб**

**Не попал случайно в рот**

**Руки буду мыть всегда**

**Вот и мыло и вода**

Воспитатель: **Ах, какая же ты Катя чистая!**

А на голове-то у тебя два вихра

А на макушке завитушки

Чтобы сделать нам прическу надо нам иметь расческу

**(делает прическу Кате)**

**-Вот и сделаем прическу, бантики завязали**

Воспитатель: **Ой, какое платье грязное!**

Да ведь страшно посмотреть

Вот большое пятно

Кругом грязи полно (крутит Катю)

**Пальчиковая игра «Стирка»**

**ВЫХОДИТ Катя в чистом платье.**

Воспитатель: **Что за диво, как красиво, лучше Кати в мире нет!**

**Катя: Обещаю вам друзья, что запомню навсегда залог здоровья - чистота!**

Воспитатель: **А сейчас мы надует большой мыльный пузырь**

**Игра «Раздувайся пузырь» (петлят кругом мыльные пузыри)**

## Спортивная сказка «Теремок»

Для детей младшего и среднего дошкольного возраста

### Цель:

- совершенствовать двигательные умения и навыки детей, развивать воображение и подражательные движения;
- создавать у детей эмоционально положительный настрой, воспитывать устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями.

**Предварительная работа.** Чтение русской народной сказки «Теремок»; обучение детей на занятиях по физическому воспитанию подражательным движениям.

**Оборудование.** Теремок из мягких модулей; костюмы персонажей сказки (мышка, лягушка, зайчик, лиса, волк, медведь), фонограммы «Песенка паровозика», «Кадриль», магнитофон, елочки, шарики разноцветные, корзины, бабочка на веревочке, скамейки.

**Персонажи.** Дети средней, подготовительной группы.

### Ход досуга.

**Бабушка-загадушка** (*педагог встречает детей у входа в зал*).

Здравствуйте, ребяташки,  
Девчонки и мальчишки!

Я – бабушка-загадушка, в стране волшебной, сказочной живу. Очень люблю сказки сказывать да загадки загадывать. А вы сказки любите? (*ответы детей*).

Тогда приглашаю вас к себе в гости в сказку. А вот в какую, вы узнаете, отгадав загадку.  
Звери жили в доме том,  
Но медведь сломал их дом,  
Он залезть в него не смог...  
Это сказка ... (*ТЕРЕМОК*).

В сказку мы отправимся на веселом поезде. Занимайте скорее места, мы отправляемся.  
*Звучит «Песенка паровозика». Дети паровозиком едут по залу.*

### Бабушка.

Загудел паровоз  
И вагончики повёз,  
Чах-чах-чах, чу-чу-чу,  
Далеко я укачу.

*Дети за педагогом подходят к теремку.*

### Бабушка.

Стоит в поле теремок, теремок,  
Он не низок, не высок, не высок.  
Пусть сыграет с нами тот,  
Кто здесь в теремочке живет...  
Давайте вместе спросим:  
Кто-кто в теремочке живет?  
Кто-кто в невысоком живет?

**Мышка** (*выбегает из теремка*).

Я - маленькая мышка,  
Я - вовсе не трусишка!  
Я в теремочке живу,

Я в невысоком живу.

Случилась у меня беда – в кладовой корзинки с крупами с полки упали и все зернышки перепутались. Помогите мне, ребята, перебрать зернышки, разложить их по разным корзинкам.

*Проводится подвижная игра «**Каждое зернышко в свою корзинку**».*

*Разноцветные шарики (красные, желтые, зеленые) рассыпаются на полу по всему залу. Дети собирают шарики и складывают в корзинки, ориентируясь по их цвету.*

*Мышка благодарит детей за помощь и остается играть с детьми дальше.*

**Бабушка.**

Кто еще в теремочке живет?

Кто-кто в невысоком живет?

**Лягушка** (*выпрыгивает из теремка*).

Я – зеленая лягушка,

Попрыгушка, хохотушка.

Ква-а-а-а! Очень люблю комариков да жуков ловить. помогите мне, пожалуйста, комариков на обед наловить!

*Проводится подвижная игра «**Лягушка ловит мотыльков**»: дети на корточках располагаются по кругу, педагог над головами детей проносит веревочку, к которой привязана «бабочка». Дети стараются подпрыгнуть и из положения сидя дотянуться до нее.*

Вот лягушки по дорожке

Скачут, вытянувши ножки.

Ква-ква-ква- ква !

Скачут, вытянувши ножки.

Вот из лужицы на кочку

Да за мошкою вприскочку!

Ква-ква-ква-ква!

Да за мошкою вприскочку!

**Бабушка.**

Кто еще в теремочке живет?

Кто-кто в невысоком живет?

**Зайчик** (*выпрыгивает из теремка*).

Я – зайчишка,

Я – большой трусишка! (дрожит).

Всюду ходит серый волк,

Он зубами щелк да щелк!

**Бабушка.**

А мы спрячемся в кусты.

Прячься, зайнька, и ты!

*Дети и зайчик прячутся за елочками. Из теремка выбегает волк.*

**Волк** (*шагает выпадами, говорит речитативом*).

Я - голодный серый волк,

Я в зайчишках знаю толк!

Все они прыг да скок,

Попадут мне на зубок!..

У, нет никого... Спрячусь за куст, подожду... (*прячется*).

*Проводится подвижная игра «**Зайцы и волк**»: дети – зайцы в рассыпную прыгают по площадке, выполняя движения в соответствии с текстом. Когда педагог произносит последнее слово, волк догоняет зайцев, стараясь поймать (коснуться), зайцы прячутся за елочками.*

Скачут зайцы скок, скок, скок  
На зеленый на лужок,  
Травку щиплют, кушают,  
Осторожно слушают -  
Не идет ли волк...  
*Игра повторяется 2-3 раза.*

### **Бабушка.**

Кто еще в теремочке живет?

Кто-кто в невысоком живет?

...Никто не отзывается... Ребятки! Вы знаете сказку. Скажите, кто сейчас должен появиться из теремка?.. Почему же лиса не выходит? ...Вот что я придумала: давайте мы ее выманит, начнем квохтать, кудахтать, кукарекать... Она подумает, что курочки приши. Только не забудьте, что убежать от нее в курятник надо очень быстро.

*Проводится подвижная игра «Лиса в курятнике»: по сигналу воспитателя куры спрыгивают с насеста, ходят и бегают по двору, клюют зерна, хлопают крыльями. По сигналу воспитателя: «Лиса!» — куры убегают в курятник и взбираются на насест, а лиса старается утащить курицу, не успевшую спастись, и уводит ее в свою нору. Остальные куры снова спрыгивают с насеста, и игра возобновляется. Игра повторяется 2—3 раза.*

### **Бабушка.**

Кто еще в теремочке живет?

Кто-кто в невысоком живет?

**Медведь** (*появляется за спинами детей*). Я хочу жить в теремочке, но меня туда не пускают, говорят, что я ничего не умею делать. Неправда это, я петь умею: У-у-у-у!

А еще я с давних пор

Замечательный танцор!

### **Бабушка.**

Ну-ка, Мишенька, спляши.

Пусть посмотрят малыши!

*Медведь неуклюже пляшет.*

### **Бабушка.**

Ай да Мишка — молодец! Пляшите с ним, и вы ребятки! (*общая пляска*).

Вот какой веселый пляс

Во дворе идет у нас.

Не стоит никто на месте,

Все танцуют с нами вместе.

Все ногами топают.

Все в ладоши хлопают!

Вот веселые дела —

В пляс вся улица пошла!

*Звучит музыка — русская народная «Кадриль», дети танцуют вместе с героями сказки. Затем прощаются с ними, строятся друг за другом и под веселую музыку уходят в группу.*

## **Сценарий Летней Спартакиады**

### **Цель:**

Пропаганда активного здорового образа жизни и спорта.

### **Задачи:**

- Совершенствование уровня физической подготовки детей.
- Воспитание выдержки, настойчивости, смелости, организованности, командного духа.
- Поощрение первых спортивных достижений детей.

## **Целевые группы:**

Старшая и подготовительная.

## **Оборудование:**

Мячи, корзины, конусы, обручи, ложки, киндеры

## **Вед:**

Внимание! Внимание! Приглашаю всех мальчишек и девчонок на Летнюю спартакиаду

Песнею звонкой,

Дружным парадом

Мы начинаем Спартакиаду!

Дружно крикнет детвора:

Празднику смелых,

Празднику ловких,

Празднику сильных...

## **Все вместе:**

**Ура! Ура! Ура!**

**Вед:** Смейтся солнышко с утра-

Ему мы очень рады.

Ребята, начинать пора

Нашу СПАРТАКИАДУ!

**Вед:** Девиз нашей Спартакиады: «Один за всех и все за одного!»

**Вед:** Ребята, вы любите **спортом заниматься?** (ответы детей)

**Вед:** Молодцы!

**Вед:** Прежде, чем приступить к соревнованиям, нужно принять участие в разминке.

**Разминка:** Солнышко- лучистое

**Вед:** Молодцы ребята! Вот теперь, пора отправляться за победой.

(Появляются Лиса Алиса и Кот Базилио).

**Базилио:** Здравствуйте, юные **спортсмены**. Мы «очень рады», что нас не пригласили на такой интересный **праздник**.

**Алиса:** Ваша Спартакиада **не состоится**. Мы украли ваши золотые медали и закопали их на поле - чудес.

**Вед:** Да как вы посмели украсть наши медали?

**Базилио:** А зачем они вам? Вы все равно ни чего не умеете. Не бегать, не прыгать и что там еще делают настоящие **спортсмены?**

**Вед:** Верните нам наши золотые награды!

**Алиса:** А вот докажите что вы настоящие **спортсмены**, тогда вернем.

А вы знаете, для чего нужен **спорт?** (ответы детей)

Кто из вас занимается **спортом?** (ответы детей)

**Вед:** Ребята, покажем этим двум бездельникам, что мы умеем? (ответы детей)

**Вед:** Праздник радостный, красивый,

Лучше не было и нет,

И от всех детей счастливых

**Спартакиаде - наш:**

(Дети: привет)

**Вед:** Ну, команды смелые,

Дружные, умелые,

На площадку выходите,

Силу, ловкость покажите!

### Эстафеты:

#### 1. Эстафета «Прокати мяч в тоннеле»

Дети строятся в колонны передают мяч, сначала снизу, обратно сверху.

#### 2. Эстафета «Донеси не урони!»

Дети строятся в колонны на линии старта. По сигналу дети поочередно бегут до ограничителя с ложкой и шариком и обратно.

#### 3. Эстафета «Переправа».

В обруч становится капитан и член команды, бегут до ограничителя, капитан оставляет игрока и обратно за след игроком. Так переправляет всех членов команды.

### Игра с Базилио

Как весело ребята, вижу, что вы хорошие спортсмены, но у меня есть для вас зарядка для ума...  
Готовы?

Я писал стихи, как мог,  
А рифму подобрать не смог.  
Друзья, прошу вас, помогите  
И вместе рифму подыщите!

1. Хоккеист у нас Ванюшка,  
У него коньки и .... (клюшка)

2. Футболист, сильней ударь,  
А то мяч возьмет .... (вратарь)

3. Мускулист он и плечист,  
Штангу-раз!- поднял .... (штангист)

4. Мчат мальчишки и девчонки  
На машинах – это .... (гонки)

5. Мяч летит над белой сеткой,  
Ты отбей его .... (ракеткой)

6. Баскетбол по нраву Нине.  
Оп! И мяч уже в .... (корзине)

7. Нелегко, мальчишки,  
Прыгать в воду с .... (вышки)

8. Красота и пластика –  
Спортивная - .... (гимнастика)

9. Финиш ближе все и ближе,  
На ногах у коли .... (лыжи)

10. Вот идет стрельба без звука,  
Ведь стреляют-то из .... (лука)

11. Плывут быстро, молодцы,  
Наши славные .... (пловцы)

12. Пешки, слон с ладьей хотят

Королю поставить .... (мат)

13. Рукоплещет стадион,  
Ведь наш Витя .... (чемпион)

14. Бой начнется очень скоро,  
Ринг – площадка для .... (боксеров)

15. Гонка яхт у нас, ребята,  
Называется .... (регата)

16. Зеленый луг,  
Сто скамеек вокруг.  
От ворот до ворот  
Бойко бегает народ.  
На воротцах этих -  
Рыбацкие сети. (*Футбол*)

17. Загадка эта не легка:  
Пишущь всегда через два "к".  
И мяч, и шайбу клюшкой бей,  
И называюсь я - (*Хоккей*)

18. Упадёт - поскачет,  
Ударят - не плачет.  
(*Мяч*).

19. Когда апрель берет свое.  
И ручейки бегут, звеня,  
Я прыгаю через нее,  
А она через меня.  
(*Скакалка*).

**Вед:** Молодцы, показали свою сообразительность.

4. Эстафета «*Попади в цель*».

Дети строятся в колонны на линии старта. По сигналу дети поочередно бросают по очереди мяч в корзину.

5. Эстафета «*Прыгуны*»

Один участник, зажав между коленями мяч, прыжками перемещается до линии старта и бегом возвращается к команде и передает эстафету другому участнику.

**Вед.** Вот и подходит к завершению наша **Спартакиада**.

Ну как, ребята, вам понравилась **Спартакиада**?

А вам? (*спрашивает у Алисы и Базилио*)

**Алиса и Базилио:** Очень понравилась. Вижу – дружные вы ребята, друг за друга горой. Придется нам вернуть медальки, закопали мы их на вашем **спортивном поле - чудес**. Вон под тем деревом. (*Откапывают сундучок с наградами и отдают ведущему*).

Танцевальная композиция «*Барбарики*»

За участие в **Спартакиаде**, все дети награждаются конфетами.

Вед. Вот и закончился наш **праздник**, еще раз поаплодируем нашим участникам

## **Сценарий праздника на воде посвященного 23 февраля для подготовительной группы «Мы brave ребята»**

[Сценарий праздника 23 февраля в бассейне для подготовительных групп «Мы brave ребята»

Вход детей в бассейн

Вед. Здравствуйте, ребята. Через несколько дней наша страна будет отмечать праздник ваших дедушек и пап - День защитников Отечества.

Этот праздник посвящен мужчинам, защищающим нашу Родину, тем, кто служил или служит в Армии.

Наши мальчики пока ходят в детский сад, но пройдут годы, и каждый из них пойдёт служить в Армию, она научит быть выносливыми и смелыми.

Я с радостью раскрою вам секрет:

Плакс, рёв мальчишек в наших группах нет!

Наши мальчишки сейчас докажут, что и они могут быть настоящими защитниками!

Прошу команды спуститься в воду!

А перед предстоящими соревнованиями объявляется разминка!

Разминка “ ШЕВЕЛИСЬ”

Вед. У нас сегодня участвуют две команды-....

Представление команд

конкурс ” ПОПАДИ МЯЧОМ В КОРЗИНУ”

Входит русалка- очень печальная

Вед. Ребята, посмотрите, кто к нам идет? Да это же русалка!

(К ней) почему ты не в настроении, что- то случилось?

Рус. Мне очень- очень грустно. Мой сынок вот уже год как в армии служит, я очень скучаю по нему и жду не дождусь, когда он придет.

Вед. Ну что ты переживаешь, совсем скоро вернется твой сыночек

Рус. Да я ещё переживаю за него- как ему там послужится, справляется ли с трудностями. Ведь в армии нужно быть очень крепким, выносливым!

Вед. Ну не переживай ты так, твой сын взрослый, самостоятельный, и совсем скоро он вернется. Мы сегодня отмечаем День защитников Отечества и приглашаем тебя принять участие в празднике. Наши ребята тоже готовятся быть смелыми и сильными защитниками Родины и сегодня они покажут тебе свою ловкость, быстроту, умение быть в команде

Рус. Ну хорошо, мне очень интересно, как умеют соревноваться ребята, я хочу посмотреть, какие они смелые, ловкие

Конкурс ВОДОЛАЗЫ

РУС. А еще я хочу проверить ребят, насколько у них сильна команда, и как они умеют вместе работать, помогать друг другу в трудной ситуации

Конкурс ПЕРЕПРАВА

(Входит Водяной, проходит маршем и спускается в бассейн. Русалка прыгает от радости, обнимает и целует его)

Рус. Батюшки, кто идет- это ж сыночек мой

Вод. Здравствуй маманя, ну как, заждалася меня?

Рус. Заждалася, заждалася, мой ненаглядный, роднулечка. (разглядывает его) Да как ты изменился-то - окреп, подрос! Армия тебя сделала совсем другим человеком -МУЖЧИНОЙ!

Вод. Мамань, а что это вы тут делаете?

Рус. Да сыночек, мне было так грустно....я пошла в детский сад и попала к ребятам на праздник.

А они оказались такими смелыми, дружными ребятами, так интересно и весело с ними!

Вод. А я тоже хочу посмотреть, можно и мне побыть на вашем празднике?

Вед. Ну конечно, водяной, мы тебя приглашаем

Вод. Сначала скажите- умеете ли вы маршировать, ну вот как я (показывает) становитесь за мной, шагом марш!

Марш

Умеют ребята маршировать, но это не все, сейчас я посмотрю, как они справятся с новой задачей

Конкурс ПРЫГНИ В ОБРУЧ

Конкурс ПОДУЙ НА ШАРИК

НАГРАЖДЕНИЕ

Сценарий физкультурного досуга в бассейне для детей старшей и подготовительной групп «Самый ловкий, самый быстрый»

**Сценарий физкультурного досуга в бассейне, для детей старшей и подготовительной групп «Самый ловкий, самый быстрый»**

Цель: организация активного отдыха детей

Задачи:

1. Продолжать развивать интерес к занятиям в бассейне.
2. Способствовать закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений.
3. Воспитывать дружеские взаимоотношения, создавать положительный эмоциональный настрой.

Предварительная работа:

1. Запись фонограммы для досуга.
2. Оформление помещения бассейна.
3. Подготовка письма к детям.
4. Подбор загадок.

Оборудование:

Доски для плавания – 6 шт.

Пластмассовые шарики – 6 шт.

Обручи мал-2шт.

Тонушие игрушки – 20 шт.

Место проведения: плавательный бассейн

Продолжительность досуга – 20- 30 мин.

Ход досуга

Дети выходят из душевой и становятся вдоль скамейки.

Здравствуйте, ребята. Мы сегодня с вами проведем спортивные испытания, вспомним чему мы уже научились, а может кто-то узнает для себя что то новое. Итак, мы начинаем нашу встречу ... с чего?

С разминки!

Проводится разминка на суше под музыку «Все спортом занимаются»

И А теперь заходим в воду. Но сначала давайте вспомним важные правила: как мы спускаемся по лестнице? Куда смотрим?

*(Ответы детей)*

Дети становятся вдоль бортика, проверяют дистанцию.

Краб — известный забияка,

Он чуть-чуть похож на рака.

Клешни грозные имеет,

В драках шумных не робеет.

Превращаемся в крабов и идем вдоль бортика

Упражнение «Крабы»

Удочка с бабочкой

(Дети идут вдоль бортика правым боком в полу приседе, руки на поясе, назад – левым боком.)

предлагает встать напротив досок, разложенных на бортике в шахматном порядке.

В синем море корабли

Уплывают от земли.

Рядом прыгают дельфины,

Выгибают гордо спины.

Упражнение «Дельфины»

(Дети прыжками на двух ногах продвигаются вперед к противоположному бортику.)

Для нее волна-качели

И плывет она без цели

Ниоткуда в никуда

Вся прозрачна как вода.

И Ребята, посмотрите, нам дельфины принесли какое-то письмо.

Открывает его и читает: «Здравствуйте, ребята! К вам в гости идет необычный гость.

Попробуйте, угадайте кто он.

«У отца был мальчик странный  
Необычный — деревянный.  
Но любил тот папа сына.  
Что это за странный  
Человечек деревянный?  
На земле и под водой  
Ищет ключик золотой...  
Всюду нос сует он длинный.  
Кто же это?..»

Буратино!

Звучит песня из кинофильма «Приключения Буратино»

Входит Буратино.

Б. Послушайте, друзья, вы не видели здесь Черепаху Тортилу? Нет? Ну, тогда я побежал!

*(собирается уходить, но потом останавливается и спрашивает:)*

Б. А что вы здесь делаете?

И. Буратино, воспитанные люди сначала здороваются, а потом вопросы задают!

Б. Ой, да ладно вам! Здрасьте...

И. Ребята, скажите, чем мы здесь с вами занимаемся?

*(Ответы детей)*

И. Правильно. Мы занимаемся **физкультурой**, учимся плавать, закаляемся.

Б. Ой, подумаешь – плавать! Лег и плыви!

И. Ребята, разве Буратино прав?

*(Ответы детей)*

И. Надо **стараться**, упражняться, много потрудиться, чтобы научиться плавать.

Б. Ох, вот как раз я это не люблю-учиться, вернее, люблю, но не очень...

И. Буратино, если не учиться, то так и останешься неграмотным на всю жизнь

Б. Ой, а ваши дети больно грамотные?

И. А ты спроси у них что-нибудь.

Б. Пусть мои загадки разгадают!

Буратино загадывает загадки, дети отгадывают и показывают отгадку в виде  
упражнений «Поплавок», «Стрела», «Морская звезда», «Насос»

Он в воде сидит,

А я на берегу.

На него я наглядеться не могу.

Как он нырнет,

Значит рыба клюет.

*(Поплавок)*

Вот так длинная струна!

Не гитарная она.

Далеко летает

В цель попадает.

*(Стрела)*

Глубоко на дне она,

Словно на небе видна.

Но не светит и не греет,

Потому что не умеет.

*(Морская звезда)*

Носим воду из реки.

Носим воду в две руки.

Надо, чтобы воду нёс

Электрический...*(насос)*

Б. Ох, и правда. Умные у вас дети! И **ловкие**... Только ни за что не поверю, что еще и **быстрые**!

И. Так давай, Буратино, проверим. Согласны, ребята? Давайте разобьемся на 2  
команды «Рыбки» и «Дельфины».

Проводится игра на дыхание «Ветерок»

Цель: как можно **быстрее** доставить мяч в обруч, используя только силу дыхания.

Дети дуют на мяч, **стараясь загнать его в обруч.**

Б. Вот молодцы! Приятно посмотреть.

Проводится игра «**Самый ловкий**»

Цель: достать наибольшее количество предметов со дна

Дети собирают разбросанные на дне предметы по одному и приносят в «домики», потом считают их количество.

И. Что скажешь, Буратино?

Б. Мне так понравились ваши ребята! Я даже захотел с ними и сам поиграть.

Буратино играет с детьми в игру «**колечки**»

Цель: вовремя нырнуть под воду, не дать Буратино забрать колечко, которое дети кладут на голову. Дети становятся в круг, берут в руки кольца, Буратино пытается забрать колечко, а детям нужно успеть нырнуть под воду, спрятаться.

После окончания игры звучит мелодия из фильма «**Приключения Буратино**»

Б. Ой, как я рад, что встретился с вашими ребятами! Я увидел, какие они **ловкие**, умные, **быстрые и смелые**. И я понял, чтобы стать таким же, надо учиться и трудиться.

И чтобы не терять времени даром, я бегу в школу за знаниями! Спасибо!

А на память я хочу подарить вашим ребятам интересную игру. До свидания!

Буратино убегает

И. Вот и закончилось наше развлечение. Вам понравилось? Давайте прощаться с нашими гостями. До свидания.

Дети выходят из воды.

### ***Физкультурный праздник для детей старшего дошкольного возраста "Лето, здравствуй!"***

Праздник проводится на площадке в начале июня.

Цель: Создать у детей радостное настроение, содействовать формированию потребности в двигательной активности.

Задачи:

1. Закреплять навык освоения основных видов движений.
2. Предоставлять детям возможность применять двигательные умения и навыки, приобретённые на физкультурных занятиях.
3. Закреплять умение участвовать в разнообразных игровых заданиях с элементами соревнования.
4. Формировать эмоциональный опыт детей, способствовать элементарному перевоплощению.
5. Воспитывать доброжелательность, умение сопереживать сверстникам.

### ***Скачать конспект***

Инвентарь: 2 ведерка, 2 корзины, 2 кегли, 16 палок и 16 малых мячей (по количеству участников), 8 больших обручей, 16 шнуров двух цветов, веревки.

Ход праздника: дети распределяются по площадке.

Инструктор по физкультуре: Ребята, какое сейчас время года?

Дети (хором): Лето!

Инструктор по физкультуре: Правильно. Давайте с вами устроим в его честь праздник, а называться он будет «Лето, здравствуй!»

Ребята, а знаете ли вы стихи про лето?

Дети (хором): Да!

Рассказывают стихи:

1-й ребенок:

Если в небе ходят грозы,

Если травы расцвели.

2-й ребенок:

Если рано утром росы  
Гнут былинки до земли.  
3-й ребенок:  
Если в роще над калиной  
Вплоть до ночи гул пчелиный.

4-й ребенок:  
Если солнышко согреет  
Воду всю в реке до дна.  
Дети (хором):  
Значит, это уже лето!  
Значит, кончилась весна!

5-й ребенок:  
Ярко солнце светит, в воздухе тепло,  
И куда не взглянешь, все кругом светло.  
На лугу пестреют яркие цветы,  
Золотом облиты темные листья.  
Дремлет лес: ни звука - лист не шелестит,  
Только жаворонок в воздухе звенит.

6-й ребенок:  
Я с утра в лесу гуляю.  
От росы я весь промок.  
Но зато теперь я знаю.  
Про березку и про мох,  
Про малину, ежевику,  
Про ежа и про ежиху,  
У которых за ежат  
Все иголочки дрожат.

Появляется Лето.  
Лето:  
Я соткано из зноя, несу тепло с собою.  
Я реки согреваю. Купайтесь - приглашаю!  
И любите за это все меня. Я - Лето!

Инструктор по физкультуре:  
Вот и Лето появилось.  
Становитесь, дети, в круг, будем веселиться,  
Будем вместе в хороводе радостно кружиться!  
Дети встают в большой круг, Лето - в центре, начинают танцевать, под песню «Звездное лето».  
Лето:  
Ребята, мне очень понравились ваши стихи и танцы, вы такие веселые, поэтому давайте с вами поиграем в интересную игру.

Игра «Не оставайся на земле»  
Лето назначает водящего, который встает в центр круга. Все дети, взявшись за руки, идут в одном направлении со словами:  
Мы, веселые ребята,  
Любим бегать и играть.  
Ну, попробуй нас догнать!

После этих слов все разбегаются, а водящий должен поймать того, кто не успел встать на какую-либо возвышенность. Тот, кого поймали, становится водящим. Игра повторяется 3-4 раза.

Лето:

В небе радуга сияет, листья дождиком омыты,  
Солнце в небесах играет, все цветы росой покрыты.  
Становитесь в круг, друзья, в «Букет» сыграю с вами я.

Подвижная игра «Букет»

Каждый из участников берет себе название какого-нибудь цветка, например роза, ромашка, мак и т. д., и встаёт в круг- это клумба. В центре круга стоит «садовник», а вне круга - «покупатель».

«Покупатель»:

Садовник, садовник, продай мне цветы.

«Садовник»:

Продам, но какие?

Поскорей отвечай.

Есть розы, пионы, гвоздики и мак,  
Анютины глазки, душистый табак.

«Покупатель»:

Я возьму мак.

Направляется по кругу к этому цветку, чтобы сорвать. «Мак» убегает от «покупателя» по кругу и старается вернуться на свое место прежде, чем последний до него дотронется. Если «покупатель» успел дотронуться до «цветка», то тот считается сорванным. В случае неудачи «покупатель» вновь обращается к «садовнику». Игра повторяется несколько раз.

Лето:

А сейчас, ребята, я загадаю вам загадки.

Рос шар бел.

Ветер дунул - шар улетел.

(Одуванчик)

Повернулось к солнцу

Золотое донце.

(Подсолнух)

Эх, звоночки, синий цвет.

С язычком, а звона нет.

(Колокольчик)

Голова на ножке,

В голове горошки.

(Мак)

Все знакомы с нами, яркими, как пламя,

Мы однофамилицы с мелкими гвоздями,

Полюбуйтесь дикими, алыми...

(Гвоздиками)

Инструктор по физкультуре (обращается к Лету):

Лето, оцени, какие дети быстрые и сильные в эстафетах.

Лето:

Чтоб в эстафеты поиграть,

Вы должны мои загадки отгадать.

Эстафеты

Дети делятся на 2 команды по 7—8 человек.

Лето:

Домовитая хозяйка

Полетела над лужайкой,

Похлопочет над цветком

— Он поделится медком.

(Пчела)

1 эстафета: «Пчелка».

На расстоянии 1,5 м друг от друга на земле лежат 4 обруча, в которых лежат жёлтые, малые мячи по количеству детей в команде. По свистку инструктора по физкультуре первые участники команд бегут с ведром в руке к первому обручу, кладут в ведро один мяч, и так - в каждом обруче, бегут до корзины, переворачивают ведро и, оббегая кеглю, возвращаются в команду, передавая ведро следующим участникам. Побеждает та команда, которая быстрее всех выполнит задание и не потеряет ни одного мяча.

Лето:

На лугу живет скрипач,  
Носит фрак и ходит вскачь.

(Кузнечик)

2 эстафета: «Кузнечики».

По свистку инструктора по физкультуре первые участники команд начинают прыгать (ноги вместе, руки на поясе) до кегли, вокруг нее и бегом возвращаются к команде, передавая эстафету следующим участникам. Побеждает та команда, которая быстрее всех справилась с заданием.

Лето:

Он сети, как рыбак, готовит,  
Но рыбу никогда не ловит.

(Паук)

3 эстафета: «Пауки».

Дети проходят на площадку, где натянута длинная верёвка. У каждой команды на исходной позиции в коробке лежит много коротких шнуров(разного цвета). По свистку инструктора по физкультуре каждый участник команды берет по одному шнуру, бежит к верёвке и привязывает к ней шнур. Побеждает та команда, у которой на верёвке будет привязано большее количество шнуров.

Лето:

В лесу у пня суета, беготня,  
Народ рабочий весь день хлопочет.

(Муравьи)

4 эстафета: «Муравьи».

На стартовой линии у каждой команды лежат короткие палки по количеству участников, на расстоянии 10 м лежит обруч, в который нужно положить палку. По свистку инструктора по физкультуре первые участники команд кладут палку в обруч и бегом возвращаются в команду, передавая эстафету следующим участникам. Побеждает та команда, которая быстрее переложит все палки в обруч.

Лето:

По узенькой дорожке ползет сороконожка,  
Листочками питается, в бабочку превращается.

(Гусеница)

5 эстафета: «Гусеницы».

У стартовой линии все участники держатся за пояс впереди стоящего игрока. По команде инструктора по физкультуре обе команды начинают быстро идти до кегли, огибают ее и возвращаются обратно. Побеждает та команда, которая быстрее всех вернется на свое место, не разорвав «гусеницу».

Эстафеты завершены, жюри подсчитывает результаты, а Лето с ребятами играет в игру.

Лето:

За рекой луга зеленели,  
Веет легкой свежестью вода,  
Веселей по роще зазвенели

Песни птиц на разные лады.  
Кто поиграть со мной готов  
В игру с названием «Птицелов»?

### Игра малой подвижности «Птицелов»

Дети стоят по кругу, с ними Лето с мячом в руках. Лето называет птицу и передает мяч следующему, который тоже должен назвать птицу и передать мяч. Кто повторится или не сможет вспомнить название птицы, выбывает из игры. Побеждает тот, кто больше всех знает названий птиц.

Лето:

С физкультурой вы дружны,

В эстафетах, вы сильны.

Лето оглашает результаты эстафет, выносит корзину с фруктами и угощает детей. Затем прощается с ребятами и уходит.

Инструктор по физкультуре уводит детей в группу.

### День здоровья

представление о здоровом образе жизни; в игровой форме развивать ловкость, быстроту; формировать навыки сотрудничества детей друг с другом.

**Методы:** наглядные, словесные, практические.

**Пособия и материалы:** канат, 2- обруча, 2- корзины, мяч-20шт.кегли – 20шт. мыло, таз с водой, полотенце, расческа, музыка.

#### Ход праздника

*Дети стоят в кругу*

**Ведущая:** *Здравствуйте ребята! Приглашаю всех девочек и мальчиков отправиться в страну Спортландию! Предлагаю взять с собой быстроту, смелость, смекалку, находчивость. А сейчас вставайте в круг, мы немного разомнемся. Повторяйте все за мной.* Звучит ритмичная, ведущая

выполняет движения - дети повторяют (используется любая знакомая детям ритмическая композиция) Вбегает девочка чумазая под музыку «Какой чудесный день!»

**Девочка чумазая:** Услышала шум, думаю. Дай посмотрю, что случилось? Ой, как вас много. Вы чего тут собрались?

**Ведущая:**

Ах, ты девочка Чумазая,  
Где ты руки так измазала?

Черные ладошки

На локтях

дорожки *(оглядывает ее)*

**Девочка чумазая:**

Я на солнышке лежала,  
кверху держала,

Руки  
Вот они и

загорели.

**Ведущая:**

Ах, ты девочка Чумазая,  
Где лицо ты так измазала?

Кончик носа черный,

Будто закопченный.

**Девочка Чумазая:**

Я на солнышке лежала,

Носик кверху я держала,

Вот он и загорел.

**Ведущая:** Ой, так ли? Так ли дело было? Отмоем все до капли. А дети мне помогут, Что нужно для этого? *Дети отвечают.*

*Ведущая вызывает детей помочь привести девочку Чумазую в порядок. Ставит таз с водой, мыло, мочалку. Полотенце, расческу. Девочка чумазая сопротивляется, кричит.*

**Девочка Чумазая:**

Не трогайте ладошки,  
будут белыми,  
загорелые.  
отмылись!

Они не  
Они же  
А ладошки то  
Это была грязь.

(удивляется)

*Звучит мелодия, входит Айболит.*

**Айболит:** Здравствуйте ребята, мне пришло сообщение, что в нашем детском саду срочно нужна помощь. Кому нужна из вас, посмотрю. *Айболит идет,*

*осматривает детей, девочка чумазая, боится, прячется.*

**Девочка Чумазая:** Нет, нет, меня вот, я вот.....

*Дети приводят девочку в порядок, моют ноги, расчесывают, заплетают.*

**Девочка:** Дети научили, что не чистым, трубочистам, стыд и срам! Стыд и срам! *Девочка предлагает игру «Самый ловкий».*

**Айболит:**

Молодцы! Ловкие,

сильные, за лето сил набрались. А загадки вы умеете отгадывать?( *загадывает загадки*)

1. Мудрец в нем видел мудреца, Глупец – глупца

Баран – барана

Овцу в нем видела овца

И обезьяна – обезьяну

Но вот подвели к нему Федю Баратова

И Федя увидел неряху лохматого ( Зеркало)

2. Хожу – брожу не по лесам,

А по усам, по волосам

зубы у меня длинней,

волков и медведей ( Расческа)

И  
Чем у

3. Возьмите меня умывайтесь, купайтесь

А что я такое- скорей догадайтесь

И знайте: большая была бы беда,

Когда бы не я, не вода

грязной немытой шее

вас жили бы гадкие змеи

И ядовитыми жалами,  
Кололи бы вас как кинжалами

На  
У

А в каждом немытом ухе,

Засели бы злые лягухи,

если бы вы бедные плакали,

Они бы смеялись и плакали.

Вот милые дети, такая беда,

Была бы не я, да вода.

И

Берите меня, умывайтесь, купайтесь,

А что я такое, Скорей догадайтесь? ( Мыло)

**Ведущая:** Доктор Айболит, а вы знаете наши дети еще и сильные.

**Игра «Перетяни канат»**

*Делят детей на 2 команды: В одной капитан Айболит, в другой Девочка.*

**Игра «Самый быстрый»**

*( комбинированная эстафета)*

**Эстафета: « Кто больше попадет мячей в корзину»**

**Айболит:**

Молодцы ребята

показали свою, силу, ловкость, но и к вам пришел не с пустыми руками, у меня есть для вас сюрприз. *Айболит вручает подарок – сюрприз. Звучит веселая музыка и Айболит прощается с детьми и уходит.*

## Сценарий физкультурного досуга для детей старшего дошкольного возраста «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»

**Задачи:** упражнять в ходьбе на четвереньках, ползании на животе под верёвкой, равновесии при ходьбе через пенёчки; вызвать у детей активизацию двигательной деятельности; создать хорошее настроение; приобщать детей к здоровому образу жизни.

**Оборудование:** ребристые доски; верёвка, натянутая на стойку (высота - 40 см); кегли (5-6 шт.); пенёчки (6-7 шт.).

Ход досуга

*Дети входят под музыку в зал и строятся в круг в центре зала.*

**Инструктор.** Вы все знаете, что здоровье нужно беречь. А что нужно делать для того, чтобы зубки не болели? (Ответы детей.) А как чистить? (Дети показывают.) А утром, когда вы встаёте, что нужно делать? (Ответы детей.)

**Зарядка:**

1. «Просыпаемся».

И. п. - основная стойка.

1-4 - потереть глазки кулачками (6 раз).

2. «Потянемся».

И. п. - основная стойка.

1-2 - поднять руки вверх, потянуться;

3-4 - и. п. (6 раз).

3. «Умываемся».

И. п. - основная стойка.

1-2 - наклон вперёд, «зачерпнуть водички»;

3-4 - выпрямиться, «умыть личико» (6 раз).

4. «Обуваемся».

И. п. - основная стойка. 1-2 - присесть; 3-4 - и. п. 6 раз.

5. «Достаем панамку». И. п. - основная стойка.

1-4 - прыжки на двух ногах на месте; 5-8 - ходьба на месте (6 раз).

**Инструктор.** А теперь пойдём в лес набраться сил и подышать свежим воздухом.

1. «Низко у деревьев ветки опустились, под ними можно только проползти».

*Ходьба на четвереньках в высокой позиции.*

2. «А теперь нам встретился ручеёк и надо пройти по камушкам».

*Ходьба по ребристым доскам, руки за головой.*

3. «А сейчас нам кусты преградили путь и нужно на животе проползти».

*Ползание на животе под верёвкой.*

4. «А вот ёжик. Он ходит и ищет сухие листья».

*Ходьба «змейкой» между кеглями, поставленными в один ряд.*

5. «Ходит медведь, ищет себе берлогу, через пенёчки перешагивает».

*Ходьба с перешагиванием через пенёчки.*

**Инструктор.** Вот как хорошо мы провели сегодня день. Чувствуете, сколько здоровья у вас прибавилось после прогулки?! Если мы всегда будем так за собой ухаживать, беречь свои глаза и зубы, побольше бывать на свежем воздухе, то все болезни будут обходить нас стороной. Будьте здоровы!

*Дети выходят из зала под музыку.*

## День Здоровья развлечение для всех групп детского сада

**Ведущий:** Ребята, сегодня мы с вами собрались на праздник День Здоровья.

Улыбкой светлой,

Дружным парадом

День Здоровья начать нам надо.

Давайте все дружно крикнем

Дню Здоровью Ура! Ура! Ура!

Кто скажет, что значит «быть здоровым?». (ответы детей) Да, вы правы, это значит не болеть, заниматься спортом и закаляться, есть побольше витаминов и полезные продукты. А еще не сидеть на месте, чаще двигаться.

**Ведущий:** Нам здесь некогда скучать  
Пора разминку начинать  
В круг все вместе становитесь,  
Дружно за руки беритесь

### **Ритмический танец.**

**Ведущий:** А теперь, ребята, отгадайте-ка загадки  
Я начну, а вы кончайте,  
Дружно вместе отвечайте:

1. Игра веселая футбол, Уже забили первый ... (гол)
2. Вот разбежался быстро кто-то  
И без мяча влетел в ... (ворота)
3. В небо ласточкой вспорхнет,  
Рыбкой в озеро нырнет (прыжки в воду)
4. На льду я вычертил восьмерку-  
Поставил тренер мне пятерку.  
Что это за вид спорта? (фигурное катание)
5. «Длинная, не палка, быстрая, не галка,  
С ней так весело скакать. Что это?» (скакалка)

**Ведущий:** Молодцы! А какие еще виды спорта вы знаете? Показ картинок с видом спорта (дети называют названия)

*Неожиданно в зал вбегают «Ох» в валенках и шапке и «Ах» в спортивной форме.*

**Ох:** Ох, как я устал! Ох, какой я больной! Ох, как мне холодно!

**Ах:** Ах, как хорошо! Ах, я, кажется, попал на праздник! Ах, как будет весело!

**Ведущий:** Кто вы? Как вас зовут?

**Ах:** Я – Ах!

**Ох:** Я – О-ох! *Хватается за спину* Ох, как болит!

**Ведущий:** Вот оно что! Вы Ох и Ах. Пришли к нам из мультфильма.

**Ах:** Ах, как хорошо!

**Ох:** Ох, я ударился! У меня бок болит!

*Ох падает, Ах пытается поднять его за ногу, потом тащит за руку.*

**Ах:** Да ты сядь, посмотри на детей, может и научишься как стать сильным и закаленным. *Ох садится.*

**Ах:** Послушай, Ох, что ты так закутался? Шапка, шарф. Ты почему не закаляешься?

**Ох:** Ох, простужусь!

**Ах:** А ну, снимай ушанку. Делай со мной зарядку.

*Показывает движения: Раз-два! Раз-два! Ох неумело повторяет.*

**Ах:** Ничего у тебя не получается, давай лучше поиграем с ребятами.

### **Игра «Карлики и великаны»**

Дети стоят возле стульчиков или свободно по залу. Если ведущий скажет карлики, все должны присесть на корточки и вытянуть руки вперед; если скажет великаны, все должны подняться на носки и вытянуть обе руки вверх.

**Ведущий обращается к Оху:**

Не надо бояться, что будут смеяться,

Зарядку свою не бросай никогда!

Лишь тот, кто не плачет, добьется удачи, легко, без труда!

**Ах:** Зарядка всем полезна, зарядка всем нужна,

От лени и болезней спасает всех она!

Под музыку дети выполняют упражнения

**Ведущий:** Делу - время, час – забаве.

Команда первая – направо.

Тут-вторая становись!

**Ох и Ах стоят во главе команд** (команды по 6 человек)

**Ведущий:** Начинаем эстафету:

1 эстафета «Передай флажок»

2 эстафета «Пролезь в обруч»

3 эстафеты «Разложи колечки и собери»

4 эстафета «Отбей мяч в обруче»

5 эстафета «Проползи под дугой»

**Ведущий:** Все команды хорошо играли,  
Все сразу здоровые стали.

А теперь ребятки, расскажите нашим гостям пословицы и поговорки о здоровье, спорте, полезной еде и витаминах.

- Какова еда и питье – таково и житьё
- Зелень на столе – здоровье на сто лет
- От сладкой еды жди беды
- Обед без овощей – праздник без музыки.
- В здоровом теле – здоровый дух.

**Ведущий:** Мы ничуть не унываем,  
В новую игру играем.

Мяч по кругу покатился,

А потом остановился.

Ты внимательно смотри,

Вместе с мячиком замри!

Слово нужное скажи!

#### **Игра «Мяч по кругу»**

Дети встают в круг и под музыку передают друг другу мяч, музыка останавливается и у кого в руке мяч называет полезные для здоровья фрукт или овощ.

**Ведущий:** Молодцы ребята!

**Ох и Ах:** Ребята, вы большие молодцы, мы видели как вы дружно играете, соревнуетесь, какие вы быстрые, ловкие, находчивые. Мы хотим вам подарить витамины с ветки, дети угадайте, что за витамины растут на ветках (ответ детей) дарят яблоки

**Ох:** Вот за праздник ваш веселый  
Я вас всех благодарю!

**Ах:** И подарок витаминный  
На здоровье вам дарю!

**Ох и Ах** прощаются с детьми, желают им крепкого здоровья и возвращаются в свою сказочную страну

**Ах и Ох вместе:** Вот настал момент прощанья.

Всем спасибо за внимание,

За задор и звонкий смех,

За огонь соревнованья,

Обеспечивший успех.

**Ведущий:** Праздник завершать пора-  
Крикнем празднику: Ура! Ура! Ура!

Дети выходят из зала под музыку «Закаляйся»