

Муниципальный орган управления образованием  
Управление образованием городского округа Красноуфимск

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 6 с приоритетным осуществлением  
деятельности по физическому направлению развития воспитанников»

# **I Территориальный дистанционный фестиваль "Со спортом дружить - здоровым быть!"**

**Сборник методических разработок**



г. Красноуфимск  
2025 год

**Сборник содержит методические разработки I Территориального дистанционного фестиваля «Со спортом дружить - здоровым быть!»**

В сборнике представлен опыт работы педагогов Свердловской области, представляющий интерес для педагогической общественности по физическому направлению.

Составитель: Дубакова Е.В., музыкальный руководитель МАДОУ детский сад 6, ГО Красноуфимск.

Рецензент: Ведрова Е.В., заведующий МАДОУ детский сад 6, ГО Красноуфимск

*© Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида № 6 с приоритетным осуществлением деятельности по физическому направлению развития воспитанников»*

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Беломытцева Е. И.</b> Сценарий образовательного военно-патриотического терренкура «В поисках военной посылки» для детей старшего дошкольного возраста.....	4
<b>Дубакова Е.В.</b> Сценарий спортивно-музыкальной олимпиады для детей дошкольного возраста "Веселые букашки" .....	6
<b>Косаткина А.А.</b> Сценарий спортивного развлечения в старшей группе «Вместе с папой веселей!» .....	9
<b>Костарева И.В.</b> Терренкур в средней группе «Спасение Снегурочки» .....	11
<b>Кузнецова О.В.</b> Спортивное развлечение во второй младшей группе «Веселые старты» .....	13
<b>Кузьминых А. В.</b> Методическая разработка занятия по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста «Мы – будущие космонавты».....	16
<b>Можевитина А.А.</b> Спортивный досуг по теме «Помним, гордимся, чтим ...» для детей подготовительной к школе группы.....	20
<b>Моховикова Т.В.</b> Конспект НОД изобразительной деятельности «Я - будущий спортсмен» .....	22
<b>Ошуркова Н.В.</b> Конспект НОД по познавательному развитию в первой группе раннего возраста «Быть здоровым - хорошо!».....	23
<b>Паламарчук И.А.</b> Сценарий спортивного развлечения на День Здоровья «Волшебный цветок здоровья» (возраст 5-7 лет).....	26
<b>Порошина Е.В.</b> Сценарий спортивного развлечения для детей старшего дошкольного возраста «Защитники наши очень сильны, так как они со спортом дружны!».....	28
<b>Прокина П.В.</b> Сценарий спортивного развлечения в старшей группе «Сбор полезного урожая на спортивном огороде».....	30
<b>Сирайова Э.Р.</b> Конспект НОД «Поможем мишке быть здоровым» 1 младшая группа...33	
<b>Токарева Н.Н.</b> Сценарий спортивного развлечения в старшей группе на День Здоровья «Волшебный цветок здоровья».....	35
<b>Ярушина Ю.А.</b> Сценарий спортивного досуга для педагогов и младших воспитателей, посвященный Дню Здоровья.....	37

**Сценарий образовательного военно-патриотического терренкура  
«В поисках военной посылки»  
для детей старшего дошкольного возраста**

Терренкур (от фр. terrain — местность и cours — курс лечения) — метод санаторно-курортного лечения, предусматривающий дозированные физические нагрузки в виде пешеходных прогулок, восхождений в гористой местности по определённым, размеченным маршрутам.

Образовательный терренкур — это специально организованные маршруты для детей по территории ДОУ с посещением зоны игр на асфальте, центров познавательно-исследовательской деятельности, прохождением экологических и оздоровительных троп, которые способствуют оздоровлению организма детей, повышают двигательную, познавательную, творческую активность каждого ребёнка.

**Цель терренкура.** Оздоровление организма, повышение уровня двигательной активности детей.

**Задачи.**

**Образовательные.** Способствовать созданию условий для усвоения естественной потребности детей в движении на воздухе. Формировать патриотические чувства, воспитывать чувство гордости за мужество защитников нашей Родины. Активизировать познавательно-исследовательские действия на примере поиска заданного предмета на основе выводов и умозаключений. Закреплять умение ориентироваться в пространстве детского сада на улице.

**Развивающие.** Упражнять детей в основных движениях: развивать у них выносливость, ловкость, координацию движений, навыки самоорганизации. Развивать умение работать в команде. Укреплять здоровье детей через активные игры и физические упражнения на свежем воздухе.

**Воспитательная.** Воспитывать у детей умения играть дружно и согласовывать свои действия при выполнении правил в подвижных играх, побуждать детей к умению проявлять активность в играх и упражнениях.

**Оборудование:** флаг РФ, карта, снежные шары, 2 обруча, конусы, 2 лопатки, 2 ведерка, шарики, красный флажок, портфель с «секретными документами», колонка музыкальная, печенье, чай на травах.

**Маршрут.** Станция №1 «Хлопай-топай», станция №2 «Меткий стрелок», станция №3 «Пройди припятствие», Станция №4 «Разведчики».

**Музыкальное сопровождение:** Шаман (Я. Дронов) «Моя Россия» О. Газманов «Вперед Россия»; «Марш» (муз. И. Кишко); гимн России» (муз. А. Александрова, сл. С. Михалкова).

**Ход терренкура**

*(Дети под руководством воспитателя собираются на площадке у детского сада, выстраиваются по ее периметру).*

**Воспитатель:** На страже мира, счастья и свободы  
Солдат Российской армии стоит!

Кто умеет состязаться,  
Кто без дела не сидит,  
Кто хочет силой потягаться, –  
Для тех наш маршрут образовательного терренкура открыт!

**Воспитатель:** Терренкур посвящен тем, кто служит и будет служить в рядах Вооруженных сил Российской Федерации. Смирно! Равнение на флаг! *(Ребенок выносит флаг России под гимн России).*

**Воспитатель:** Кто же там у ворот?

**Военный:** Здравствуйтесь, ребята. Я капитан военной разведки. Нам стало известно, что наша секретная, военная посылка попала по ошибке к вам в детский сад. Ребята, помогите мне отыскать ее. У меня есть карта, где ее можно найти. Поможете мне ребята? *(Ответы детей)*

**Воспитатель:** Ребята, поможем товарищу капитану?

**Военный.** Вам нужно следовать строго по карте, от станции к станции по стрелочкам. На каждой станции будут задания, их нужно выполнить. Ну, что ребята, готовы к выполнению боевого задания? *(Дети рассматривают карту: начало движения по стрелочкам и конечная станция. На последней станции посылка)*

**Военный.** Перестраивайтесь в одну колонну и за мной бегом. *(Дети бегут за капитаном)*

### Станция №1 «Хлопай-топай»

**Военный.** Мы прибыли на станцию «Хлопай-топай». На этой станции нам нужно сделать зарядку «Хлопай-топай» *(Под музыку дети выполняют движения)*

**Воспитатель.** Молодцы ребята. С первым заданием мы справились. Давайте рассмотрим карту, куда нам нужно двигаться дальше. *(Дети рассматривают карту и двигаются на 2 станцию.)*

**Военный.** Стройтесь в одну колонну и за мной шагом марш до 2 станции. *(Дети двигаются до следующей станции)*

### Станция №2 «Меткий стрелок»

**Воспитатель.** На этой станции нам нужно посоревноваться в различных эстафетах.

**1 эстафета «Попади в цель»** *(У каждого ребенка в руке снежный комочек. Участникам необходимо попасть комочком в цель (бросить его в обруч)).*

**2 эстафета «Бег змейкой»** *(Каждой команде необходимо пробежать змейкой между конусами как можно быстрее, не задев их. Под музыку О. Газманова «Вперед Россия»).*

**Воспитатель.** Какие вы ловкие, ребята. Продолжим искать посылку? Куда нам двигаться дальше? *(Рассматривают карту и двигаются к 3 станции)*

**Военный.** Стройтесь в одну колонну и за бегом за мной до следующей станции.

### Станция №3 «Пройди препятствие»

**Воспитатель.** Нам необходимо пройти полосу препятствий, как это делают в армии, справимся?

**Военный.** Готовы? В две команды становись!

**1 задание: «Запасаемся боеприпасами»** *(По сигналу все участники по очереди добегают до корзины с шарами «склад боеприпасов» берут один, кладут в лопату, возвращаются и передают эстафету (лопату) следующему).*

**2 задание: «Собери команду».** *(Первый ребенок бежит, оббегает точку, возвращается, хватает за руку след уч. И теперь вдвоем бегут до точки и т. д, пока не соберут всю команду. Кто быстрее – тот победил.*

**Воспитатель.** Молодцы, ребята, на карте остался лишь 1 метка. Что это за место? *(ребята рассматривают карту и двигаются к 4 станции)*

**Военный:** Стройтесь в одну колонну и за мной шагом марш до следующей станции.

#### **Станция №4 «Разведчики»**

**Военный.** Нам необходимо найти метку, где лежит потерянная посылка. Приступаем!  
(Дети находят метку, с секретными документами).

**Воспитатель.** Ну что, ребята. Мы смогли помочь товарищу капитану отыскать посылку с секретными документами?

**Военный.** Спасибо ребята за помощь. Эта посылка очень ценна и ни в коем случае не должна попасть в руки врагам. А сейчас я предлагаю сделать привал и подкрепиться чаем с печеньем! (Все участники игры приглашаются на «Полевую кухню» подкрепиться горячим чаем)

**Цель:** провести рефлексию; закрепить у детей положительные эмоции от прогулки по маршруту. (Звучит песня Шаман «Моя Россия»)

**Воспитатель.** Ребята, чем мы сегодня занимались? Какие станции вам понравились? Какие задания были сами трудные, самые легкие?

**Военный.** Мне пора возвращаться на базу, до свидания! (Капитан уходит)

*Дубакова Е.В., музыкальный руководитель  
МАДОУ детский сад 6  
ГО Красноуфимск*

### **Сценарий спортивно-музыкальной олимпиады для детей дошкольного возраста "Веселые букашки"**

#### **Цель мероприятия:**

Создание условий для развития физических способностей дошкольников, формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни посредством организации увлекательного спортивного праздника, направленного на укрепление здоровья, развитие двигательной активности и эмоционального благополучия детей.

#### **Задачи мероприятия:**

##### **Образовательные:**

- Формирование представлений о пользе физической активности и спорта для укрепления здоровья.
- Обучение основам правильной техники выполнения различных спортивных упражнений и движений.
- Развитие координации движений, ловкости, быстроты реакции и выносливости.

##### **Развивающие:**

- Стимулирование интереса к занятиям спортом и активному отдыху.
- Совершенствование мелкой моторики, общей подвижности и пространственной ориентации.
- Повышение уровня физического развития детей через спортивные игры и упражнения.

##### **Воспитательные:**

- Привитие чувства коллективизма, взаимовыручки и поддержки среди участников соревнований.
- Создание атмосферы радости, веселья и дружбы между детьми.
- Воспитание уверенности в себе, самостоятельности и умения преодолевать трудности.

#### **Ход мероприятия**

**Ведущий:** Внимание! Говорит и показывает Красноуфимск. Через несколько минут в нашем зале состоится сказочная Олимпиада – «Веселые букашки».

Веселые и увлекательные соревнования пройдут под девизом: награды – лучшим, улыбки всем. Итак, мы начинаем наш праздник. На площадку вызываются обе команды, для поднятия духа соревнования мы сейчас все вместе исполним веселую зарядку.

### **Танец «Веселая зарядка»**

**Ведущий:** Молодцы. Внимание! Предлагаю командам занять свои места.

Представляю вам - 1 Команда: «Пчелки», 2 команда: «Бабочки».

По традиции соревнования начинаются с приветствия команд.

**Команда «Пчелок»:**

**Капитан.**

Мы пчелки очень дружные,  
Сегодня победим,  
А всем своим соперникам,  
Победы не дадим.

**Команда «Бабочек»:**

**Капитан.**

Бабочек семейка,  
Вам не станет уступать.  
И на финише сегодня,  
Пчелкам нас не обогнать.

**Ведущий:** Команды поприветствовали друг друга, а теперь познакомимся с жюри: А я объявляю первое задание:

#### **1. Эстафета называется «Собери эмблему».**

*Из отдельных фрагментов нужно собрать эмблему команды, т. е. пчелы и бабочки. Команда, первой закончившая задание и построившаяся на линии старта в колонну по одному, считается победителем. По сигналу – начинаем.*

**Ведущий:** Проигравшим не пищать, выше голову держать.

Внимание! Объявляю второе задание, которое называется:

#### **2. Игра – соревнование «Пчелы и Бабочки».**

*Дети делятся на группу бабочек и пчелы, выбираются ведущие – **цветы:** ромашка (для пчел) и колокольчик (для бабочек).*

*Все встают в общий круг, цветы в центр.*

На лугу цветут ромашки, - идут по кругу

Колокольчики и кашки,

Желтые и синие,

Все цветы красивые!

Пчелки, бабочки летают, - «летают» в рассыпную, цветы перебегают на

Себе домик выбирают, другие места

Раз цветок, два цветок, - хлопки в ладоши

У кого вкуснее сок?

Раз, два, три, - хлопки

Свой цветок найди!

Дети строят свои кружочки – домики, вокруг своего цветка.

Кто вперед сделал круг возле цветка – та команда и победила.

**Ведущий.** Молодцы! Но не будем расслабляться! Следующая эстафета называется

#### **3. Эстафета «Пчела Майя».**

*- Перед каждой командой стоят обручи, в нем лежат разноцветные мячики по числу участников – это мед в сотах. По сигналу участники бегут до обруча, берут из него мячик «мед» и несут к себе в корзину. И так вся команда. Выигрывает та команда, которая первой справится с заданием. По сигналу – начинаем!*

**Комментатор:** Молодцы! Справились и с этим заданием.

Следующее задание называется:

#### **4. Эстафета «Паучки»**

*Паучок всё ткёт и ткёт  
Паутинку крепкую  
Ловко лапками перебирая  
Никого не выпуская.*

Превращаемся в паучков, которые передвигаются на 4 лапках.

Участники выполняют «каракатицу», до стойки ногами вперед, обратно бегом.

**Ведущий.** И с этими трудностями наши участники справились, молодцы! Молодцы!

Настоящие Олимпийцы растут! Ребята, а у меня в руке кто-то есть, угадайте, кто!

Он рогатый и усатый,  
Многоногий и крылатый,  
Издаёт гудящий звук  
При полёте толстый

**(Жук)**

Правильно, жук, и я объявляю музыкальную паузу –

#### **Песня «Веселый жук».**

**Ведущий.** А мы продолжаем наши соревнования. В заключение нашей Олимпиады, вам предстоит показать веселых кузнечиков.

**5. Эстафета «Кузнечики».** Все вы знаете, что кузнечики – лучшие прыгуны из всех насекомых. Проверим, как вы сумеете допрыгать до стойки, обежать стойку, и обратно уже бежим бегом.

**Ведущий.** Итак, наши соревнования подошли к концу, судьи подводят итоги, а мы пока поиграем в веселую игру «Поймай комара»

#### **Игра «Поймай комара»**

*Все дети превращаются в лягушек, садятся по кругу на расстоянии, ведущий берет в руки палку, на конце которой висит комар.*

**Ведущий:** Поют лягушки хором –

Какой прекрасный хор!

Вот есть же хор в котором

Не нужен дирижер.

Эй, лягушки, не зевайте,

Комара скорей поймайте.

*Ведущий начинает вращать комара, дети стараются его поймать – прихлопнуть.*

**Судьи подводят итоги всей Олимпиады, объявляют победителя.**

**Судья:**

Вас за смелость уважаю,

Всем награды присуждаю.

Объяснять не нужно,

Что в спортивном споре вашем,

Победила – дружба!

*Награждение грамотами*

**Ведущий:** Я объявляю о закрытии Олимпиады «Веселые букашки». До новых встреч!

*Дети под музыку уходят из зала.*

*Косаткина А.А., воспитатель  
МАДОУ Детский сад №8 «Сказка»,  
Туринский муниципальный округ,  
Свердловская область*

## **Сценарий спортивного развлечения в старшей группе «Вместе с папой веселей!»**

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни, приобщение семьи к физкультуре и спорту.

**Задачи:**

- привлечение родителей к развитию физических качеств детей;
- учить преодолевать препятствия, совершенствовать двигательные умения и навыки;
- способствовать улучшению гармонии в отношениях родителей и детей, способствовать укреплению здоровья дошкольников;
- создание эмоционального положительного настроения дошкольников.

**Место проведения:** музыкально-спортивный зал

**Оборудование:** обручи, корзины, мячики для метания, старые газеты, ткань, бутафорские гири.

### **Ход спортивного развлечения**

*Дети под музыку заходят в зал и строятся в шеренгу.*

**Ведущий 1:** Сегодня необычный день, в это воскресенье мы отмечаем День отца и поэтому сегодня решили пригласить наших пап в гости.

**Ведущий 2:** Международный День отца отмечают более чем в 50 странах по всему миру. Ежегодно он отмечается каждое третье воскресенье октября. День отца посвящен всем мужчинам, участвующим в жизни своих детей.

**Ведущий 2:** Наши папы самые сильные, самые смелые, и вы ребята, конечно, хотите быть похожими на них. И сегодня мы предлагаем провести веселые старты, во время которых, мы покажем, какими вы растёте сильными крепкими и ловкими, а помогут нам в этом наши папы.

**Ведущий 1:** Любой спортивный праздник начинается с зарядки и мы предлагаем не отходить от традиций и зарядиться утренней бодростью, поиграв в веселую игру «Как живешь?»

***Музыкальная игра «Как живешь?» вместе с папами***

**Ведущий 2:** Бодростью зарядились, теперь пришло время делиться на команды. Каждый папа наберет свою команду. Посмотрите, у наших пап есть эмблемы: «Крепыши» и «Непоседы». Вам по очереди необходимо взять эмблему и в соответствии с ней выбрать команду.

***Выбор команд***

**Ведущий 1:** Команды готовы? Значит пришло время начинать наши веселые старты! Объявляю первое испытание:

***«Веселые таксисты»***

*Папы по очереди с помощью обруча проводят между кеглями детей, каждому папе необходимо провести всю команду.*

**Ведущий 2:** Ребята, вы такие быстрые, ловкие, смелые, а теперь давайте покажем нашим папам какие вы меткие, как легко можете попасть в любую цель. А папы нам снова помогают.

**«Попади в цель»**

*Дети строятся в колонны и с намеченного места бросают мячики в корзину, а папы их ловят. У кого больше окажется мячей в корзине, тот и победил.*

**Ведущий 1:** У наших мам много неотложных дел и на работе и дома, поэтому настроение у них бывает очень даже не веселым, согласны папы? И тогда наши папы превращаются в настоящих волшебников: они веселятся, шутят и своим весельем заражают маму. Дорогие дети, сейчас ваши папы подарят вам неповторимые минуты счастья и развлекут нас чудесным танцем «Двигайся - замри». А вам необходимо будет в точности повторить за ними все движения.

**Танец «Двигайся-замри»**

*Участники команд повторяют движения за папами.*

**Ведущий 2:** Какие наши папы замечательные: ловкие, весёлые, внимательные! Предлагаю, папам показать, какие они быстрые и сильные.

**«Передай гирю»**

*Команды на скорость передают бутафорскую гирю, последний участник, получивший гирю, становится вперед и так по очереди пока не смениться вся команда.*

**Ведущий 1:** Да, вижу действительно, вы уже очень сильные, как папы. Но без тренировки тут нельзя, предлагаю прямо сейчас потренировать силу рук нашим папам.

**«Папа самый сильный»**

*Ребёнок бежит к обозначенному ориентиру, берёт лист газеты бежит к папе, папа должен смять газету в комочек. Каждой команде необходимо сделать как можно больше комочков из газет.*

**Ведущий 2:** Какие вы все дружные, сильные. Мы делали мячики из бумаги не просто так, сейчас предлагаю вам следующую игру она командная, ведь в команде делают всё вместе дружно, и слаженно, и тогда, никакая беда не страшна! Папа рядом с нами всегда!

**«Перестрелка»**

*Натянута сетка. Участвуют 2 команды. Перекидываем получившиеся газетные комочки на территорию противоположной команды. Игра начинается и заканчивается по сигналу, на чьей стороне комочков будет меньше, та команда и выиграла.*

**Ведущий 1:** Ну вот, и закончились наши испытания! Уважаемые папы, мы от души Вас благодарим и Вам спасибо говорим! За то, что вы нас поддержали, сегодня с нами поиграли, свои умения показали и ребят тренировали!

**Ведущий 2:** И сейчас в торжественной обстановке мы хотим вам вручить заслуженные награды, медали «Самый лучший папа». Право вручения медалей предоставляется детям.

**Вручение медалей**

**Ведущий 1:** Ну и вас ребята мы не оставим без сладких угощений, своими стараниями и трудом вы конечно тоже заслужили сладкие подарки.

**Ведущий 2:** Предлагаю сделать совместное фото.

**Ведущий 1:** А теперь папы не зевайте в паповозе нас покатайте. Команды, за папами встаём и гудок скорей даем! Поехали!

*Игра «Паповоз» - команды уходят из зала.*

*Костарева И.В., воспитатель  
МАДОУ детский сад 6  
ГО Красноуфимск*

### **Терренкур в средней группе «Спасение Снегурочки»**

**Маршрут:** «Станция еловая», «Метеостанция», станция «Волшебный колодец».

**Оборудование:** кукла Снегурочка, письмо от Деда Мороза, деревянные рамочки, в коробке: шишки, цветочки, еловые веточки, камушки; бумажные снежинки, пластмассовые палки, держатели для палок, кегли, деревянные пенечки, сундучок с конфетами.

**Цель:** Создание социальной ситуации успеха у детей в процессе игровых упражнений.

**Задачи:**

- обогащать двигательный опыт детей, поддерживать интерес к движениям, побуждать к самостоятельному выполнению движений;
- развивать речь детей, обогащать активный словарь;
- формировать первичные трудовые навыки у детей, приобщать к элементарным трудовым действиям;
- развивать внимание, формировать заботливое отношение к птицам, учить помогать им;
- вызывать положительные эмоции.

#### **Ход терренкура**

**Воспитатель:** Сегодня утром я шла в детский сад и встретила Почтальона. Он передал нам письмо. А от кого оно, сейчас прочитаем.

«Здравствуйте, ребята группы «Мишутка».

«Меня зовут Дед Мороз и у меня, случилась беда. Баба Яга украла мою внучку Снегурочку и посадила ее в волшебный колодец, помогите мне ее спасти»

**Воспитатель:** Ну что ребята поможем Дед Морозу найти Снегурочку?

**Дети:** Да

«Я вам укажу путь дорогу, вы должны пройти несколько станций, на которых будут задания, их нужно выполнить. На последней станции, вы найдете мою внучку Снегурочку, а еще там вас ждет сюрприз»

**Воспитатель:** Ребята, вы готовы?

**Дети:** Да

**Воспитатель:** Тогда отправляемся в путь, а полетим мы на самолете.  
(летим на самолете)

#### **1 Станция «Еловая»**

**Воспитатель:** Скажите ребятки какой это лес, какие деревья здесь растут?

**Дети:** Елки

**Воспитатель:** А какие они?

**Дети:** Большие.

**Воспитатель:** Какие иголки на ней, давайте рассмотрим?

**Дети:** короткие, зеленые, колючие.

**Воспитатель:** Правильно.

А скажите, если здесь растут елки, значит какой лес, как он называется?

(еловый) Повторите?

**Дети:** Еловый.

**Воспитатель:** Посмотрите, какие-то рамочки здесь лежат на снегу, а в коробке шишки, веточки еловые, камушки.

-Ребята, из этого же картины можно сделать.

-Давайте возьмем камушки, шишки, веточки и будем украшать картины.

- Молодцы, посмотрите какие красивые картины у нас получились? Итак, с первым заданием мы справились.

-А теперь ребята мы пойдем быстрым шагом.

(Дети идут быстрым шагом за воспитателем)

**Воспитатель:** Ну вот и вторая станция, называется метеостанция.

## 2. «Метеостанция»

**Воспитатель:** Здесь ребята нужно рассказать, какое время года сейчас на улице?

**Дети:** Зима

**Воспитатель:** Правильно, какая сегодня погода?

**Дети:** ответы детей.

А теперь послушайте загадку:

*Ног нет, а он идёт —*

*От зимы привет нам шлёт,*

*Землю всю он покрывает...*

*А весна придёт — растает. (снег)*

**Дети:** Снег

**Воспитатель:** А теперь приготовьте свои ладошки. На ладошку каждого из вас я положу красивую снежинку. Вдохните через носик воздух и подуйте на нее, сделав губы трубочкой. (Упражнение повторяется несколько раз.)

-Отправляемся дальше.

**Воспитатель:** А теперь у нас на пути препятствие, нужно перешагнуть вот эти поваленные деревья.

(Дети перешагивают препятствия)

-Ну, а теперь на пути болото, оно конечно замерзло, а вдруг оно растает, и мы провалимся, идем осторожно по пенечкам.

(дети идут по деревянным пенечкам)

-А теперь нам нужно обойти кочки

Ходьба змейкой между кеглями.

(дети обходят кегли)

Вот и пришли мы на 3 станцию

## **3. Станция «Волшебный колодец»**

**Воспитатель:** Ребята, чтобы нам подойти к колодцу, нужно его чем-то откапать, чем будем откапывать?

**Дети:** Лопатками

**Воспитатель:** А вот и Снегурочка.

**Снегурочка:** спасибо вам ребята, что вы меня нашли, теперь мы обязательно с дедушкой Морозом приедем к вам на праздник.

-А еще этот колодец волшебный и вас ждет сюрприз.

(Снегурочка достает из колодца сундучок, а в нем сладкое угощение).

**Дети:** Спасибо

-А мне пора до свидания ребятки скоро увидимся.

**Воспитатель:** На этом наше увлекательное путешествие подошло к концу, нам пора возвращаться на свой участок.

-Ребята, кому мы сегодня помогали?

-На каких станциях мы были?

-Кого мы спасли от бабы яги?

-Вам понравилось наше путешествие?

*Кузнецова О. В., воспитатель  
МАДОУ детский сад 6  
ГО Красноуфимск*

### **Спортивное развлечение «Веселые старты» во второй младшей группе**

**Цель:** привлечение детей к здоровому образу жизни через спортивные развлечения.

#### **Задачи:**

1. Развивать интерес к спортивным играм, укреплять здоровье детей.
2. Развивать быстроту, ловкость, умение самостоятельно выполнять задание.
3. Воспитывать коллективизм, умение играть в команде, сопереживать.

#### **Оборудование:**

2 мяча, 2 обруча, 2 погремушки, кегли, флажки, кубики, руль, эмблемы каждой команде, призы на каждого игрока.

#### **Ход мероприятия**

Ведущий: Ребята, нужно заниматься физкультурой и спортом, так как люди становятся сильнее и здоровее.

На спортивную площадку

Приглашаем всех сейчас

Праздник спорта и здоровья

Начинается у нас.

Ведущий: Спорт, ребята, всем он нужен

Мы со спортом крепко дружим

Спорт – помощник,

Спорт – здоровье,

Спорт – игра.

Всем участникам – ФИЗКУЛЬТ-УРА!

Стихи.

Чтобы сильным, ловким быть

Надо с солнышком дружить.

Утром раньше всех вставать

И зарядку выполнять.

Все мы любим физкультуру

Любим бегать и скакать.

Умываться тоже любим

Любим песни петь, играть.

Чтоб расти и закаляться

Не по дням, а по часам.

Физкультурой заниматься

Заниматься надо нам.  
Чтоб с болезнями не знаться,  
К докторам не обращаться,  
Чтобы сильным стать и смелым  
Быстрым, ловким и умелым,  
Надо с детства закаляться  
И зарядкой заниматься.  
Физкультуру всем любить  
И со спортом в дружбе быть.  
Ведущий: Дети, сегодня мы приглашаем вас отправиться в путешествие. А поедem мы на том, что я сейчас загадаю:  
Не летит, не жужжит,  
Жук по улице бежит.  
Носит обувь из резины  
И питается бензином (*машина*)  
Правильно! Мы сегодня отправимся в путешествие на машине. Покажите, как сигналит машина.  
Игра-имитация «*Мы шоферы*».  
А сейчас мы оставим машину и сядем на скамейку.  
Ведущий: Сегодня команды самых ловких, сообразительных и умных ребят, докажут в честном и открытом поединке, что они достойны звания «*Чемпионы!*»  
Ведущий: Сегодня на нашей площадке в соревнованиях «*Веселые старты*» встречаются команды воспитанников второй младшей группы.  
Команды «*Смешарики*» и «*Мальшарики*».  
Ведущий: Команда «*Смешарики*» ваш девиз?  
- «Мы смешарики шальные,  
Добые и удалые»  
Ведущий: Команда «*Мальшарики*» ваш девиз?  
- «У нас есть правило одно: один за всех и все за одного!»  
Ведущий: Желаем вам всем отличных успехов. Чтоб не знали сегодня усталости и доставили много радости!  
Ведущий: Пожелаем успеха обеим командам в предстоящих соревнованиях и перейдем к нашему первому конкурсу, но прежде чем начать соревнования, проведем разминку.  
Эстафета.  
Дети стоят в колонне по одному, первый с флажком в руках, бежит до кегли, обегает ее и бежит обратно, передавая флажок следующему участнику.  
1. «*Собери урожай*»  
(Каждый игрок берет кубик и бежит вперед, кладет в обруч).  
2. «*Бег с мячом*»  
(Каждый из команды обегает кеглю и передает мяч следующему).  
3. «*Передача мяча над головой*»  
(По сигналу дети передают мяч друг другу над головой. Последний бежит вперед).  
4. «*Бег - полет на ядре*»  
(Мяч, зажатый между коленками. Прыжками до кегли, затем мяч в руки и бегом, и передаем следующему)  
5. «*Прокат мяча между ног*»  
(Команды стоят ноги врозь, первый прокатывает мяч назад, последний поджимает и бежит вперед и т. д.)  
Эстафета «*Кто быстрее?*»

С погремушкой в руках пробежать «змейкой» между кеглями и передать эстафету следующему участнику.

Ведущий: А сейчас мы с вами, ребята, поиграем в игру.

ИГРА малой подвижности «Дружба»

Дети встают в круг, берутся за руки и идут.

«Мы идем по кругу,

Найдем себе мы друга,

Найдем себе мы друга,

Найдем себе дружка»

Ведущий: 1,2,3- друга себе найди!

Дети ищут, кто быстрее пару. Оставшийся без пары выбывает из игры.

Ведущий: А сейчас, ребята, мы поговорим с вами о витаминах.

*«Витамины – это таблетки, которые растут на ветке»*

Помочь сохранить здоровье и не заболеть можно с помощью витаминов. Кто-нибудь из вас принимал витамины? Витамины делают наш организм крепким и здоровым, не поддающийся болезням. Но витамины бывают не только в таблетках, они еще растут на ветках. Очень много витаминов содержится в ягодах, фруктах, овощах. Назовите, какие вы знаете фрукты? Овощи? Ягоды?

Ведущий: А теперь на прощанье вам, ребята, наш наказ:

Чтобы вырасти здоровым, энергичным и толковым,

Чтоб прогнать усталость, лень

Ешьте витамины каждый день!

Рано утром не ленитесь на зарядку становитесь!

Помогают нам всегда солнце, воздух и вода!

Крепла чтоб мускулатура, занимайтесь физкультурой!

Витамины - это жизнь!

С ними нужно всем дружить!

У тебя болезней нет!

Дам тебе такой совет:

Витамины потребляй

И здоровье прибавляй!

Никогда не унываю и улыбка на лице

Потому что принимаю витамины А, В, С!

Ведущий: Ну, вот и закончились наши соревнования.

Ведущий: Подведение итогов. Вручение призов и подарков.

*Кузьминых А. В.,  
инструктор по физической культуре,  
МАДОУ «Детский сад № 12 «Мальшюк»,  
Белоярский МО*

**Методическая разработка занятия  
по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста  
«Мы – будущие космонавты»**



**Тема:** «Мы – будущие космонавты»

**Возрастная группа:** подготовительная к школе группа

**Форма занятия:** групповая

**Форма организации:** игровое занятие

**Методы и приемы:**

- словесные (беседа с детьми, вопросы, объяснения, диалог)
- наглядные (демонстрация, показ).
- практические (выполнение упражнений, заданий)

**Интеграция областей:** физическое развитие, социально – коммуникативное, речевое развитие, познавательное, художественно – эстетическое.

**Цель:** повышение уровня физического развития у детей через специальное оборудование.

**Задачи:**

### 1. Образовательные задачи:

- обучить детей навыкам выполнения упражнений на специальном оборудовании; формировать правильную осанку во всех видах двигательной активности;
- закреплять знания детей о космосе, о космонавтах, чертах и качествах характера, необходимых для людей данной профессии.

### 2. Развивающие задачи:

- развивать и укреплять мышцы спины, рук, способствовать развитию силы, ловкости, координационных способностей;
- упражнять детей в статистическом и динамическом равновесии при выполнении упражнений на степ-платформе.

### 3. Воспитательные задачи:

- воспитывать у детей интерес к спортивному специальному оборудованию, бережное отношение к этому оборудованию;
- вызвать у детей положительный эмоциональный настрой и желание заниматься физкультурой;
- воспитывать волевые качества: выдержку, сосредоточенность, настойчивость.

**Материалы и оборудование:** степ-платформы, «космический мусор», «костюм космонавта», шлемы, футбольные стойки, кольца, мячи, сигнальная кнопка, маленький макет земного шара, светильник «Космонавт». Музыкальное сопровождение.

Этапы	Содержание совместной деятельности	Деятельность педагога	Деятельность детей	План и\ый результат
<b>1 Органи зацион ный</b>	<p><i>Звучит космическая музыка. Дети входят.</i></p> <p>- Здравствуйте, ребята! Я командир космической ракеты. Меня зовут Анна Валерьевна. Давайте познакомимся (<i>ладошки</i>).</p> <p>- Ребята, 12 апреля мы будем отмечать День космонавтики. В этот день человек впервые полетел в космос.</p> <p>- Ребята, а кто был первым космонавтом? <i>(Юрий Гагарин)</i> Он – гордость нашей России!</p> <p>- Какими качествами должен обладать космонавт? А вы хотели бы стать космонавтами и полететь на космической ракете?</p> <p>- Предлагаю вам сегодня совершить космическую тренировку и на себе испытать все трудности космических перегрузок, напряжения. Готова команда будущих космонавтов к испытаниям? Равняйся, смирно! Проверяю осанку. <i>Не зевай по сторонам, Скоро будешь космонавт! Начинаем тренировку, Чтобы сильным стать и ловким!</i></p>	<p>Знакомится с детьми, эмоционально настраивает на работу в команде.</p> <p>Задаёт детям вопросы.</p>	<p>Знакомятся с капитаном. Отвечают на вопросы.</p> <p>Вступают в диалог.</p>	<p>Эмоциональный настрой на занятие.</p>
<b>2</b>	<p>- Ребята, тренировка наша будет не простой, помогут нам в этом вот такие степ –</p>	<p>Проговорить правила выполнения</p>	<p>Дети стоят за степами и</p>	<p>Мотивация на</p>

<b>Мотивационный</b>	<p>платформы. Прошу занять места за степ - платформой.</p> <p>- Космонавты должны хорошо ориентироваться на местности, быть внимательными, ловкими. Все упражнения на степах выполняем аккуратно и внимательно. Начинаем нашу космическую зарядку.</p> <p><i>Музыкальное сопровождение</i></p>	упражнений на степ - платформе	слушают правила выполнения движений	после дующие действия
<b>3 Проживание темы (деятельности)</b>	<p>- Ребята, мы провели разминку, но... <i>Чтобы в космос полететь, Нужно силушку иметь. Будем мы тренироваться, Будем силы набираться!</i></p> <p>Продолжаем нашу тренировку. Необходимо взять степы и выстроить друг за другом. В космосе нужно быть готовым ко всему.</p> <p><b>1.Исп.</b> Ходьба на носках - «по раскаленной поверхности».</p> <p><b>2.Исп.</b> Ходьба широким шагом - «под ногами острые породы».</p> <p><b>3.Исп.</b> Ходьба на полусогнутых приставным шагом - «по незнакомой поверхности».</p> <p><b>4.Исп.</b> Ходьба с остановкой - «пролетает метеорит».</p> <p><b>5.Исп.</b> Дальше приставным шагом выполняем упражнения на ориентировку в пространстве и координацию движений. <i>(Сигнальная кнопка)</i></p> <p>- И даже космонавту необходимо уметь совершать прыжок в космосе. <i>(Прыжок с места через степ – платформу).</i></p> <p>- Вы, наверное, знаете, что в открытом космосе нет притяжения Земли, все как бы плавает в воздухе, как в воде. Это называется невесомостью. Космонавтам надо уметь двигаться в невесомости.</p> <p>- У меня есть космический мусор, который летает в космосе. Ваша задача увернуться от космического мусора.</p> <p>- А мы продолжаем нашу космическую тренировку. Работа в команде очень важна в космосе.</p> <p>- Нужно сесть на степы друг за другом и, подняв руки вверх, передать макет планеты.</p> <p>- Ребята, давайте построим из степов ракету.</p>	<p>Предлагает приступить к работе. В процессе работы мотивирует детей на положительный результат, комментирует работу детей, по мере необходимости помогает детям.</p> <p>Стимулирует познавательный интерес, любознательность. Мотивирует детей к познанию космоса. Направляет деятельность детей на проблемные вопросы.</p>	<p>Выполняют задания в соответствии поставленных задач.</p> <p>Сосредотачивают внимание на правильном и безопасном выполнении упражнений.</p>	<p>Воспроизведение информации, необходимой для успешного освоения нового материала.</p> <p>Умение объединять работу в общий результат.</p>

<p><b>4</b> <b>Заключительный</b></p> <p><b>Рефлексия</b></p>	<p>- Наша замечательная дружная космическая команда после такой тренировки готова совершить полет в космос! - Прошу команду занять места на степ – ракетах, надеть шлемы. Обратный отчет! <i>(музыкальное сопровождение «Поехали!»)</i> - <i>Раз, два, три, четыре, пять.</i> <i>В космос полетел отряд.</i> <i>Командир в бинокль смотрит,</i> <i>Что он видит впереди?</i> <i>Солнце, планеты, спутники, кометы,</i> <i>В космосе сквозь толщу лет</i> <i>Ледяной летит объект.</i> <i>Хвост его – полоска света,</i> <i>А зовут объект – комета.</i> - Мы находимся в космосе, предлагаю поиграть. <b>Подвижная игра «Ракеты»</b> - <i>Ждут нас быстрые ракеты</i> <i>Для полета на планеты.</i> <i>На какую захотим, на такую полетим!</i> <i>Но в игре один секрет:</i> <i>Опоздавшим места нет!</i> <i>(Проводится игра на выбывание)</i> - Нам пора возвращаться на землю. - Как себя чувствует моя команда космонавтов? <i>(знак)</i> - Ребята, я предлагаю вам присесть на степы. - Вам понравилась наша космическая тренировка и полет в космос? Что вам запомнилось больше всего? Кто узнал что-то новое для себя? - Какие вы все молодцы! Вы проявили те качества, которыми должен обладать будущий космонавт. Какие? Можете назвать? - Ребята, за ваше стремление и упорство, я хочу вручить вам значок космонавта. <b>Подарки детям.</b> - А нам пора прощаться. До свидания, ребята!</p>	<p>Задает детям вопросы, показывает движение рук в соответствии слов</p> <p>Объясняет правила игры Задает вопросы, стимулирует процесс мышления, вовлекает в диалог, поощряет к высказыванию. Побуждает вспоминать как играли выражать свои эмоции, чувства.</p>	<p>Слушают. Отвечают на вопросы.</p> <p>Анализируют, выражают собственные мысли, делятся впечатлениями.</p> <p>Отвечают на вопросы.</p> <p>Подводят итоги своей космической деятельности.</p>	<p>Проявляют желание участвовать в общей игре.</p> <p>Умеют выражать свои ощущения, эмоции.</p> <p>Активизация кратковременной памяти.</p> <p>Проводят сравнительный анализ своей деятельности.</p> <p>Осознание себя, как единым целым в команде.</p>
---	---	--	---	--

				Получение эмоционального удовлетворения.
--	--	--	--	--

*Можевитина А.А., воспитатель  
МАДОУ Детский сад 7,  
городской округ Красноуфимск,  
Свердловская область*

**Спортивный досуг по теме  
«Помним, гордимся, чтим ...»  
для детей подготовительной к школе группы**

**Цель:** воспитание чувства гордости за героизм русского народа и уважение к Родине.

**Задачи:** Развивать двигательную активность, память, внимание, мышление. Развивать физические качества: скорость, силу, ловкость. Учить детей выражать чувство радости и удовлетворения. Развивать зрительное и слуховое восприятие, формировать у детей интерес к физической культуре и спорту через проведение спортивных развлечений. Создание у детей положительных эмоций.

**Оборудование:** дуги – 2 шт., шнуры – 2 шт., игрушечные автоматы, пакет-донесение – 2 шт., машины – грузовики – 2 шт., кегли, корзины, обручи, мешочки, ящики, бинты, красные «звезды» из картона.

**Воспитатель:**

Майский праздник —

День Победы

Отмечает вся страна.

Надевают наши деды

Боевые ордена.

Их с утра зовёт дорога

На торжественный парад.

И задумчиво с порога

Вслед им бабушки глядят.

- 9 Мая весь наш народ отмечает великий праздник – День Победы. Рано утром 22 июня 1941 года, когда люди еще спали, фашистские войска напали на нашу страну. Началась Великая Отечественная Война. Самолеты сбрасывали на города бомбы, артиллерия расстреливала мирных жителей, вражеские солдаты шли по нашей земле. Но русские люди не испугались, поднялись и пошли навстречу темным силам. Жертвуя жизнью, они становились защитниками Отечества. Долгие годы длилась война. Но всё же враг был побежден и мир на земле был восстановлен. Но нелегко досталась солдатам эта победа! Много людей было ранено, много и погибло.

И каждый год в этот день мы вспоминаем погибших в боях за Родину. Никто не забудт! Ничто не забыто!

Да, ребята, этот день никогда не забудут люди. За то, что мы сейчас радуемся, смеемся, играем, мы обязаны нашим дедушкам и бабушкам, которые в жестоких боях и сражениях отстояли этот радостный день.

Ребята, во время войны необходимо было добыть различные сведения. Для этого существовали разведчики, которые храбро пробирались по вражеской территории и добывали нужные сведения. У нас 2 взвода разведчиков.

Давайте покажем, какие мы ловкие, смелые будущие защитники земли русской. 2 взвода разведчиков за выполненные задачи будут получать по красной звезде.

#### **1 эстафета «В тыл к врагу»**

Проползти с автоматом и пилоткой до ориентира и забросить гранату (мешочек) в обруч и бежать обратно.

#### **2 эстафета «Донесение»**

С конвертом добежать до «штаба» по «кочкам» пролезть под дугу и, обожав кеглю, бежать обратно к взводу.

#### **3 эстафета «Доставка боеприпасов»**

Перенос кеглей из одного ящика в другой, пройдя по шнуру.

#### **4 эстафета «Уничтожение объекта противника»**

Сбить кегли, прокатывая мяч.

#### **5 эстафета «Доставка снарядов на передовую»**

Кегли в ящиках, бег с ящиками.

#### **6 эстафета**

Когда идет война, есть убитые и раненые. Медсестра или медбрат оказывают раненым помощь.

Участники бинтуют раненых.

#### **7 эстафета «Минные поля»**

Мешочки разложены на полу. Дети собирают мешочки – «разминируют».

#### **8 эстафета «Связисты»**

Дети сматывают шнур на скорость.

#### **9 эстафета «Переправа на другой берег реки по туннелю»**

Дети пролазят в туннеле, прыгают из обруча в обруч и возвращаются к своему взводу.

**Воспитатель:** Наш праздник подходит к концу. Вы не забывайте наших героев Великой Отечественной войны.

Пусть не будет войны никогда!

Не коснется наш больше беда!

В День Победы все песни поют!

В честь Победы сверкает салют!

Дню Победы слава!

**Дети:** «Слава!»

**Воспитатель:** Счастьем мира на Земле – слава!

*Звучит звукозапись песни в исполнении детского хора России «Солнечный круг». Дети уходят из зала.*

Моховикова Т.В., воспитатель,  
МАДОУ детский сад 6  
ГО Красноуфимск  
Свердловская область

### Конспект НОД изобразительной деятельности «Я-будущий спортсмен»

**Цель проекта:** Формировать представление у дошкольников о здоровом образе жизни, умение заботиться о своём здоровье.

**Задачи:**

**Образовательные:** Учить детей рисовать фигуру человека – спортсмена в движении.

**Развивающие:** Развивать слитные, легкие движения при рисовании контура, зрительный контроль за движением. Закреплять умение аккуратно закрашивать изображения.

**Воспитательные:** Воспитывать интерес к спорту.

**Предварительная работа.** Беседа о спортивных играх и соревнованиях. Рассматривание иллюстраций, фотографий спортсменов.

**Материалы:** Бумага белого цвета (альбомный формат, цветные и простые карандаши). Картинки с изображением спортсменов. Карточки-символы. Колонка. Рисунки.

### Ход НОД:

**Приветствие:** «Эстафета дружбы» (*Взяться за руки и передавать, как эстафету, рукопожатие*)

**Воспитатель:** «Я передам вам свою дружбу, и она идет от меня к (имя ребенка), от (имя ребенка) к (имя ребенка) и т. д. и, наконец, снова возвращается ко мне. Я чувствую, что дружбы стало больше, так как каждый из вас добавил частичку своей дружбы. Пусть же она вас никогда не покидает и все время греет.

**Воспитатель.** Ребята, послушайте загадку.  
Кто гантели поднимает,  
Дальше всех ядро бросает?  
Быстро бегают,  
Метко стреляет,  
Как одним словом их называют? (*Спортсмены*)

**Воспитатель:** Спорт традиционно принято разделять на зимние и летние виды.

Какие зимние виды спорта вы знаете? (*хоккей, фигурное катание, конькобежный спорт, лыжи, сноуборд, санный спорт и др*)

Зимний спорт- это очень весело, позволит согреться в самый холодный день, прекрасно укрепляет иммунитет, силу воли, развивает ловкость, выносливость.

Летом спортивных возможностей очень много. Назовите летние виды спорта? (*велосипед, теннис, футбол, серфинг, кайтинг, ганбол*)

Кроме того, есть виды спорта, которыми можно заниматься круглый год. Какие? (*гимнастика, танцы, тяжелая атлетика, бокс, борьба, акробатика, конный спорт, плавание, борьба и др*)

А, вы бы хотели стать спортсменами? (*спросить несколько человек*)

**Воспитатель:** Дети, я предлагаю вам нарисовать себя занимающимся, каким - либо видом спорта.

**Пальчиковая гимнастика «Зимние виды спорта»**

(*Соединять одноименные пальцы рук, начиная с больших*)

К нам зима пришла опять.

(*Указательный и средний пальцы «шагают» по столу*)

Любим забавы холодной поры:

*(Сжимать – разжимать пальцы в кулаки)*  
Весело мчимся с высокой горы,  
*(Загибаем пальцы обеих рук, начиная с больших).*  
Ходим на лыжах, на санках летим  
И в белоснежных коньках мы скользим,  
Лепим все дружно снеговика.  
Не уходила б зима никогда!  
*(Хлопают в ладоши).*

**Воспитатель:** Если вам нужны карточки -схемы для изображения человека, можно их взять. А можно рисовать самостоятельно. *(Воспитатель по ходу занятия проводит индивидуальную работу)*

Выставка рисунков.

**Воспитатель:** Ребята, давайте угадаем каким видом спорта занимается Лева, Злата и т.д.? ... Вы молодцы! Вам на память раскраски спортсменов.

*Ошуркова Н.В., воспитатель  
МАДОУ детский сад 6  
ГО Красноуфимск  
Свердловская область*

### **Конспект НОД по познавательному развитию в первой группе раннего возраста «Быть здоровым - хорошо!»**

**Цель:** Формировать у детей первоначальное представление о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- Содействовать пониманию значимости полезных привычек.
- Способствовать закреплению названий предметов личной гигиены и их назначение;
- Учить узнавать овощи и фрукты, их значение для жизни и здоровья человека.

**Развивающие:**

- Создавать условия для развития познавательного интереса;
- Способствовать развитию внимания, мышления, активной речи, двигательной активности, положительных эмоций, формулированию простейших обобщений.

**Воспитательные:**

- Воспитывать интерес к формированию основ здорового образа жизни.

**Оборудование:** зубная щетка, мыло, расческа, полотенце, муляжи овощей и фруктов, массажные коврики, картинки с изображением больного и здорового ребенка, цветы.

**Предварительная работа:** чтение произведений К. И Чуковского «Мойдодыр», А. Л. Барто «Девочка чумазая», рассматривание предметов личной гигиены, муляжей овощей и фруктов, беседы о пользе прогулок, зарядки, правильном питании.

### **Ход НОД**

**Воспитатель:** Ребятки, сегодня утром к нам в группу заходил Мойдодыр. Он очень хотел вас увидеть. Жаль, что Мойдодыр вас не дождался. Ведь у него утром так много забот! Но он просил меня показать вам вот эти 2 картинки (показываю картинки с изображением больного и здорового ребенка).

**Воспитатель:** Кто нарисован на картинках?

**Дети:** Мальчики.

**Воспитатель:** Они одинаковые?

**Дети:** Нет.

**Воспитатель:** На этой картинке какой мальчик?

**Дети:** Веселый, красивый, сильный!

**Воспитатель:** А на этой картинке какой?

**Дети:** Грустный, болеет.

**Воспитатель:** Как вы догадались, что мальчик болеет?

**Дети:** Лежит в кровати, держит градусник, рядом стоят лекарства, мальчик грустный.

**Воспитатель:** А этот мальчик почему веселый?

**Дети:** Он не болеет, он здоровый!

**Воспитатель:** Ребята, а с вами случалось такое, что вы болели? А вам нравится болеть? Почему?

Ответы детей.

**Воспитатель:** Конечно, ребята, никто не любит болеть. Лучше быть здоровым. Здоровье нужно всем: и детям, и взрослым, и даже животным. А вы хотите быть здоровыми?

**Дети:** Да!

**Воспитатель:** Мы сегодня с вами поговорим о том, что нужно делать для того, чтобы быть здоровыми, веселыми, сильными! Для этого я предлагаю вам отправиться со мной в Страну Здоровья. Мы попадем туда по волшебной дорожке здоровья (выложена дорожка из массажных ковриков).

*-Зашагали ножки, топ-топ-топ.*

*Прямо по дорожке, топ-топ-топ.*

*Ну-ка, веселее, топ-топ-топ!*

*Вот как мы умеем, стоп!*

**Воспитатель:** Ребятки, смотрите, корзинка. Что в ней лежит?

**Дети:** Овощи и фрукты.

**Воспитатель:** Правильно! Нам нужно разложить овощи и фрукты по разным тарелочкам.

Дети раскладывают, называют овощи и фрукты.

**Воспитатель:** Ребятки, а что можно приготовить из овощей?

**Дети:** Салатик, сварить суп, пюре.

**Воспитатель:** Только сначала, что с овощами нужно сделать?

**Дети:** Помыть их и почистить.

**Воспитатель:** Правильно! А что можно приготовить из фруктов?

**Дети:** Сварить компот, варенье.

**Воспитатель:** А помыть фрукты надо? Зачем? Как вы думаете, полезно ли кушать фрукты и овощи? (ответы детей)

**Воспитатель:** Правильно, ребятки! Надо обязательно кушать овощи и фрукты, они очень полезны для здоровья, содержат много витаминов!

**Воспитатель:** Отправляемся дальше по нашей волшебной дорожке здоровья!

**Воспитатель:** Посмотрите, ребята, какой чудесный лес в Стране Здоровья! Какие необычные деревья! Что на них растет?

**Дети:** Мыло, расчески, зубные щетки, зубная паста, полотенце, мочалка.

**Воспитатель:** А для чего нужны эти предметы?

Дети рассматривают предметы гигиены (по одному на каждого ребенка, называют для чего они нужны).

**Воспитатель:** Ребята, чтобы быть здоровыми, мы должны ухаживать за своим телом, чистить зубы, умываться, насухо вытираться полотенцем, расчесываться.

**Воспитатель:** Отправляемся дальше гулять по Стране Здоровья! Смотрите, ребята, какая красивая поляна! А что на ней растет?

**Дети:** Цветы!

**Воспитатель:** Я предлагаю вам «сорвать» по одному цветочку. Какого цвета ваши цветы?

Ответы детей.

**Воспитатель:** Я рада, что вы выбрали яркие цветы! Значит у вас хорошее, радостное настроение. Грустный и злой человек легко поддается болезни. А хорошее настроение и улыбка – это защита от многих болезней. Если у человека всегда хорошее настроение, у него будет и хорошее здоровье. Давайте улыбнемся друг другу!

Я предлагаю вам сделать зарядку с этими красивыми цветочками.

*-На лугу растут цветы небывалой красоты! (дети сидят на корточках)*

*К солнцу тянутся цветы, с ними потянись и ты (тянутся вверх)*

*Ветер дует иногда, только это не беда (покачивание руками)*

*Наклоняются цветочки, опускают лепесточки (наклоны)*

А потом опять встают и по-прежнему цветут! (потянуться вверх на носочках)

**Воспитатель:** А сейчас нам пора возвращаться из Страны Здоровья в детский сад, чтобы рассказать другим ребятам как нужно заботиться о своем здоровье.

*-Зашагали ножки, топ-топ-топ,*

*Прямо по дорожке, топ-топ-топ,*

*Ну-ка, веселее, топ-топ-топ,*

*Вот как мы умеем, стоп!*

**Воспитатель:** Вот мы и вернулись с вами в детский сад. И научились заботиться о своем здоровье. Что нужно делать, чтобы быть здоровыми?

Ответы детей.

**Воспитатель:** Чтобы быть здоровым нужно делать зарядку, кушать полезные овощи и фрукты, умываться, чистить зубы, часто мыть руки с мылом и улыбаться!

**Воспитатель:** Ответьте мне на вопрос: Быть здоровым - хорошо?

Ответы детей.

**Воспитатель:** Давайте скажем все вместе: **БЫТЬ ЗДОРОВЫМ - ХОРОШО!**

Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой

И всегда дружить с водой!

Будьте здоровы!

**Воспитатель:** Ребята, как вы думаете, а на улице гулять полезно для здоровья? Почему?

Ответы детей.

**Воспитатель:** Мы сейчас оденемся с вами и пойдем гулять.

Паламарчук И.А., воспитатель  
МАДОУ Детский сад 8,  
муниципальный округ Туринск,  
Свердловская область

**Сценарий спортивного развлечения на День Здоровья  
«Волшебный цветок здоровья»  
(возраст 5-7 лет)**

**Цель:**

- Формировать у детей представление о здоровом образе жизни.
- Развивать физические качества: ловкость, скорость, координацию.
- Воспитывать командный дух и интерес к спорту.

**Задачи:** закрепить знания о полезных и вредных привычках, укрепить физическое здоровье через игры и упражнения, развить ловкость, скорость, координацию и выносливость, воспитывать интерес к спорту и ЗОЖ, формировать навыки командной работы и взаимопомощи, создать радостную атмосферу и поддержать интерес детей.

**Оборудование:**

Станция 1. Дидактическая игра «Полезные и вредные продукты» (распечатать), тоннель, 3-4 обруча.

Станция 2. Мячи – 2 шт.

Станция 3. Совок – 2 шт., метелка – 2 шт., мусорное ведро – 2 шт., «мусор» - скомканные листы бумаги – по количеству детей.

Станция 4. Зонт – 2шт., «лужи» - голубые листы бумаги или обручи – 8 шт.

Станция 5. Обручи по количеству детей.

**Музыка 1. Вход детей в зал**

*Дети входят в спортивный зал.*

**Ведущий:** Ребята, сегодня мы отправляемся в увлекательное путешествие за «Волшебным цветком здоровья!» Этот цветок растет в стране Здоровья, и каждый его лепесток рассказывает, как быть сильными, ловкими и здоровыми. Но чтобы добраться до него, нам нужно пройти несколько испытаний. Вы готовы? Тогда в путь! Но сначала давайте разомнемся.

**Разминка**

Проводится разминка под веселую музыку.

**Музыка 2.**

Разные виды ходьбы и бега.

**Музыка 3.**

Танцевальная разминка.

**Ведущий:** Вот мы и добрались до страны Здоровья! Но чтобы получить лепестки цветка, нужно выполнить задания на станциях. Каждая станция – это один лепесток. И первая наша станция «Правильное питание».

**Станция 1: «Правильное питание»**

**Ведущий:** Правильное питание – это залог здоровья и сил! Сейчас мы проведем веселую эстафету, которая поможет нам отсортировать полезные и вредные продукты.

Эстафета «Сортировка продуктов»

**Музыка 4.**

Построение в 2 команды. Дети по очереди проползают через тоннель. После тоннеля они берут одну карточку (из нескольких), далее прыгают через 3–4 обруча, разложенных на полу и в конце кладут карточку в нужное место.

*Карточки – это полезные или вредные продукты. В конце полосы препятствий на столе лежат листы, куда нужно положить соответствующий продукт.*

Таким образом дети собирают из карточек полезные продукты (фрукты, овощи, молочные продукты). В конце эстафеты проверяем правильно ли команда собрала все продукты.

**Ведущий:** Ребята, вы выполнили задание и посмотрите: появился первый лепесток: «**Кушай полезное!**»

### **Станция 2: «Спорт и движение»**

**Ведущий:** А вы знаете, что настоящие друзья всегда помогают друг другу? Сейчас мы проведем веселую эстафету, где вам нужно будет проявить командный дух и умение работать вместе!

Эстафета «Дружные пары»

#### **Музыка 5.**

Участники делятся на пары. Бегут двое. Они встают лицом друг к другу и удерживают мяч лбами. Руки кладутся на плечи друг другу. Если мяч упал, его надо поднять и от места падения продолжить бег. (Другой вариант: мяч удерживается животами, а руки на плечи.)

**Ведущий:** Отлично, второе задание выполнено, появился второй лепесток: «**Двигайся больше!**»

### **Станция 3: «Чистота и гигиена»**

**Ведущий:** Ребята, а вы знаете, что чистота – это не только забота о себе, но и забота о своем доме? Сегодня мы проведем эстафету, которая научит нас убирать мусор и поддерживать порядок в своей комнате!

Эстафета «Собери мусор»

#### **Музыка 6.**

Соревнуются две команды. Первые участники, держа в руках «совок» и «метелку» подбегают к обручу, собирают мусор, затем бегут к мусорному ведру, высыпают мусор, возвращаются обратно и отдают инвентарь следующему.

**Ведущий:** А вот и третий лепесток: «**Соблюдай чистоту!**»

### **Станция 4: «Свежий воздух»**

**Ведущий:** Свежий воздух – это один из главных секретов здоровья! Для нашего здоровья очень важно гулять на улице, дышать полной грудью и наслаждаться природой. А нам даже дождь не помеха. Правда ребята?

Эстафета «Под зонтиком»

#### **Музыка 7.**

Дети, держа в руке зонт, оббегают змейкой «лужи» (обручи или голубые листы бумаги) до финиша и обратно, передавая зонт следующему.

**Ведущий:** Посмотрите, появился четвертый лепесток: «**Гуляй на свежем воздухе!**»

### **Станция 5: «Режим дня»**

**Ведущий:** Режим дня помогает нашему организму быть сильным и здоровым. Когда мы вовремя ложимся спать, вовремя просыпаемся, мы чувствуем себя бодрыми и счастливыми! Давайте с вами поиграем в игру «День и ночь»

Подвижная игра «День и ночь»

### Музыка 8.

Дети под активную музыку бегают (можно выполнять различные команды), а как только музыка переключается на спокойную, то дети замедляются и идут «спать» в свои «кроватьки» (обручи). Затем игра повторяется.

**Ведущий:** Посмотрите, мы выполнили последнее задание и появился пятый лепесток «Соблюдай режим!»

Молодцы, ребята! Вы прошли все испытания и собрали все лепестки «Волшебного цветка здоровья». Теперь мы знаем, как быть здоровыми: Кушать полезное. Заниматься спортом. Соблюдать чистоту. Гулять на свежем воздухе. Соблюдать режим дня.

А я хочу вам подарить вот такие медали Волшебного цветка здоровья!

Награждение

### Музыка 9.

Будьте здоровы! До свидания, ребята!

*Порошина Е.В., старший воспитатель,  
МАДОУ Детский сад № 9,  
городской округ Красноуральск,  
Свердловская область*

### **Сценарий спортивного развлечения для детей старшего дошкольного возраста «Защитники наши очень сильны, так как они со спортом дружны!»**

**Цель:** Пропаганда здорового образа жизни; воспитание уважения к Российской армии; установление доверительных партнёрских отношений между ДОУ и родителями.

#### **Задачи:**

1. Способствовать психологическому сближению отцов и детей.
2. Доставить детям и родителям удовольствие от совместной деятельности.
3. Укреплять здоровье детей, развивать выдержку, выносливость, быстроту реакции.
4. Развивать нравственные качества: дружелюбие, ответственность, сопереживание.
5. Воспитывать уважение к Российской армии, любовь к Родине.

**Форма проведения мероприятия:** военно-спортивное развлечение.

**Условия проведения мероприятия:**

**Оборудование:** туннель -2 шт.; гимнастическая палка -2 шт.; автомат (игрушечный) на ремешке -2 шт.; конструктор (большие мягкие модули) – 2 шт.; ходунки, обруч – 2 шт.; маленькие мячи; мешочки с песком; большой мяч- 2 шт.; канат.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Возраст детей:** старший дошкольный возраст.

**Описание хода мероприятия:**

Под военный марш в зал входят дети, папы (дедушки). Становятся в одну шеренгу.

Приветствие

**Ведущий:**

Дуют ветры в феврале,

Воют в трубах громко.

Змейкой мчится по земле

Лёгкая позёмка.

Поднимаясь, мчатся вдаль

Самолётов звенья.

Это празднует февраль

Армии рожденье.

Добрый день, дорогие ребята и уважаемые взрослые! Совсем скоро наша страна будет отмечать День Защитника Отечества. Ребята, а кто такие Защитники Отечества и какими, по вашему мнению, они должны быть, какими качествами обладать? (Ответы детей).

**Ведущий:** Совершенно верно, наши защитники должны быть умными, отважными, сильными и ловкими и, конечно же, обладать хорошим здоровьем и дружить со спортом. Сегодня у нас состоятся соревнования, в которых примут участие ребята из старшей и подготовительной групп вместе со своими папами и дедушками. Итак, мы начинаем!

#### Основная часть

Есть такое высказывание: «Тяжело в учении – легко в бою!» Чтобы в сегодняшнем бою вам было легко, предлагаю провести тренировку на военно – полевой базе. Проверим вашу внимательность. Все маршируют под музыку. Когда музыка прерывается, я вам показываю, а вы выполняете различные команды. Но команды не простые, а «немые».

Запоминайте:

- руки вытянуты вперед (упор лежа);
- руки в стороны (смирно);
- руки вниз (сигнал «опасность» — присесть на корточки);
- руки вверх (опасность миновала - встать).

(Участники выполняют задание).

**Ведущий:** Ну что ж, бойцы явно готовы! Прошу вас выстроиться в одну шеренгу! Старшая группа с папами (дедушками) становится в шеренгу слева, подготовительная группа с папами (дедушками) справа.

Теперь, пожалуйста, придумайте название своим командам!

Итак, поприветствуем наших участников соревнований, это команды: 1)...; 2.)...

Пусть жюри весь ход сраженья

Без промашки проследит.

Кто окажется дружнее,

Тот в бою и победит.

А оценивают сегодня наш конкурс - ваши любимые воспитатели.

#### 1. эстафета «Что нам стоит, дом построить»

По сигналу ведущего дети из каждой команды по очереди подбегают к разбросанным деталям мягких модулей, берут по одной и возвращаются в определённое место. Когда все детали доставлены, две команды отцов начинают строительство. Побеждает команда, которая возведёт самый высокий дом.

#### 2. эстафета «Кавалеристы»

Прыжки на спортивных палочках между ног, как на коне. Нужно обскákat условный знак и вернуться обратно, передав палочку.

#### 3. эстафета «Переведи детей»

Взрослые должны перевести детей на другую сторону на своих ногах и вернуться обратно.

#### 4 эстафета «Разведчики»

Ходьба на цыпочках всей командой, держась за плечи, друг друга (в полном молчании). Чья команда не произнесет ни слова, та и справилась с заданием.

#### 5. эстафета «Снайперы»

Необходимо мешочками с песком и попасть в цель.

#### 6. эстафета «Юный пехотинец»

Взять автомат и пролезть с ним через туннель, не потеряв его, а затем передать следующему члену команды.

**Ведущий:** Впереди заключительное испытание. Прошу ребят присесть на стульчики, а пап приглашаю поучаствовать.

### 7. Эстафета «Самый сильный»

(По команде инструктора папы перетягивают канат).

Под аудиозапись песни «Тачанка» (сл. М. Рудермана, муз. К. Листова)

**Ведущий:** Наши командные испытания закончились, и я прошу жюри подвести итоги.

Предоставляется слово жюри. Командам вручаются грамоты и сладкие призы.

Завершается мероприятие вручением детьми подарков, сделанных своими руками, присутствующим папам и дедушкам.

*Прокина П.В., инструктор по физической культуре  
МАДОУ Детский сад №39,  
Муниципальный округ Сухой Лог,  
Свердловская область*

### **Сценарий спортивного развлечения в старшей группе «Сбор полезного урожая на спортивном огороде»**

**Цель:** Развитие физической активности, ловкости, координации, силы и выносливости у детей 5-6 лет в игровой форме, закрепление знаний о здоровом питании и пользе овощей и фруктов.

**Задачи:**

- Улучшить физическую подготовленность детей (скорость, ловкость, координация).
- Развивать умение работать в команде, проявлять взаимовыручку и поддержку.
- Закрепить знания детей об овощах и фруктах, их названиях и внешнем виде.
- Воспитывать интерес к здоровому образу жизни и спорту.

**Инвентарь:** Стойки (15 шт.), Канат, Мячи пластиковые (по количеству детей), 2 ведерка, 2 корзины, тоннель (2 штуки), макет морковки (по количеству детей), большой фитбольный мяч (2 шт.), 2 обруча.

#### **Ход мероприятия**

*Дети строятся на спортивной площадке, звучит веселая музыка*

Ведущий: здравствуйте, дорогие ребята! Я очень рада видеть вас сегодня, в этот прекрасный день!

Ведущий: сегодня мы с вами проведем спортивное мероприятие, посвященное полезным продуктам питания. Ребята, давайте друг с другом поздороваемся. Да-да, ведь слово «здравствуйте» означает - здоровья желаю! Здоровье-это дар, который мы с вами должны беречь, чтобы всегда быть весёлыми, сильными, красивыми. Ребята, а вы знаете, что нужно делать, чтобы быть здоровыми? (ответы детей)

Ведущий Ребята, а знаете, сегодня к нам пришел необычный гость. Я вам загадаю загадку, а вы догадайтесь, кто же это:

В огороде стоит,  
Урожай сторожит,  
Его птицы боятся,  
Близко не садятся.  
Разодетое в тряпье,  
Из соломы всё оно,  
Догадайся, что же это,  
В огороде стоит летом? (Ответы детей)

Пугало: здравствуйте, ребята! Я живу на соседнем огороде, охраняю урожай от всяких вредителей, а урожай в этом году выдался очень хорошим, все поспело: и морковь, и репа, и картошка, и лучок, и яблоньки стоят усыпанные спелыми яблочками, и даже тыквы у меня растут. На моем огороде очень много полезных продуктов. Только вот беда, сложно мне стало охранять урожай, когда столько желающих полакомится им. И кроты, и зайцы, и вороны, и мыши, да кто только не приходит! Ребята, помогите убрать мой полезный урожай с моего огорода, я буду очень вам благодарен за помощь!

Ведущий: а что, ребята, давайте поможем пугалу, и уберем весь полезный урожай с его огорода, пока его мыши не съели. Ну, что, пугало, давай нам первое задание.

Пугало: ой, как здорово, что вы согласились мне помочь! А давайте я вам буду загадывать загадки про мои овощи и фрукты, а вы догадаетесь, что мы будем убирать. Вот вам первая загадка:

Круглый бок, желтый бок,

Сидит в грядке колобок.

Врос в землю крепко.

Что же это? (репка)

Пугало: Всё правильно, убираем урожай репы!

Ведущий: а вот наши ребята знают сказку про репку и знают, как тяжело ее вытащить с грядки. И сейчас ребята покажут тебе, как в известной сказке вытягивали репку всем миром.

1 эстафета «Выдерни репку»

(Команда встает в шеренгу и держит канат, имитируя "тянущих репку". Один человек изображает «репку», медленно двигаясь вперед по команде. Команда вместе «вытягивает» «репку» к финишной линии.)

Пугало: ну вот, первый урожай собран, молодцы ребята! Слушайте вторую загадку:

Закопали в землю в мае

И сто дней не вынимали,

А копать под осень стали

Целых десять их собрали... (картофель)

Пугало: правильно, это вкусный рассыпчатый картофель. Теперь давайте соберем урожай картошки.

2 эстафета «Сбор картофеля»

(Картофель разбросан на определенном участке. Дети по очереди бегут к разбросанному "картофелю", берут один предмет и несут его в ведро своей команды. Выигрывает команда, собравшая весь "картофель" быстрее.)

Пугало: Отличная работа, молодцы, ребята! А вот еще загадка:

Само с кулачок, красный бочок,

Потрогаешь - гладко, откусишь - сладко... (яблоко)

Пугало: правильно, это сладкие, румяные яблочки, в этом году много их у меня созрело. Давайте скорее их собирать.

Ведущий: Конечно, сейчас мы с ребятами мигом их соберем.

3 эстафета «Сбор яблок»

(«Яблоки» разложены на определённой территории. Дети по очереди бегут, берут по одному «яблоку» и кладут его в корзину своей команды. Выигрывает команда, которая быстрее всех соберет все «яблоки».)

Ведущий: ну вот, пугало, держи урожай яблок!

Пугало: вот, спасибо, ребятки! Как ловко вы справились с заданием.

Пугало: не устали соревноваться? Тогда очередная эстафета и загадка.

Сама сидит в темнице,

Коса наверху резвится. (Морковь)

#### 4 эстафета «В огород пошли, морковь нашли»

(Первый участник проползает через тоннель («идет в огород»), находит несколько «морковок» и возвращается, кладя их в корзину. Следующий участник повторяет действия. Выигрывает команда, быстрее собравшая весь «урожай».)

Пугало: Молодцы ребята, предлагаю вам не много передохнуть. И отгадать какие же еще овощи растут в моем огороде.

Загадки про овощи

1. Под землю подрастала,

Круглой и бордовой стала.

Под дождем на грядке мокла

И попала в борщ к нам... — свекла —

2. Ох, наплачемся мы с ним,

Коль почистить захотим. Но зато от ста недуг

Нас излечит горький... — лук —

3. Он бывает, дети, разный – Желтый, травяной и красный.

То он жгучий, то он сладкий, надо знать его повадки.

А на кухне – глава специй! Угадали? Это... — перец —

4. Он в теплице летом жил,

С жарким солнышком дружил.

С ним веселье и задор. Это — красный... — помидор —

5. Летом – в огороде, Свежие, зеленые,

А зимою – в бочке, Крепкие, соленые. — огурцы —

Пугало: как ловко вы справились с заданием. А вот для вас еще одна загадка.

Я — хозяйка огорода:

Круглая, большая.

Буду приносить я вам

Рекорды урожая. (Тыква)

#### 5 Эстафета «Урожай Тыквы»

(Дети ведут большой фитбольный мяч между стойками (змейкой) до конечной стойки, обводят её, и обратно возвращается также, ведя мяч между стойками (змейкой). Передают мяч следующему участнику за линией старта.)

Пугало: Молодцы ребята осталась у меня для вас последняя загадка

Листья собраны в кочан.

В огороде у сельчан.

Без нее во щах не густо. Как зовут ее? (Капуста)

Пугало: Я предлагаю размят наши пальчик и сыграть в игру «Солим капусту»

Мы капусту рубим, рубим

(Движения прямыми кистями вверх-вниз)

Мы морковку трем, трем

(Пальцы обеих рук сжаты в кулачки, движения кулаков к себе и от себя)

Мы капусту солим, солим

(Имитировать посыпание солью из щепотки)

Мы капусту жмем, жмем

(Сжимать и разжимать пальцы)

Пугало: Какие же вы молодцы, вы помогли мне, собрали весь урожай, теперь я спокоен, что никто его не съест. В благодарность за помощь хочу отблагодарить вас и подарить вам дары с моего огорода.

**Конспект НОД «Поможем мишке быть здоровым»  
1 младшая группа**

**Цель:** формировать у детей представление о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- Расширять представление детей о здоровом образе жизни, закреплять представление о полезных продуктах, учить рассуждать, делать выводы.

**Развивающие:**

- Развивать речь детей, развивать логическое мышление.

**Воспитательные:**

- Воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

**Материалы:** колокольчик, игрушка – медведь, домик медведя, муляжи овощей и фруктов, бочка меда (игрушка), шишки, картинки с изображением спортивного инвентаря.

**Ход занятия:**

**Воспитатель:** Здравствуйте ребята! Посмотрите, что я вам сегодня принесла!  
(*Воспитатель показывает колокольчик*)

*Колокольчик зазвени,  
Всех ребяток позови.  
Как услышат – прибегут,  
И со мной играть начнут.*

**Воспитатель:** молодцы, ребята, услышали колокольчик! Ребята, я сегодня получила письмо. А от кого письмо, вы узнаете отгадав загадку.

*Он хозяин леса строгий, любит спать зимой в берлоге,  
И всю зиму на пролет, ему снится сладкий мед.  
Страшно может он реветь, а зовут его (медведь)*

**Воспитатель:** Правильно! Угадали! Мы сегодня отправимся в лес в гости к мишке. Он живет в чаще леса. Путь туда не простой и дальний. Только сильные, ловкие и смелые могут преодолеть все трудности. Вы сильные? вы смелые? Тогда в путь. Впереди тропинка, давайте все вместе отправимся в путешествие.

*Мы отправимся гулять, будем весело шагать (шагают друг за другом) - по тропиночке пойдём, друг за дружкой гуськом (идут по веревке) - ноги выше поднимаем и на кочки наступаем (ходьба по пенечкам) - на носочки встали и к лесу побежали.*

**Воспитатель:** Вот и пришли мы в лес. Здесь стоит домик. В нем живет мишка. Давайте постучим к нему.

**Мишка выглядывает закутанный.**

**Воспитатель:** Здравствуй мишка. Почему ты так закутался?

**Мишка:** Апчхи, апчхи. У меня печальный вид, голова моя болит. Я чихаю, я охрип.

**Воспитатель:** Да, мишка. Вид у тебя действительно печальный. А наши дети не болеют. Мы научим тебя не болеть. Скажи мишка нам, чем ты занят по утрам.

**Мишка:** Я долго сплю до полудня.

**Воспитатель:** Расскажи нам по порядку, часто ль делаешь зарядку? Спортом занимаешься, водою закаляешься?

**Мишка:** Нет, зарядку я, ребята и не делал никогда, закаляться страшно братцы, ведь холодная вода. Может средство есть такое, чтобы сильным, ловким стать, от других не отставать?

**Воспитатель:** Есть такое средство, есть!

Сладкого поменьше есть,  
Утром долго не валяться,  
Физкультурой заниматься.  
Бегать, прыгать и скакать,  
Душ холодный принимать.

**Мишка:** Ой, ой, ой, мне не суметь!

**Воспитатель:** Да не бойся мишка, ты ведь не трусишка. Рядом с нами ты вставай, и за нами повторяй.

**Воспитатель:** Ребята давайте покажем мишке, как мы умываемся холодной водой. (массаж лица «умываемся»)

*Моем личико водой,  
Умываемся с тобой- (поглаживание лица) .  
Мылом моем личико- (растирание лица круговыми движениями)  
Смоем все водичкою- (поглаживание лица)  
Губки улыбнулись и к ушкам потянулись (улыбаются) .*

**Воспитатель:** Ну, что, мишка. Научили тебя ребята умываться.

**Мишка:** Да, спасибо, научился.

**Вос-ль:** Мишка, а зарядку ты любишь делать.

**Мишка:** Нет.

**Воспитатель:** А наши ребята любят делать зарядку. Это полезно для здоровья. Зарядку можно делать по - разному: с мячом, с гантелями, с игрушкой. Хочешь, мы с ребятами покажем тебе необычную зарядку. Ребята, давайте превратимся в животных и изобразим их.

#### **Зарядка «Звери»**

*Кошка лапкой моет ушки – 1, 2, 3, 4, 5.*

*Лев ползет по горной круче- 1, 2, 3.4.5.*

*Цапля ловит лягушат – 1.2.3.4.5.*

*А мартышка на заборе дразнит маленьких ребят.*

**Воспитатель:** Молодцы ребята.! Мишка тебе понравилась зарядка? Ребята, а что еще нужно делать, чтобы быть здоровым?

**Дети:** Заниматься спортом, есть витамины.

**Воспитатель:** А где же прячутся витамины?

**Дети:** В овощах и фруктах.

**Воспитатель:** Правильно. Чтобы быть здоровыми надо есть больше фруктов и овощей. А что можно приготовить из овощей?

**Дети:** салат.

**Воспитатель:** Давайте приготовим салат из капусты.

#### **Пальчиковая гимнастика**

*мы капусту рубим, рубим- (постукивание ребром ладони по другой ладони - мы морковку трем, трем- (растирание ладоней). - мы капусту солим, солим- (пальцы собраны в щепоть). – мы капусту мнем, мнем- (сжатие и разжатие ладоней) .*

**Воспитатель:** Приготовили салат? Давайте попробуем. Вкусно!

*Дети давайте подарим мишке корзину с овощами и фруктами. Угощайся мишка.*

**Воспитатель :** Ребята, что еще нужно делать, чтобы не заболеть?

**Дети:** Заниматься спортом.

**Вос-ль:** Правильно. А что значит заниматься спортом.

**Дети:** Играть в футбол, плавать, бегать, кататься на велосипеде.

**Воспитатель:** Вот видишь, мишка, дети знают все о том, что нужно делать, чтобы быть здоровым.

**Мишка:** Да я все хорошо запомнил. Нужно умываться холодной водой, делать зарядку, есть овощи и фрукты, заниматься спортом, гулять в любую погоду.

**Мишка:** Ребята, а у меня для вас тоже есть подарок - мед. Мед полезен и взрослым и детям. В нем много полезных веществ. Чай с медом помогает при простуде.

**Воспитатель:** Спасибо, мишка, за угощение. Ребята обязательно попробуют твой мед. А сейчас давайте поиграем в игру «**Мишка и шишки**».

*Дети по лесу гуляли, дети шишки собирали, - (идут по кругу.)*

*Вот как шишечки стучат, всех ребяток веселят – (стучат шишками)*

*Вот какие шишки, спрячем их от мишки. (прячут за спину) .*

*Где же шишечки спрятали детишки – (мишка ищет шишки)*

**Воспитатель:** Дети, весело у мишки? Но нам пора возвращаться в детский сад. До свидания, мишенька, спасибо за мед.

**Дети становятся в круг.**

**Воспитатель:**

Возвращаемся друзья,

Поиграли ты и я

Про здоровье вспоминали,

В общем весело играли.

*Токарева Н. Н., инструктор по физической культуре  
МБДОУ «Детский сад №3»,  
пгт Шаля Свердловская область*

### **Сценарий спортивного развлечения в старшей группе на День Здоровья «Волшебный цветок здоровья»**

**Цель:**

- Формирование у детей представление о здоровом образе жизни.
- Развитие физических качеств: ловкость, скорость, координацию.
- Воспитание командного духа и интереса к спорту.

**Задачи:** закрепить знания о полезных и вредных привычках, укрепить физическое здоровье через игры и упражнения, развить ловкость, скорость, координацию и выносливость, воспитывать интерес к спорту и ЗОЖ, формировать навыки командной работы и взаимопомощи, создать радостную атмосферу и поддержать интерес детей.

**Оборудование:**

Станция 1. Дидактическая игра «Полезные и вредные продукты», тоннель, 3–4 обруча.

Станция 2. Мячи – 2 шт.

Станция 3. Совок – 2 шт., метелка – 2 шт., мусорное ведро – 2 шт., «мусор» - скомканные листы бумаги – по количеству детей.

Станция 4. Зонт – 2шт., «лужи» - голубые листы бумаги или обручи – 8 шт.

Станция 5. Обручи по количеству детей.

*Дети под музыку входят в спортивный зал.*

**Инструктор:** Ребята, сегодня мы отправляемся в увлекательное путешествие за «Волшебным цветком здоровья»! Этот цветок растет в стране Здоровья, и каждый его лепесток рассказывает, как быть сильными, ловкими и здоровыми. Но чтобы добраться до него, нам нужно пройти несколько испытаний. Вы готовы? Тогда в путь! Но сначала давайте разомнемся.

*Проводится танцевальная разминка под веселую музыку («Солнышко лучистое»).*

*Разные виды ходьбы и бега с музыкальным сопровождением.*

**Инструктор:** вот мы и добрались до страны Здоровья! Но чтобы получить лепестки цветка, нужно выполнить задания на станциях. Каждая станция – это один лепесток. И первая наша станция «Правильное питание».

#### **Станция 1: «Правильное питание»**

**Инструктор:** Правильное питание – это залог здоровья и сил! Сейчас мы проведем веселую эстафету, которая поможет нам отсортировать полезные и вредные продукты.

#### **Эстафета «Сортировка продуктов»**

Построение в 2 команды. Дети по очереди проползают через тоннель. После тоннеля они берут одну карточку (из нескольких), далее прыгают через 3–4 обруча, разложенных на полу и в конце кладут карточку в нужное место.

*Карточки – это полезные или вредные продукты. В конце полосы препятствий на столе лежат листы, куда нужно положить соответствующий продукт.*

Таким образом дети собирают из карточек полезные продукты (фрукты, овощи, молочные продукты). В конце эстафеты проверяем правильно ли команда собрала все продукты.

**Инструктор:** Ребята, вы выполнили задание и посмотрите: появился первый лепесток: «Кушай полезное!»

#### **Станция 2: «Спорт и движение»**

**Инструктор:** А вы знаете, что настоящие друзья всегда помогают друг другу? Сейчас мы проведем веселую эстафету, где вам нужно будет проявить командный дух и умение работать вместе!

#### **Эстафета «Дружные пары»**

Участники делятся на пары. Бегут двое. Они встают лицом друг к другу и удерживают мяч лбами. Руки кладутся на плечи друг другу. Если мяч упал, его надо поднять и от места падения продолжить бег. (Другой вариант: мяч удерживается животами, а руки на плечи.)

**Инструктор:** отлично, второе задание выполнено, появился второй лепесток: «Двигайся больше!»

#### **Станция 3: «Чистота и гигиена»**

**Инструктор:** Ребята, а вы знаете, что чистота – это не только забота о себе, но и забота о своем доме? Сегодня мы проведем эстафету, которая научит нас убирать мусор и поддерживать порядок в своей комнате!

#### **Эстафета «Собери мусор»**

Соревнуются две команды. Первые участники, держа в руках «совок» и «метелку» подбегают к обручу, собирают мусор, затем бегут к мусорному ведру, высыпают мусор, возвращаются обратно и отдают инвентарь следующему.

**Инструктор:** А вот и третий лепесток: «Соблюдай чистоту!»

#### **Станция 4: «Свежий воздух»**

**Инструктор:** Свежий воздух – это один из главных секретов здоровья! Для нашего здоровья очень важно гулять на улице, дышать полной грудью и наслаждаться природой. А нам даже дождь не помеха. Правда ребята?

#### **Эстафета «Под зонтиком»**

Дети, держа в руке зонт, оббегают змейкой «лужи» (обручи или голубые листы бумаги) до финиша и обратно, передавая зонт следующему.

**Инструктор:** посмотрите, появился четвертый лепесток: «Гуляй на свежем воздухе!»

### **Станция 5: «Режим дня»**

**Инструктор:** Режим дня помогает нашему организму быть сильным и здоровым. Когда мы вовремя ложимся спать, вовремя просыпаемся, мы чувствуем себя бодрыми и счастливыми! Давайте с вами поиграем в игру «День и ночь»

#### **Подвижная игра «День и ночь»**

Дети под активную музыку бегают (можно выполнять различные команды), а как только музыка переключается на спокойную, то дети замедляются и идут «спать» в свои «кроватьки» (обручи). Затем игра повторяется.

**Инструктор:** посмотрите, мы выполнили последнее задание и появился пятый лепесток «Соблюдай режим!»

Молодцы, ребята! Вы прошли все испытания и собрали все лепестки «Волшебного цветка здоровья». Теперь мы знаем, как быть здоровыми: кушать полезное. Заниматься спортом. Соблюдать чистоту. Гулять на свежем воздухе. Соблюдать режим дня.

А я хочу вам подарить вот такие медали Волшебного цветка здоровья!

*Награждение участников*

Всем спасибо! Будьте здоровы! До свидания, ребята!

*Ярушина Ю.А., инструктор по физической культуре,  
МКДОУ АМО «Ачитский детский сад «Улыбка»  
- филиал «Ачитский детский сад «Тополёк»  
Ачитский муниципальный округ,  
Свердловская область*

### **Сценарий спортивного досуга для педагогов и младших воспитателей, посвященный Дню Здоровья**

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни, вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом. Укрепление дружеских связей между членами коллектива детского сада, создание благоприятного психологического климата.

**Оборудование:** 2 набивных мяча, 2 стола, 2 листа бумаги, 2 маркера, 6 кеглей, 6 мячей, 6 обручей, 2 ориентира, 2 палки, 2 набора слов: дружба, победа, 2 книги, 2 модуля или стола.

#### **Ход досуга**

**1.Ведущий:** Ежегодно 7 апреля отмечается Всемирный день здоровья. В этот день люди из всех уголков света получают возможность принять участия в мероприятиях, которые могут способствовать улучшению здоровья.

**2.Ведущий:** Давайте спортом заниматься!

Давайте будем закаляться,

И руки мыть не забывать,

И день здоровья отмечать.

**1.Ведущий:** Внимание! Внимание!

Спешу вам сообщить

Сегодня в путешествии

Хочу вас пригласить!

За морями, за лесами.

Есть огромная страна

Страною «Здоровья» зовется она.

**2 Ведущий.** Сегодня в наших соревнованиях принимают участие команда (педагогов) воспитателей и команда младших воспитателей.

Предлагаем командам представить себя и поприветствовать соперников.



**1 Ведущий.** А чтобы повысить заряд позитива, предлагаю вам принять участие в весёлых конкурсах, но начинаем мы как всегда с разминки.

*Под музыку команды выполняют комплекс упражнений по показу.*

**«Двигайся-замри»**



**2 Ведущий.**

Все хотят соревноваться,  
Пошутить и посмеяться,  
Силу, ловкость показать,  
И сноровку доказать.  
Этой встрече все мы рады,  
Собрались не для награды.  
Нам встречаться чаще нужно,  
Чтобы все мы жили дружно.  
Чтобы провести соревнованье,  
Вам нужен опытный судья.  
Такое видно уж призванье –  
Судьей, конечно, буду(ем) я(мы).



**1 Ведущий.** Чтоб здоровье укрепить, пора бы работу и вид оценить. Хотите побегать? Не будет запрета. Ведь впереди нас ждет эстафета!

**1.Эстафета «Расставь и собери».** По 3 обруча лежат на полу на одинаковом расстоянии от каждой из команд. Первый участник получает три кегли и по сигналу несет их, расставляя по одной кегли в каждый из обручей, оббегает ориентир, возвращается в команду, передает кегли следующему участнику и т.д. Побеждает та команда, которая быстрее выполнит задание.



**1Ведущий.** Все ли из вас любят цирк? Акробаты, воздушные гимнасты, жонглеры, дрессированные животные – всем этим цирк привлекает нас к себе. Но не одно представление не обходится без забавных клоунов, которые всегда смогут нас рассмешить.

**2.Эстафета «Клоуны».** Участник встает, ноги на ширине плеч, руки поднимет вверх врозь, на ноги и руки надевает обручи среднего размера. В таком положении участник должен дойти до ориентира и вернуться к команде, передать эстафету следующему участнику. Побеждает та команда, которая быстрее и правильно выполнит задание.



**3.Эстафета Эстафета «Грация»** Каждому участнику надо перенести книгу на голове, не уронив ее. Чья команда справится быстрее, та и победила.



**1. Ведущий. 4. Конкурс «Умственная разминка».**

1. Назовите средства закаливания (солнце, воздух и вода).
2. Приведите пример общих закаливающих процедур (душ, купание, загорание).
3. В каком возрасте можно начинать закаливание (с рождения)?
4. Его не купишь ни за какие деньги (здоровье).
5. Мельчайший организм, переносящий инфекцию (микроб).
6. Рациональное распределение времени (режим).
7. Тренировка организма холодом (закаливание).
8. Наука о чистоте (гигиена).

**5. Эстафета «Закаливание»** По одному участнику добегают на другой конец зала, встают в таз-обруч, продевают через себя обруч. Возвращаются к своей команде. Эстафету передают рукой.

**6. Эстафета «Вам слабо».** У первого участника под мышками 2 мяча и 1 мяч зажат коленями. По команде судьи участник с тремя мячами должен проскакать до отметки, обогнуть ее, вернуться обратно и за линией старта передать мячи следующему участнику и т.д.



**7. Эстафета «Сиамские близнецы».** Два участника встают друг к другу спиной и крепко сцепляются руками. Бегут они боком. Спины игроков должны быть плотно прижаты друг к другу.



**8. Эстафета «Перепись населения».** Участники бегут к мольберту, где лежит лист бумаги и толстый маркер. Добежавший записывает имя любого участника своей команды

*(кроме себя и уже записанных) и, взяв маркер, бежит обратно, передает его другому участнику. Очень забавно, как последние игроки усиленно вспоминают, чье имя еще не записано.*



**9.Эстафета «Боулинг».** *Участники команд по очереди бросают набивной мяч, пытаются выбить кегли из обруча, расположенного на расстоянии 3-5 м.*

**10.Эстафета «Праздничная».** *Добежать до противоположной стороны зала, взять один лист с буквой и вернуться обратно. Эстафета считается законченной, когда команда выстроилась, держа перед собой листы с буквами так, чтобы получилось слово. Использованные слова: дружба, победа.*



**Подведение итогов.**

**Награждение команд. Командам вручаются грамоты.**

**Ведущий.** Досуг спортивный завершен,  
Итог спортивный подведен!  
Он доказал, что мы друзья  
Со спортом дружная семья!  
И пусть спортивные деньки  
Дадут здоровые ростки!  
И до свиданья, в добрый час,  
Но ждем еще мы в гости Вас!

