

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»

## II Территориальный дистанционный фестиваль

**"Со спортом дружить - здоровым быть!"**

Сборник методических разработок



Г. Красноуфимск

2026

Сборник содержит методические разработки II 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: Моховикова Т.В., воспитатель 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>1</b>	<i>Барбарина О.А.</i> Конспект занятия на тему «Спорт» для детей старшего дошкольного возраста с тяжелыми нарушениями речи.....	<b>4</b>
<b>2</b>	<i>Волкова Е.В.</i> Физкультурное развлечение к празднику 23 февраля (2 младшая группа).....	<b>6</b>
<b>3</b>	<i>Дубакова Е.В.</i> Спортивный досуг «Путешествие в страну Здоровья».....	<b>8</b>
<b>4</b>	<i>Идолова В.А.</i> Сценарий спортивного досуга для детей старшего дошкольного возраста «Путешествие на солнечный остров»...	<b>11</b>
<b>5</b>	<i>Кетова Н.А.</i> Сценарий спортивного развлечения с детьми старшего дошкольного возраста.....	<b>14</b>
<b>6</b>	<i>Костарева И.В.</i> Конспект беседы в старшей группе «Со спортом дружить — здоровым быть» (старшая группа).....	<b>18</b>
<b>7</b>	<i>Кузнецова О. В.</i> Спортивное развлечение в средней группе «Если хочешь быть военным».....	<b>21</b>
<b>8</b>	<i>Моховикова Т.В.</i> Конспект НОД по речевому развитию «Спорт и спортсмены».....	<b>23</b>
<b>9</b>	<i>Мухамадиева Э. Ф.</i> Конспект занятия для средней группы «В гостях у Мишки».....	<b>25</b>
<b>10</b>	<i>Никонова С.М.</i> Сценарий семейного спортивного праздника «Папа, мама, я – сплоченная семья!» для воспитанников старшего дошкольного возраста.....	<b>26</b>
<b>11</b>	<i>Ошуркова Н. В.</i> Конспект викторины для детей второй младшей группы «Со спортом дружить – здоровым быть!» ...	<b>28</b>
<b>12</b>	<i>Семакина Н.В., Путьшев Е.Н.</i> «Спортивно-логопедическое развлечение «Три кота в гостях у сказки».....	<b>31</b>
<b>13</b>	<i>Сирайова Э. Р.</i> Конспект занятия ЗОЖ «Спорт — это жизнь!» с героями «Ах и Ох».....	<b>34</b>
<b>14</b>	<i>Сукова М.А.</i> Спортивное развлечение в старшей группе «Весёлые старты».....	<b>36</b>
<b>15</b>	<i>Уварова М.А.</i> Спортивное развлечение для обучающихся четвёртого года жизни «Мы со спортом дружим!».....	<b>40</b>
<b>16</b>	<i>Филатова И.Н.</i> Сценарий мероприятия Всемирный день здоровья «В поисках волшебной радуги».....	<b>42</b>
<b>17</b>	<i>Ярушина Ю.А.</i> Сценарий физкультурного развлечения с использованием скандинавской ходьбы для детей старшего дошкольного возраста «День здоровья».....	<b>48</b>

## Конспект занятия на тему «Спорт» для детей старшего дошкольного возраста с тяжелыми нарушениями речи

**Цель.** Закрепление представлений детей о видах спорта и здорового образа жизни.

**Задачи:**

1. Актуализировать и уточнить имеющиеся у детей знания о летних и зимних видах спорта.
2. Закреплять навыки звукового и слогового анализа слов, звукобуквенного синтеза слов.
3. Формировать умение изменять существительные по родам и числам.
4. Поддерживать в детях интерес к разнообразным видам спорта.
5. Совершенствовать умение ориентироваться в трехмерном пространстве, тренировать равновесие, координацию, ловкость, скорость.
6. Воспитывать любовь к спорту, его значимости в жизни человека, любознательность.

**Предварительная работа:**

- беседа о пользе зарядки; чтение художественной и познавательной литературы по теме; рассматривание иллюстраций, фото детей, занимающихся в спортивных секциях

**Методические приемы:**

- словесный; наглядный.

**Формы работы:**

- беседа-диалог;
- ситуативный разговор;
- загадки;
- рассматривание иллюстраций.

**Оборудование:** иллюстрации с разными видами спорта, синий квадрат – 4шт, красный квадрат - 1 шт., коробка со спортивным инвентарем (*гантели, очки для плавания*), клубок, картинки зимних и летних видов спорта, шайба, боксерские перчатки, мяч, скакалка, 4 буквы З-И-М-А

**Ход беседы.**

**Организационный момент.**

*Воспитатель предлагает детям встать в круг и поиграть в игру «Приветствие».*

*Воспитатель:*

Подходи ко мне, дружок (дети подходят к воспитателю).

Становись скорей в кружок (строятся в круг)

Справа друг и слева друг, (повороты вправо и влево)

Каждый здесь друг другу друг (кивают головой).

Дружно за руки возьмёмся (берутся за руки)

И друг другу улыбнёмся (улыбаются друг другу).

*Дети стоят, держась за руки, выполняют действия в соответствии с текстом.*

*Воспитатель:* Ребята, сегодня я приглашаю вас отправиться в путешествие.

*Стук в дверь.*

- Ребята, посмотрим, кто к нам стучится? *За дверью коробка со спортивным инвентарём (гантели, очки для плавания).*
- Почтальон принес посылку. Что внутри? Кому нужны все эти предметы? Для чего? *(ответы детей)*

*Воспитатель:* Вы, наверное, догадались, о чем мы будем говорить? *(Ответы детей)*

**Основной этап.**

*Воспитатель:* Ребята, мы ежедневно слышим знакомые слова «физкультура», «спорт». Как вы думаете, в чем отличие этих двух понятий? (*Физкультурой может заниматься каждый, а спортом нет*).

- Сегодня мы с вами поговорим о спорте, что такое спорт.
- Спорт – это большой труд. В спорте устраивают соревнования. Спортсмены очень много тренируются, чтобы добиться высоких результатов в своем спорте и выиграть соревнования. За свои достижения спортсмен получает награды! Это медали, кубки, грамоты. (*Показ иллюстраций*)
- Спортом можно и нужно заниматься с детства. Занимаясь спортом, ты становишься сильным, ловким, целеустремленным и укрепляешь свое здоровье. А, вы хотите заниматься спортом, чтобы такими быть?

*Воспитатель:* ребята, послушайте первую загадку:

Бой без них вести так сложно  
И боксеру невозможно.  
Разный вес у них бывает,  
Боксер их с толком выбирает? (ответ)

- Теперь найдите боксерские перчатки в группе. *Спросить детей, как и где они лежат.*
- Отлично. Положите перчатки в коробку. Посмотрите, рядом с ними лежит какой-то листок. *Педагог читает задание.* Игра «Зашифруйте» слово – спорт.  
*Выполняют по очереди звуковой анализ слова, перепрыгивая с квадрата на квадрат. Остальные дети проговаривают и проверяют правильность выполнения.*

*Дети:* 1 звук – С (синий квадрат), 2 звук – П (синий квадрат), 3 звук – О (красный квадрат), 4 звук – Р (синий квадрат), 5 звук – Т (синий квадрат).

*Воспитатель:* Посчитайте количество слогов в слове, определите, на какой звук начинается слово, соотнесите с буквой и схемой. Молодцы! Справились с заданием.

*Воспитатель:* Послушайте вторую загадку.

Он бывает баскетбольшим, волейбольшим и футбольшим.  
Скачет, прыгает, летает и усталости не знает? (мяч)  
Найдите мяч и положите его в коробку. *Спросить детей, как и где он лежит.*

*Педагог читает задание.* Посмотрите на картинки и назовите их. В какое время года проводят соревнования по этим видам спорта? Соберите слово из 4-х букв и прочитайте его. Слово «Зима».

*Воспитатель:* третья загадка.

Я верёвка просто, небольшого роста, вместо рук – две палочки, как зовусь?

- Найдите скакалку и положите в коробку. *Спросить детей, как и где она лежит.*  
*Педагог читает задание на листе.* Поиграйте в игру «Жадина» с маленьким клубочком. Передавайте клубок друг другу, держа нитку в своей руке. Слова: мяч, гимнастическая лента, скакалка, гиря, кегли, обруч, лыжи, гимнастическое бревно, коньки, лыжи. *Дети передают друг другу клубок, изменяя слова по родам (мой мяч, моя лента и т.д.).*

*Воспитатель:* Молодцы, ребята и с этим заданием вы справились на отлично!

- А сейчас я предлагаю вам поиграть еще в одну игру – игра-пантомима «Изобрази вид спорта»

*Дети по очереди изображают жестами, движениями любой вид спорта. Остальные отгадывают, какой вид спорта изобразил ребенок.*

*Воспитатель:* четвертая загадка.

Когда играем мы в хоккей, толпою носимся за ней.

А лишь поймал её, чего-то забить стараемся в ворота?

Найдите шайбу и положите в коробку. *Спросить детей, как и где она лежит.* *Читает следующее задание.*

- Я приглашаю вас поиграть. Давайте встанем в круг. Я буду бросать мяч и называть вид спорта. Вы, возвращая мне мяч, будете называть спортсмена, который занимается этим видом спорта.
- футбол – футболист;
- хоккей – хоккеист;
- фигурное катание – фигурист;
- гимнастика – гимнаст, гимнастка;
- плавание – пловец;
- бег – бегун;
- прыжки – прыгун;
- бокс – боксер;
- лыжный спорт – лыжник и т.д.

*Воспитатель:* Молодцы, ребята! В народе говорят: «Кто со спортом дружит – никогда не тужит!» Желаю вам быть здоровыми, крепкими, сильными, ловкими и всегда дружить со спортом!

### **3. Рефлексия.**

**Воспитатель:** *(Привлечь детей к подведению итогов, к самоанализу).*

- А что вам больше всего запомнилось сегодня?
- Какая игра вызвала затруднения?
- Какой вид спорта вам больше всего нравится?
- Каким видом спорта вы хотели бы заниматься?
- Что было самым интересным? *(Ответы детей)*
- Ребята, как вы думаете, зачем мы собирали спортивный инвентарь в коробку?
- Куда мы можем деть нашу коробку со спортивным инвентарем? *(варианты ответов детей)*

*Подвести к желанию подарить спортивный инвентарь детям в соседнюю группу и унести.*

*Волкова Е.В., воспитатель,  
МАДОУ Детский сад «Сказка»,  
Артинский МО,  
Свердловская область*

## **Физкультурное развлечение к празднику 23 февраля (2 младшая группа)**

**Цель:** расширение представлений о Российской Армии

**Задачи:** формировать в мальчиках стремление быть сильными, смелыми, ловкими; создать радостное праздничное настроение у детей; развивать социально-коммуникативные навыки, развивать у детей физические качества: ловкость, быстроту, координацию движений, умение действовать по сигналу воспитателя; воспитывать в детях уважение к защитникам Родины.

**Предварительная работа:** разучивание песен, игр.

**Оборудование:** лошадка, ракеты, обручи (на один меньше чем количество детей), магнитофон с записями музыки А.Филиппенко «Бравые солдаты».

### **Ход развлечения:**

Под музыку А.Филиппенко «Бравые солдаты» дети входят в зал.

**Воспитатель.** Дуют ветры в феврале, воют в трубах громко,

Змейкой мчится по земле легкая поземка.  
Поднимаясь, мчатся вдаль самолетов звенья,  
Слава Армии родной в день ее рождения! **С. Маршак.**

**Воспитатель.** В зимнем месяце феврале вся наша страна празднует День защитника Отечества. Праздник этот близок каждой семье. В этот день принято поздравлять всех мужчин – воинов: пап, дедушек, братьев и, просто, знакомых мальчишек. Потому что, когда они вырастут, то же пойдут в Армию и станут отважными солдатами.

**Воспитатель.** Сегодня мы посмотрим, готовы ли ребята к военной службе, проверим их ловкость, силу, смекалку.

Вы пока что маловаты,  
Но вы в будущем солдаты,  
И сегодня мы проверим,  
Кому Родину доверим.

Службу в Армии легкой не назовешь: надо быть сильным, чтобы не устать, смелым, чтобы не испугаться, находчивым, чтобы суметь быстро принять решение. Каждое утро солдат делает зарядку. Ведь зарядка укрепляет и закалке помогает.

Каждый день мы утром  
Делаем зарядку.  
Очень нравится нам делать по порядку:

Весело шагать,  
Руки поднимать.  
Приседать и вставать,  
Прыгать и скакать.

*(Дети под музыку выполняют движения в соответствии с текстом.)*

**Воспитатель.** Солдат должен уметь все делать быстро. Наши ребята так же умеют.

#### **Конкурс «Кто быстрее сядет на коня»**

**Воспитатель.** Сейчас я вам загадаю загадку. Слушайте внимательно.

Кто летит быстрее птицы?  
Охраняет кто границы?  
Кто всегда готов к полету?  
Это...**летчики-пилоты.**

#### **Подвижная игра «Самолеты»**

**Воспитатель:**

Он не летчик, не пилот,  
Он ведет не самолет,  
А огромную ракету.  
Дети, кто скажите это? (**Космонавт**)

#### **Конкурс «Полет на луну»**

*(На длинную ленту с двух концов привязывают деревянные палки с бумажными ракетами. По середине ленты прикрепляется изображение луны. Два участника взявшись за палочки, наматывают на них ленту. Побеждает тот, кто первый приблизится к ракете).*

**Воспитатель.** Вот какие у нас будущие космонавты, будущие ракетчики.

#### **Подвижная игра «Займи место в ракете»**

*(На полу лежат обручи – ракеты, детей на одного больше, чем ракет. Под музыку дети бегают по кругу. С окончанием мелодии, надо занять место в ракете. Тот, кому не хватило «ракеты» (обруча), выходит из игры. После чего убирают один обруч. Игра продолжается).*

**Воспитатель:**

Быстро скачет на конях

Кавалерии отряд.

А вот и наши воины-кавалеристы!

**Воспитатель.** Посмотрим, какие у нас кавалеристы быстрые, а кони у них резвые.

**Подвижная игра «Лошадки».**

Гоп – гоп! Гоп – гоп! Ты скачи в галоп.

Ты лети, конь, скоро- скоро

Через реки, через горы!

Все в галоп, в галоп! Гоп - гоп – гоп!

**Потешка** (*Дети скачут, по сигналу «домой», возвращаются на свои места*).

**Воспитатель:**

Землю родную, поля, города

Не отдадим мы врагу никогда.

Армия наша крепка и сильна.

Зорко страну охраняет она. (**Я. Френкель.**)

Вот и стали мы с вами сильными и ловкими. А когда мальчики вырастут, то же, как папы пойдут служить в Армию и станут достойными солдатами.

*Дубакова Е.В., музыкальный руководитель*

*МАДОУ детский сад 6*

*ГО Красноуфимск*

*Свердловская область*

### **Спортивный досуг «Путешествие в страну Здоровья»**

**Цель.** Формирование культуры здорового образа жизни, вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом.

**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.

Развивать координацию движений, внимание, память, сообразительность. Воспитывать устойчивый интерес к процессу выполнения физических упражнений. Воспитывать чувство коллективизма, поддержки, доброго, товарищеского отношения друг к другу.

**Интеграция образовательных областей:** «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Физическое развитие».

**Оборудование:** обручи 4шт, кегли 12 шт, 2 мяча, 2 фитбола, круги – эмблемы синего и красного цвета по количеству детей, мячи из сухого бассейна по количеству детей, центр, угощение и медали.

**Предварительная работа:** беседы на тему «Хорошо здоровым быть»; формирование у детей основных видов движений – лазанью, бегу, прыжкам и т. д. ; разучивание подвижных игр; пальчиковых и дыхательных гимнастик.

#### **Ход досуга**

*Дети под спокойную музыку заходят в зал и становятся в полукруг.*

**Ведущий:** Здравствуй, дети! Я очень рада видеть вас в этом зале. Слово «Здравствуй» означает пожелание каждому из вас здоровья.

- А что значит быть здоровым? (Ответы детей.)

Быть здоровым - это значит, никогда ничем не болеть.

Но даже очень хорошее здоровье нужно поддерживать и улучшать.

- А как мы это можем сделать? (Ответы детей.)

Правильно, нужно закаляться, делать регулярно зарядку, заниматься спортом и кушать полезные продукты, чтобы не болеть.

Сегодня мы будем заниматься спортом и проверим, какое у вас здоровье.

Внимание, внимание!

Спешу вам сообщить

Сегодня в путешествие

Хочу вас пригласить!

За морями, за лесами,

Есть огромная страна

Страной «Здоровья» зовётся она.

Хотите побывать в этой стране?

**Дети:** (ответы детей)

**Ведущий:** Впереди препятствий много

Будет трудная дорога!

Чтоб ее преодолеть

Нам придется попотеть.

*(Перестроение в колонну по одному.)*

**Корректирующие виды ходьбы:**

**Идем как маленькие гномики,**

*(ходьба на полусогнутых ногах, руки на коленях)*

**А теперь, идем как великаны,**

*(ходьба на носочках, руки наверх)*

**Впереди большие камни,**

*(ходьба высоко поднимая ноги)*

**Осторожно, впереди – болото, прыгаем с кочки на кочку,**

*(прыжки вправо и влево с передвижением вперед)*

**Впереди река, поплыли,**

*(ходьба широким шагом попеременными круговыми движениями руками)*

**Дальше, едем на лошадях.**

*(прямой галоп, руки вместе, вытянуты вперед)*

**Пересаживаемся на машину, включаем первую скорость,**

*(медленный бег)*

**Включаем вторую скорость,**

*(бег с ускорением)*

**Переключаем снова на первую скорость,**

*(медленный бег)*

**Осталось совсем немного, шагом марш!**

*(ходьба в колонне по одному)*

**Теперь пересаживаемся на весёлый поезд.**

*(под музыку поезд обходит площадку).*

**Ведущий:** Ура! Мы добрались до страны Здоровья. А для того, чтобы наш праздник начался, нам с вами надо разделиться на две команды. У меня в волшебном сундучке находятся кружки синего и красного цвета. Запускайте ручку в сундучок и вынимайте звёздочки. Кто вытянет самые большие звёзды, тот будет капитаном команд. (дети делятся на команды «Здоровячки» и «Крепыши»)

*Под музыку входят Бактерия и Микроб*

**Бактерия и Микроб:** Что за сборище такое?

Почему веселый смех?  
Мы вам праздничек устроим –  
Разгоним сейчас же всех!  
Ну, чего вы здесь стоите?

**Ведущий.** Здравствуйте, гости дорогие! Ребята, скажите, пожалуйста, зачем мы собрались сегодня? (ответы детей). Верно, на замечательный и полезный праздник, посвященный дню здоровья! Мы веселые и бодрые, а вы, почему вы такие сердитые?

**Бактерия и Микроб.** Почему, почему? Все - то у нас болит, и тело ломит.  
С нами никто не дружит, все боятся, потому что боятся заразиться. Несправедливо!

**Ведущий.** Это все от того, что вы здоровье свое не бережете, спортом не занимаетесь.  
Не огорчайтесь, давай мы с вами дружить будем.

**Бактерия и Микроб.** Как здорово!  
Пожалели нас.

А вы прямо из-за спорта и правильного питания здоровые такие? (ответы детей)?  
Не верим!!! (кричат, спорят)

**Ведущий:** Давайте, ребята, покажем им какой в нашем теле здоровый дух (ответы детей)

А вы за нами повторите.

**Бактерия и Микроб.** Давайте -давайте покажите!!!  
Да запросто пройдем ваши препятствия.

### **Конкурс «Змейка!»**

Всем членам команды нужно змейкой пробежать между кеглями. Выигрывает та команда, которая справиться с заданием быстрее. *(музыка для конкурсов)*

**Бактерия и Микроб.** А со зрением у вас как?

**Ведущий:** тоже не жалуемся

### **Эстафета «Орлиный глаз!»**

Каждый игрок команды мячом старается сбить как можно больше кеглей. Итог подводится по количеству сбитых кеглей.

**Бактерия и Микроб:** ну молодцы, а вот капитаны то у вас наверно хиленькие, если вдруг всю команду надо спасти не смогут, не справятся?  
*(веселая музыка для конкурсов)*

**Ведущий:** Ребята, есть у нас слабые здоровьем? (ответы детей)

### **Эстафета «Переправа».**

Капитаны команды переправляют детей из своей команды на другую сторону зала в обруче по одному человеку. Выигрывает команда, которая справилась с заданием быстрее всех.

**Бактерия и Микроб:** наверно вы не умеете работать головой, загадки разгадать не сможете.*(смеются)*

**Ведущий:** Давайте загадывайте, мы враз справимся.

Загадки о спорте

1. Звучит свисток - забили гол.

Игра зовется как? *(футбол)*

2. Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ

Это мой ...*(велосипед)*

3. Ног от радости не чуя  
С горки страшной вниз лечу я,  
Стал мне спорт родней и ближе  
Кто, помог мне, дети...*(лыжи)*

4. Кто на льду меня догонит  
Мы бежим вперегонки  
А несут меня не кони,  
А блестящие *(коньки)*

**Бактерия:** А вы прыгать умеете? (ответы детей)

#### **Эстафета «Фитбол»**

Участник садится на мяч, скачет до ориентира и назад. *(Бактерия хвалит детей и удивляется, что справились.)*

**Микроб:** Я вот дома вообще не могу согнуться, гибкости не хватает, спину клинит, вещи не собрать, да и лень одолевает, а у вас такие проблемы есть?  
(ответы детей)

Не ВЕРЮ!!! Буду проверять, вот раскидаю игрушки, как вы в группе и посмотрю, как вы быстро уберёте... Что испугались? (ответы детей)

#### **Эстафета «Золушка»**

Одна команда собирает красные мячики и складывает их в свой обруч, другая собирает синий и складывает их в свой обруч. Чья команда быстрее соберёт мячи, та и выиграла.

**Микроб.** Какие вы молодцы! Какие быстрые и меткие ребята! Небось устали. Я пока на вас смотрел, тоже упражнения придумал. А ну, повторяйте за мной!

#### **Танец с Кукутиками под веселую музыку**

**Бактерия и Микроб:** Мы теперь поняли, что здоровье надо беречь!

**Ведущий:** 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!

Наше путешествие в страну Здоровья подошло к концу. Очень приятно, что наши команды были сплочёнными и принимали активное участие в соревнованиях. Все команды показали отличные результаты.

**Бактерия и Микроб:** а мы хотим вас в благодарность наградить медалями и приятными подарочками *(награждают, общее фото, прощаются)*

**Ведущий:** Ну, а нам пора возвращаться

Раз, два, три повернись и в садике очутись!

Рефлексия: где были, что и кого видели, что делали?

*Идолова В.А., инструктор по физической культуре  
МАДОУ Детский сад 16,  
ГО Красноуфимск,  
Свердловская область*

## «Путешествие на солнечный остров»

**Цель.** Развитие физических качеств у детей 5-7 лет через гимнастику “Хатха-Йога”, научить детей заботиться о своём здоровье, формировать потребность в ЗОЖ.

### **Задачи.**

#### **Образовательные:**

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, самомассажа, йоги, воздушного закаливания;
- формирование правильной осанки, гигиенических навыков.

#### **Развивающие:**

- формирование физических двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- расширение кругозора, уточнение представлений о своём теле, уважительное отношение к физической культуре, создание положительной основы для формирования привычки к здоровому образу жизни.

#### **Воспитывающие:**

- воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.

**Демонстрационный материал:** проектор с видео фрагментами упражнений в йоге.

**Раздаточный материал:** коврики для занятий йогой, ребристая дорожка, дорожка следов, мяч, кубики.

**Место проведения:** музыкальный зал.

## Ход НОД

### **I. Организационный момент. Настройка на занятие. «Круг добра»**

- Сядем красиво, ладошки на коленках, спина прямая. Как обычно мы начинаем с улыбки, чтобы занятие прошло в хорошем настроении. Ведь от улыбки даже хмурый день становится светлей.

- Ребята, сегодня мы с вами отправимся в путешествие на солнечный остров. Но сначала сделаем разминку, чтобы быть в хорошей физической форме.

### **II. Основная часть. Разминка «Самомассаж»**

Чтобы не зевать от скуки, сели и потерли руки.

А затем ладошкой в лоб – хлоп, хлоп, хлоп.

Щеки заскучали тоже? Мы и их похлопать можем.

Ну-ка, дружно, не зевать: 1,2,3,4,5.

Вот и шея. Ну-ка, живо переходим на загривок.

А теперь уже, гляди, добрались и до груди.

Постучим по ней на славу: сверху, снизу, слева, справа.

Постучим и тут, и там, и немного по бокам.

Не скучать и не лениться! Перешли на поясницу.

Чуть нагнулись, ровно дышим, хлопаем как можно ниже.

И погладим мы себя. Вот какая красота!

- А на чем же мы с вами отправимся в путешествие? Конечно же на лодках. Представим, что наши коврики- это лодочки, на которых мы и поплывем.

- **Поза Лодка**

-Но сначала подготовим нашу лодочку к плаванию. Поднимем одну ножку и вытянем руки вперед, спина прямая. Затем вторую ножку поднимем и руками потянемся вперед. А теперь поднимем обе ноги и руки вперед. Вот какие у нас красивые лодочки! Готовые к плаванию. Отправляемся в путь!

- **Поза Гребца**

- Сели в простую позу. Взяли в руки весла и поплыли. Наклоняемся вперед, вытягиваем руки и разводим в стороны, отклоняемся назад (имитация гребли на веслах) 3-4р.

-Вот мы и на острове.

- **Солнечная поза**

- Посмотрите, как здесь красиво, как легко дышится. Над головой голубое небо, красивые облака и ласковое солнышко светит. Потянемся к солнышку руками. Солнечные лучики проникают в каждую клеточку нашего тела, дарят нам заряд силы и энергии. Наше тело становится сильным, стройным, гибким.

- **Поза Дерева**

- Ребята, посмотрите, какие здесь красивые деревья растут. Давайте изобразим с вами эти деревья. У них очень большие, сильные корни, которыми они крепко держатся и качаются.

Сильные ветви тянутся вверх к солнышку. А теперь поменяем ноги и покажем деревья, которые растут в чаще острова.

- **Ходьба по массажным дорожкам** (ребристая дорожка, дорожка следов, ходьба с перешагиванием через кубики).

- Смотрите, а вот и дорожка, которая сможет провести нас по острову. Пойдем, посмотрим, что там?

- 1) ходьба «по мостику» (ребристая дорожка);
- 2) ходьба по дорожке со следами зверей;
- 3) ходьба с перешагиванием через препятствия (перешагивание через кубики);
- 4) ходьба на внешней стороне стопы, руки сжаты в кулачок, опущены .

- А вот мы встретили первых обитателей острова, обезьян. Давайте походим с вами как обезьяны.

- **Поза Герой**

- Обезьянки нас совсем не боятся, они как герои. Станем и мы героями.

- **Игра «Зеркало»**

-Поиграем с обезьянками в игру «Зеркало», будем повторять за ними движения:

- 1.ударить правой рукой по левой ступне (и наоборот);
- 2.достать пальцами ног до лба;
- 3.руки в замок за спиной.

- **Поза Звезда**

- Обезьянки благодарят вас за игру и дарят нам в подарок морскую звезду.

- **Поза Пальма**

-Что растет на острове? Конечно же пальмы. Покажем какие это пальмы. И могучие, высокие и стройные. Такими же и мы с вами будем, если будем правильно выполнять упражнение.

- **Поза Корзинка**

- Какие плоды растут на пальме? Да, бананы. Нам пора подкрепиться, но с собой мы не взяли еду. Давайте сорвем бананы с пальмы. Только сначала подумаем, куда же мы их будем складывать? Какие у нас корзинки?

-Вот такие у нас корзиночки красивые!

- **Упражнение в динамике «Сбор бананов»**

- Стоя тянуться поочередно руками вверх, имитируя сбор бананов.
- **Поза Ролик**  
- Как много мы собрали вкусных фруктов! Устали? Давайте присядем, отдохнем и подкрепимся полезной едой.
  - **Поза Крокодила**  
- А вы знаете кого из хищников здесь можно встретить? Крокодила! Давайте ляжем на животик и полежим как крокодил, чтобы он нас не заметил.  
- Положите руки одна на другую и опустите на руки голову. Дышим спокойно, медленно.
  - **Поза Бабочка**  
- На острове так много цветов и бабочек! Давайте и мы с вами превратимся в прекрасных бабочек и полетаем над цветами.
  - **Поза Стрекоза**  
- А кто это летает еще вместе с бабочками? Конечно, это стрекозы.  
Хотите полетать с ними? Тогда приготовимся к полету.  
Сначала одну ножку поднимем вверх, задержимся. Теперь другую.  
Отдохнем и поднимем вместе вверх руки и ноги, головой тянемся вверх.

### **III. Заключительная часть. Релаксация «Сон на берегу моря» под спокойную музыку.**

- Дети, вы молодцы! Вам понравилось на острове?

- А, теперь ляжем все на спинку, вытянем ноги, руки ладошками вверх, закроем глаза. Спокойно отдохнем волшебным сном. Дышится легко, ровно, глубоко. Ручки отдыхают. Ножки отдыхают. Все тело отдыхает. Напряжение улетело. Представим, что мы лежим на теплом, мягком песочке, греет солнышко, ножки теплые, щечки теплые, вялые и несколько не усталые. Напряжение улетело, все тело расслаблено. Мы спим и нам снится один и тот же сон. В этом сне мы видим море с прозрачной голубой водой, через толщу которой можно рассмотреть подводный мир необыкновенной красоты, водоросли и различные виды диковинных рыб, большую морскую черепаху и радостных, добродушных дельфинов.

Затем *пауза*, и на счёт: «Раз, два, три!» дети открывают глаза.

#### **Рефлексия. Игра «Полезные и вредные привычки»**

- Вот мы и вернулись из путешествия. Чем мы с вами занимались? Что вам понравилось? Как вы думаете, путешествовать, вести здоровый образ жизни - это полезные привычки? А давайте назовем еще полезные привычки, передавая мяч по кругу, каждый называет полезную привычку.

#### **«Круг добра»**

- По нашей традиции в конце занятия каждый по цепочке пожелает своему соседу что-нибудь доброе, светлое.

*Кетова Н.А., инструктор по физической культуре,  
МАДОУ «Детский сад «Радуга»,  
п.г.т. Арти, Свердловская область*

### **Сценарий спортивного развлечения с детьми старшего дошкольного возраста «Со спортом дружить – здоровым быть»**

**Целевая аудитория:** Старший дошкольный возраст (5-7 лет)

**Форма проведения:** Спортивное развлечение

**Место проведения:** Физкультурный зал

**Цель:** Создание условий к формированию у детей устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- Закрепить знания о видах спорта и их пользе.
- Упражнять в выполнении основных видов движений (бег, метание, прыжки, лазанье).
- Обогащать словарный запас (спортивный инвентарь, виды спорта).

**Развивающие:**

- Развивать ловкость, быстроту реакции, координацию движений.
- Развивать внимание, логическое мышление (умение отгадывать загадки).
- Развивать волевые качества (умение не сдаваться при трудностях).
- Укреплять мышечный корсет, дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

**Воспитательные:**

- Воспитывать чувство товарищества и взаимовыручки.
- Формировать привычку следить за своим здоровьем.
- Создать положительный эмоциональный настрой.

**Планируемый результат**

- Дети проявляют интерес к соревновательной деятельности.
- Активно используют полученные знания о спорте в игре.
- Выполняют физические упражнения технично и согласованно.
- Эмоционально реагируют на успехи команды и сопереживают товарищам.

**Методическое обоснование:** основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой; парциальная программа физического развития детей 3-7 лет «Будь здоров дошкольник» Т.Э Токаевой.

**Используемое оборудование и/или-техническое обеспечение:** Музыкальный центр, записи музыки, эмблемы для двух команд («Крепыши» и «Бодрячки»), 2 конуса, 2 маленьких мячика, 2 корзины (для метания), дуги для подлезания, 2 обруча большого диаметра, картинки с видами спорта (футбол, хоккей, гимнастика), муляжи полезных и вредных продуктов, грамоты и призы для награждения.

**Интеграционные связи:**

**Физическое развитие:** (основной акцент)

**Социально-коммуникативное:** (работа в команде, решение конфликтов)

**Познавательное:** (викторина, загадки)

**Речевое:** (чтение стихов, проговаривание девизов)

**Художественно-эстетическое:** (музыкальное сопровождение, оформление зала)

## **Ход мероприятия**

### **Вводная часть**

*Дети под марш заходят в зал под музыку (Приложение 1), строятся в шеренгу.*

**Инструктор:** Здравствуйте, ребята! А вы знаете, что слово «здравствуйте» волшебное?

С давних времен русский народ главной ценностью в жизни считал здоровье. Даже здороваясь и прощаясь, люди желали друг другу здоровья: «Здравствуйте!», «Дай Бог здоровья!», «Доброго Вам здоровья!», «Будьте здоровы». Так мы желаем друг другу здоровья. Сегодня мы с вами посоревнуемся. Что бы стать быстрыми и ловкими мы сейчас с вами посоревнуемся.

*Чтение стихотворения детьми:*

1 ребенок: Чтоб расти и закаляться, не по дням, а по часам,

2 ребенок: Физкультурой заниматься, заниматься нужно нам!

3 ребенок: И мы уже сегодня, сильнее, чем вчера!

**Вместе:** Физкульт-ура! Физкульт-ура! Физкульт-ура!

**Инструктор:** Ребята, скажите пожалуйста, что нужно делать перед соревнованиями?

**Ответы детей:** (разминку)

**Инструктор:** Прежде, чем начать наши соревнования, я предлагаю нам тоже немного размяться,

**Разминка (под ритмичную музыку) «Эй, ух, в здоровом теле здоровый дух» (Приложение 2)**

### **Основная часть**

*Инструктор делит детей на 2 команды. Объявляет старт эстафетам.*

**Инструктор:** Вот мы с вами разделились на две команды, давайте одну команду назовем «Крепыши», а вторую «Бодрячки».

**Инструктор:** Команды готовы? И вот наша первая эстафета.

#### **1. Эстафета «Быстрые ноги»**

Пробежать между кеглями до конуса и вернуться обратно по прямой, передать эстафету касанием плеча.

**Инструктор:** Молодцы ребята! Вы очень быстрые!

**Инструктор:** А, следующее задание у нас не простое. Здесь нужно будет вам немного подумать.

#### **2. Задание «Знатоки спорта» (интеллектуальная пауза)**

Инструктор загадывает загадки командам по очереди (Приложение 3).

**Инструктор:** Молодцы ребята! Вы очень внимательные и умные! Вы много знаете о спорте.

**Инструктор:** А, следующая эстафета «Меткий стрелок»

#### **3. Эстафета «Меткие стрелки»**

Напротив, каждой команды стоит корзина. По сигналу первый участник берет мешочек с песком (мячик), бросает в цель правой рукой от плеча и бежит обратно.

**Инструктор:** Ребята вы большие молодцы! Глазомер у вас развит отлично! А теперь мы с вами немного поиграем.

#### **4. Игра на внимание «Спортсмены на зарядке»**

Инструктор называет спортсмена (Пловец — показывают движения руками «басс», Боксер — прыжки с выбросом рук, Лыжник — скольжение, Баскетболист — бросает мяч в кольцо, Бегун — бежит на месте). Дети имитируют движения. Кто ошибается — делает шаг назад.

**Инструктор:** Вы очень внимательные, молодцы! Никто не ошибся! А нас ждет следующая эстафета!

#### **5. Эстафета «Полезная корзина»**

Дети по одному бегут к «огороду» (обручу с муляжами). В нем перемешаны овощи/фрукты (полезно) и чипсы/газировка (вредно). Нужно подлезть под дугой, взять только один полезный продукт, положить в корзину своей команды и бегом вернуться, передать эстафету касанием плеча.

**Инструктор:** Ребята, я вижу, что вы все знаете о здоровом питании.

Заключительная часть

*После завершения эстафет. Дети строятся в шеренгу.*

**Инструктор:** Молодцы! Вы показали, какие вы сильные, быстрые и дружные. Давайте проверим ваше дыхание после соревнований.

#### **Дыхательная гимнастика «Шарик»:**

Вдох носом — надуть живот («шарик»).

Выдох ртом — опустить живот, произносим: «С-с-с» (шарик сдувается). Повторить 3 раза.

### **Подведение итогов:**

**Инструктор:** Ну вот и подошли к концу наши соревнования. В эстафетах победила ДРУЖБА! Я надеюсь, вы сегодня зарядились бодростью и здоровьем. Я хочу вам вручить грамоты «Самая спортивная команда» и «Самая ловкая команда», а также вручить сладкие и полезные призы (яблоко).

### **Рефлексия:**

**Инструктор:** Что нового вы сегодня узнали? Для чего нужно заниматься спортом? Какое у вас сейчас настроение?

**Ответы детей:** ....

### **Инструктор:**

Всем спасибо за внимание,  
За задор и звонкий смех;  
За огонь соревнований,  
Обеспечивший успех!

**Инструктор:** До свидания ребята!

*Под музыку «Если хочешь быть здоров — закаляйся!» дети организованно выходят из зала. (Приложение 4)*

## **Приложение 1**

Спортивный марш <https://muzmind.org/search/Спортивный%20Марш>

## **Приложение 2**

**Разминка «Эй, ух, в здоровом теле здоровый дух»**

<https://muzmind.org/search/Эй%20ух%20в%20здоровом%20теле%20здоровый%20дух>

## **Приложение 3**

**Здание 1 (Загадка про футбол)**

«Ногами все бьют мяч, пинают,  
Как гвозди в ворота вбивают,  
Кричат от радости все: «Гол!»  
Игру такую как зовут? ...» **Ответ:** Футбол

**Задание 2 (Загадка про баскетбол)**

«В этом спорте игроки  
Все ловки и высоки.  
Любят мяч они бросать  
И в кольцо его кидать...  
Мяч звонко бьёт об пол,  
Значит, это...» **Ответ:** Баскетбол

**Задание 3 (Загадка про теннис)**

«Ракеткой по мячу ударь —  
Через сетку летит он вдаль.  
Соперник ждёт — не подведи,  
Ошибку разве что найди.  
Что за игра? Скажи-ка нам,  
Известна всем как...» **Ответ:** Теннис (или большой теннис)

**Задание 4 (Загадка про фигурное катание)**

«Музыка звучит, коньки звенят,  
По льду узоры пар летят.

Вращение, прыжок, поддержка,  
Красивый спорт, а не насмешка.  
Кто назовёт нам без запинки  
То вид на льду? ...» **Ответ:** Фигурное катание

#### **Задание 5 (Что лишнее? — логическая картинка)**

Инструктор показывает 4 картинки (или называет слова):

**Коньки, клюшка, шайба, мяч.**

*Вопрос:* Какой предмет лишний в хоккее? **Ответ:** Мяч (в хоккее используют шайбу).

Другой вариант:

**Плавки, шапочка, очки для плавания, лыжи.** **Ответ:** Лыжи (нужны для лыжного спорта, а не для плавания).

#### **Задание 6 (Угадай инвентарь по описанию)**

Инструктор описывает спортивный предмет, дети называют его.

«Он бывает кожаный, резиновый, разноцветный. Его можно пинать ногами, бросать руками, отбивать ракеткой. В футболе его забивают в ворота, в баскетболе бросают в кольцо.» **Ответ:** Мяч

Другой вариант:

«Две деревянные палки, одна длинная, другая короткая. На них встают ногами, чтобы быстро скользить по снегу.» **Ответ:** Лыжи

#### **Задание 7 (Назови спорт по ключевым словам)**

Инструктор произносит 3 слова, дети угадывают вид спорта:

*Бокс, перчатки, ринг.* → **Бокс**

*Вода, вышка, сальто.* → **Прыжки в воду**

*Ковер, кувырок, мостик.* → **Спортивная гимнастика**

*Кольцо, канат, брусья.* → **Гимнастика (или вольные упражнения)**

#### **Задание 8 (Вопрос-шутка на внимание)**

«В каком виде спорта спортсмены всё время стоят на месте?»

*(дети могут запутаться, дать неверные ответы)*

**Ответ:** В шахматах (шахматы — тоже спорт, но там передвигаются только фигуры, а спортсмены сидят или стоят на месте).

*(Альтернатива для младших старших групп: «В каком виде спорта соревнуются, стоя на лыжах, но не двигаются с места?» — биатлон, на огневом рубеже)*

#### **Приложение 4**

«Если хочешь быть здоров — закаляйся!»

<https://muzmind.org/search/если%20хочешь%20быть%20здоров,закаляйся>

*Костарева И.В., воспитатель,  
МАДОУ Детский сад 6,  
ГО Красноуфимск,  
Свердловская область*

**Конспект беседы в старшей группе «Со спортом дружить — здоровым быть»**

## (старшая группа)

Цели:

- закрепить знания детей о различных видах **спорта**;
- развивать интерес детей к различным видам **спорта**;
- формировать осознанное позитивное отношение к занятиям физической культуры и **спортом**;
- воспитывать стремление заниматься **спортом**, заботиться о своем **здоровье**.

Материал для занятия: презентация на тему «*Спорт в моей семье*», фотографии **спортсменов**, картинки зимних и летних видов спорта, листы бумаги (формат А4, цветные карандаши).

Форма проведения: **беседа**.

### Ход занятия:

**Воспитатель:** Ребята, тема нашей с вами беседы сегодня: «*Со спортом дружить — здоровым быть*».

Мы с вами поговорим о том, почему необходимо заниматься спортом. Вы узнаете, как занятия спортом влияют на здоровье человека, и что необходимо делать чтобы укрепить свой организм.

Здоровье и спорт тесно связаны друг с другом. Здоровье – бесценный дар природы. Разрушить его легко, восстановить очень сложно, а порой даже невозможно. Сохранить и сбереечь здоровье нам помогает спорт, о нем мы сегодня и поговорим.

**Воспитатель:** Ребята, вы знаете, как называются люди, которые занимаются спортом?

**Дети:** (*спортсмены*)

**Воспитатель:** Люди, которые посвятили свою жизнь спорту, называются спортсменами (показ фотографий спортсменов, занимающихся различными видами спорта).

Чтобы стать настоящим спортсменом, требуется много сил, энергии, здоровья, труда и желания. Настоящий спортсмен должен быть сильным, выносливым, ловким, метким, быстрым.

Чтобы добиться всех этих качеств, спортсмены очень и очень много тренируются.

Занятия физкультурой и спортом развивают не только физические качества, но и формируют характер.

Многие из вас посещают спортивные секции. Нам очень хочется побольше о них узнать.

**Дети:** (*рассказы детей*)

**Воспитатель:**

Смысл физической культуры

И в красе мускулатуры,

И в здоровье организма –

Чтоб легко идти по жизни!

Трудно в тонусе держаться?

Нужно спортом заниматься!

Сон, прервав пораньше сладкий,

Делать по утрам зарядку!

Давайте, ребята, делать зарядку каждый день и стремиться быть здоровыми и сильными!

А сейчас, попробуйте угадать спортивные загадки. Предлагаю вам поиграть в игру,

**«Доскажи словечко»**

1. Утром раньше поднимайся,  
прыгай, бегай, отжимайся.

Для здоровья, для порядка

Людам всем нужна (*зарядка*)

2. Хочешь ты побить рекорд?

Тут тебе поможет (*спорт*)

3. Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ

Это мой ....(*велосипед*)

4. Есть ребята у меня

Два серебряных коня.

Езжу сразу на обоих-

Что за кони у меня? (*коньки*)

5. Чтоб большим спортсменом стать.

Нужно очень много знать.

И поможет здесь сноровка

И, конечно, .... (*тренировка*)

**Воспитатель:** А знаете ли вы, ребята, как называются самые главные соревнования у спортсменов?

**Дети:** (*Олимпийские игры*)

**Воспитатель:** послушайте легенду о происхождении Олимпийских игр.

История связывает возникновение Олимпийских игр в древности с именем царя Ифита, владыки Олимпии. Годы его правления то и дело омрачались кровавыми войнами с соседями. И однажды, когда вот-вот должна была вспыхнуть очередная война, Ифит предложил на время прекратить её, вложить оружия в ножны и состязаться не в пролитье крови, а в ловкости и силе. Предложение было принято, и засиял огонь Олимпа, явивший миру чемпионов. Олимпия навсегда стала местом мирных спортивных соревнований.

**Воспитатель:** посмотрите на эмблему современных Олимпийских игр. Это пять олимпийских колец. Что обозначают эти кольца?

**Дети:** (*ответы детей*)

**Воспитатель:** это знак единства и дружбы спортсменов пяти континентов

Голубое кольцо символизирует Европу,

желтое – Азию,

черное – Африку,

зеленое – Австралию,

красное – Америку.

Так кто же может участвовать в Олимпийских играх?

**Дети:** (*ответы детей*)

**Воспитатель:** Самые сильные и подготовленные спортсмены всего земного шара.

### Физкультминутка «Сделай как я»

**Воспитатель:** А теперь ребята давайте вспомним, какие виды спорта вы знаете?

**Дети:** (*называют различные летние и зимние виды спорта*).

**Воспитатель:** Давайте поиграем в игру, «Назови спортсмена...»

Играет в футбол-футболист,

в баскетбол-баскетболист,

в хоккей-хоккеист

в волейбол-волейболист и т.д

Просмотр презентации «Спорт в моей семье»

**Воспитатель:** а теперь нарисуйте, ребята, вид спорта, который вам больше всего нравится или каким видом спорта вы хотели бы заниматься.

**Дети:** (рисуют один из видов спорта и рассказывают о нем).

**Воспитатель:** Молодцы!

**Рефлексия:**

-что делает спорт?

- улучшает здоровье;

- делает человека физически привлекательным;

- увеличивает продолжительность жизни и улучшает ее качество;

- снижает риск развития многих заболеваний;

-Какие бывают виды спорта?

**Воспитатель:** Включайте в свой распорядок дня утреннюю зарядку, физические упражнения, прогулки, игры на свежем воздухе и тогда вы всегда будете здоровы!

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

### **Спортивное развлечение в средней группе «Если хочешь быть военным»**

**Программное содержание:**

Образовательные задачи:

- знакомить детей с особенностями военной службы через художественное слово, песни
- привлечь детей к участию в празднике;

Развивающие задачи:

- развивать коммуникативные качества детей;
- развивать артистические способности;
- развивать двигательную активность и координацию движений у детей;
- учить ориентироваться в пространстве, совершенствовать соревновательные навыки в спортивных конкурсах;

Воспитательные задачи:

- создать для детей атмосферу радости и праздника;
- воспитывать любовь к Родине, уважение к военным, гордость за силу и профессионализм Российской Армии.

**Оборудование:** разноцветные флажки - по 2 каждому ребёнку, для сказки - топор, короб с «крупой», солонка, маслёнка, чугунок, 2 ложки, тарелка; для конкурсов: разные оружия, сабли, автоматы по количеству мальчиков; 2 коробки спичек, обручи, канат, 4 гантели.

**Ход развлечения:**

Ведущий.

Зима прощается, пора

Она уходит со двора.

В последние деньки зимы

Устроим с вами праздник мы!

Вам уютно в зале нашем?

Что ж, тогда мы начинаем!

## **1. Музыка для входа песня «Наша армия самая сильная»**

*Дети с разноцветными флажки выполняют перестроение*

**Ведущий:** Сегодня особенный день. Мы отмечаем праздник – День защитника Отечества!

Вся Россия сегодня радуется и поздравляет наших пап, дедушек, братьев с этим праздником. А еще мы поздравляем наших мальчиков – будущих защитников своей Родины. Вон они, какие сегодня нарядные, гордые, счастливые. Итак, мы начинаем наш праздник!

**Ребенок 1:** 23 февраля –  
Красный день календаря!  
В этот день отца и деда  
Поздравляет вся семья!

### **Песня «Молодцы бойцы идут»**

*Звучит марш, маршируя входит солдат.*

**Солдат:** (заходит шагая, потом в середине круга на месте шагает и приговаривает) Раз - два левый, раз-два левый! Стой раз-два!

**Ведущий:** Здравствуй солдат!

**Солдат:** (дает честь) Здравия желаю!

**Ведущий:** Куда это ты направляешься?

**Солдат:** Домой, на побывку иду!

**Ведущий.** Какая у тебя форма необычная, не такая, как у наших военных.

**Солдат.** Так ведь я же солдат из русских сказок. Я служил Отечеству и царю-батюшке триста лет назад. В то время служба солдатская долгая была. Мы не два, не три года служили, а все двадцать пять лет. И домой нас только ненадолго, на побывку, отпускали.

**Ведущий.** Расскажи-ка нам, Солдат, как в те далекие времена в армии служили?

**Солдат.** Да так и служили: Отчизну от врагов защищали, на страже Родины стояли. Много врагов у России было: и басурманы на нас нападали, шведы, поляки и французы захватить пытались. И всех наша армия победила. А все потому, что русский солдат - самый лучший в мире. Потому как семь заповедей солдат знает и выполняет.

**Ведущий.** Расскажи нашим ребятам, что за заповеди такие, что в бою солдату помогают.

**Солдат.** Первое правило такое: «Смелость города берет». Это значит, что солдат должен быть храбрым. Смелого пуля боится, храброго штык не берет.

**Ведущий.** Знаешь, Солдат, наши ребята, особенно мальчики, тоже хотят быть смелыми.

**Солдат.** Так ведь храбрость в себе можно воспитать. Давайте попробуем.

### **1. Эстафета «ВЗЯТИЕ КРЕПОСТИ».**

*Участвуют 2 команды, по сигналу перебегают по одному к крепости, дожидаются остальных, и в конце «окружают» крепость (круг)*

**Солдат.** Второе правило: «Враг боек, а наш народ стоек». Это значит, что солдат должен быть очень ловок и умен, чтобы преодолеть любое препятствие, любую преграду. А для того, чтобы приобрести сноровку, нужна, ребята, тренировка.

### **2. Упражнение «ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ».**

*Дети друг за другом преодолевают препятствия: проползают по скамейке, «переходят болото» (идут по «кочкам» - дискам, разложенным на полу), перепрыгивают через «ров» (2 палки, лежащие на полу на расстоянии 50см).*

**Солдат.** Третье правило: «Жить - Родине служить». Ведь каждому мила родная сторона.

**Ведущий.** Это правда. Наш следующий конкурс называется «Займи место в ракете». Обручи – ваши ракеты. Под музыку вы ходите вокруг обручей, ракет. Как только музыка остановится, вы должны занять место в ракете. Кому ракета не достанется, выходит из игры.

### **3. Игра «ЗАЙМИ МЕСТО В РАКЕТЕ»**

*8-10 обручей – ракеты, детей больше, чем ракет. Под музыку дети ходят по кругу. С окончанием мелодии, надо занять место в ракете. Далее – убираются 1-2 обруча.*

**Солдат.** Пятая заповедь: «Тяжело в учении – легко в бою».

**Ведущий.** И наш следующий конкурс, который называется «Заправим самолет». У нас есть два аэродрома (обруч), вот наши самолеты. Мы на руки берем бензобаки (гантели) расправляем руки как крылья самолета. Под музыку летим вокруг аэродрома, возвращаемся в свою команду и передаем заправочные баки своим товарищам. Итак, 1-2 -3 -полетели!

### **4. Конкурс-игра «ЗАПРАВИМ САМОЛЕТ»**

**Солдат.** Шестая заповедь: «Чем крепче дружба, тем легче служба». Хорошо сражались русские войска и на суше, и на море.

### **5. Конкурс «ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КАНАТА»**

**СОЛДАТ:** Вот так – то, недаром говорится, что «Русский солдат не знает преград». Вот каким должен быть солдат: храбрым, смелым, смекалистым, выносливым. И вы, мальчишки, подрастайте да в войско русское вступайте. Будет мне смена достойная. А мне пора в путь-дорогу (*уходит*)

**Ведущий:** Дорогие наши мужчины – папы и сыновья! Поздравляем вас еще раз с наступающим праздником! Желаем вам успехов в делах, счастья, добра, чистого, мирного неба над головой. Мальчишкам расти сильными, смелыми, мужественными, добрыми и помнить о благородном звании мужчин!

*Моховикова Т.В., воспитатель,  
МАДОУ детский сад б  
ГО Красноуфимск*

## **Конспект НОД по речевому развитию «Спорт и спортсмены»**

**Цель:** Формирование у детей представлений о спорте и здоровье.

**Задачи:**

**Обучающие.** Совершенствовать знания детей о современных видах спорта и их особенностях. Формировать у детей представление об Олимпийских играх. Закреплять знания детей о видах спорта, входящих в зимние Олимпийские игры и летние.

**Развивающие.** Создать у детей представление об Олимпийских играх, как мирного соревнования в целях физического совершенствования людей, в которых участвуют народы всего мира. Активизировать словарь детей словами и выражениями «спортивные соревнования, регулярные тренировки, турнир, спартакиада, чемпионат, олимпиада».

**Воспитательные.** Воспитывать у детей любовь к спорту.

**Предварительная работа:** рассматривание иллюстраций, фотографий о спорте с выявлением характерных особенностей того или иного вида спорта, беседы о видах спорта, рассматривание книг о выдающихся личностях в спорте.

#### **Ход занятия**

**Воспитатель.** Ребята, посмотрите, кто пришел к нам в гости? (Буратино!)

**Воспитатель.** Он принес нам кассету, давайте послушаем (*звучат песни о спорте*). Как вы думаете, о чем эти песни? (*Ответы детей.*)

**Воспитатель.** Да, спорт-это занятие физическими упражнениями, регулярные тренировки, спортивные соревнования, достижения высоких результатов, желания победить. Кто же занимается спортом? (*Ответы детей.*)

**Воспитатель.** Правильно, люди, которые занимаются спортом, называются спортсменами.

Буратино. А я спортсмен?

**Воспитатель.** Нет.

**Буратино.** А что нужно делать, чтобы стать спортсменом?

**Дети.** Заниматься физкультурой, делать зарядку, закаляться.

**Буратино.** А если я все это буду делать, меня примут в спортсмены?

**Дети.** Да.

**Воспитатель.** Ребята, подумайте, какие бывают спортивные соревнования. (*Ответы детей.*)

**Воспитатель.** Правильно, турниры, спартакиады, чемпионаты, Олимпиады.

- Как вы думаете, зачем проводят все эти соревнования?

**Дети.** Интересно смотреть, болеть за спортсменов.

**Буратино.** Можно, я отвечу? Их проводят, чтобы спортсмены соревновались.

**Воспитатель.** Правильно, но не только это. Это еще и праздники для всех спортсменов и болельщиков. Как вы считаете, какие соревнования являются праздником для спортсменов всего мира?

**Дети.** Олимпиада.

**Буратино.** А почему?

**Воспитатель.** Как вы думаете, ребята? (*Ответы детей.*)

**Воспитатель.** Правильно, потому что это соревнование спортсменов всего мира. Чемпионат может проходить в одной стране, а на Олимпиаде собираются спортсмены всех стран.

**Буратино.** Ребята, но ведь, когда мы играем в игры, мы тоже соревнуемся. Значит, мы Олимпийцы. Да?

**Дети.** Нет, потому что Олимпийские игры проходят в определенном городе, куда съезжаются спортсмены из всех стран мира. На Олимпийских играх есть определенные правила, есть судьи, зрители, болельщики.

**Воспитатель.** Ребята, давайте вспомним, какие виды спорта мы знаем. (*Ответы детей.*)

**Воспитатель.** А сейчас мы с вами побываем на выставке, посвященной спорту (*рассматривание иллюстраций, скульптур*). Кто может сказать, какие виды спорта мы еще не назвали? (*Ответы детей.*)

**Воспитатель.** Кто знает, как называются спортсмены, которые занимаются бегом, гимнастикой, хоккеем, боксом, плаванием, велосипедным спортом, футболом? (*Ответы детей.*)

**Воспитатель.** Какими качествами должен обладать спортсмен?

**Дети.** Спортсмены должны быть сильными, ловкими, выносливыми, честными, здоровыми.

**Буратино.** Спасибо, ребята! Теперь я знаю, кто такие спортсмены. Я тоже буду заниматься спортом, и стану спортсменом. До свидания!

### Конспект занятия для средней группы «В гостях у Мишки»

**Цель:** формирование у детей представлений о здоровом образе жизни и важности занятий спортом.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- закрепить понятия «здоровье», «спорт», «витамины»;

-

учить узнавать и называть некоторые виды спорта (футбол, плавание, гимнастика, лыжи);  
- дать элементарные знания о том, что полезно и что вредно для здоровья.

**Развивающие:**

- развивать речь, память, внимание, мышление;

- развивать общую моторику через подвижные игры и упражнения;

- развивать умение работать в коллективе.

**Воспитательные:**

- воспитывать желание заботиться о своём здоровье;

- формировать положительное отношение к спорту и физической активности;

- воспитывать доброжелательность, отзывчивость.

**Материалы и оборудование:**

- картинки или фотографии с видами спорта;
- картинки с полезными (фрукты, овощи, молоко) и вредными (чипсы, газировка) продуктами;
- игрушка-помощник (Мишка-спортсмен или кукла Доктор Айболит);
- корзина или обруч для игры;
- листы бумаги с контуром человека, цветные карандаши (для продуктивной деятельности);
- аудиозапись весёлой музыки для зарядки.

**Ход занятия**

#### 1. Организационный момент (3–4 минуты)

Дети входят в группу. Их встречает игрушка (Мишка в спортивной форме).

**Педагог:** Ребята, посмотрите, кто к нам пришёл в гости! Это Мишка-Топтыжка.

- Но что-то он сегодня необычный. Как вы думаете, почему?

*(Ответы детей: в спортивной майке, с мячом.)*

**Педагог:** Правильно! Он стал спортсменом и хочет рассказать нам, что помогает ему быть сильным и здоровым.

#### 2. Вводная беседа (5 минут)

**Педагог:** - Что такое здоровье? *(Выслушать простые ответы детей.)*

Здоровье это когда ничего не болит, когда ты сильный, бодрый и весёлый. Мишка знает секреты здоровья и хочет с нами ими поделиться. Давайте послушаем.

#### 3. Основная часть

##### Беседа о правилах здоровья (5 минут)

Мишка «шепчет» на ухо воспитателю, а тот рассказывает детям:

**Чистота:** Чтобы быть здоровым, нужно умываться, чистить зубы, мыть руки перед едой.

**Полезная еда (витамины):** показываем картинки.

-Что здесь полезно? *(яблоко, морковь, молоко.)*

-А что лучше кушать редко? *(чипсы, конфеты.)*

Правильно, в овощах и фруктах живут витамины - защитники от всех болезней.

Показываем картинки с видами спорта и обсуждаем:

- **Футбол:** Что делают спортсмены? (*Бегают, пинают по мячу.*)
- **Плавание:** Какая это польза? (*Закаляет, укрепляет все мышцы.*)
- **Гимнастика:** Какие они? (*Гибкие, пластичные.*)
- **Лыжи:** Для какого времени года? (*Зимний спорт, закалка.*)

#### **Игра «Собери полезные продукты» (5 минут)**

На ковре разложены картинки продуктов. Дети по очереди берут картинку с полезным продуктом и кладут в корзину «Здоровья».

#### **Физкультминутка «Мы со спортом дружим» (3–4 минуты)**

Под весёлую музыку дети выполняют движения:

Мы со спортом крепко дружим, (*маршируют на месте*)

Спорт нам силы придаёт! (*руки вверх*)

Прыгать, бегать, мяч гонять - (*прыжки на месте*)

Всё нам удаётся! (*хлопки в ладоши*)

Раз - присядем, два - встанем, (*приседания*)

И на месте побежим! (*бег на месте*)

Выше руки, шире плечи - (*руки в стороны*)

Здоровыми мы будем! (*повороты туловища*)

#### **Продуктивная деятельность «Помоги человечку стать здоровым» (5–6 минут)**

Педагог раздаёт листы с простым контуром человека.

**Задание:** «Ребята, давайте «оденем» этого человечка в спортивную форму (*раскрасим майку и шорты*) и нарисуем рядом то, что ему нужно для здоровья (солнышко, вода, яблоко т.д.) Дети рисуют. Педагог и Мишка помогают, хвалят.

#### **4. Итог занятия. Рефлексия (4–5 минут)**

Работы выкладываются на видное место.

**Педагог:** «Ребята, давайте вспомним.

- Какие секреты здоровья нам сегодня открыл Мишка? - Молодцы!

- Теперь мы знаем, что нужно делать, чтобы быть сильными, ловкими и не болеть.

- Мишка благодарит детей и дарит им на память «Витаминки» (*сухофрукты*)

*Никонова С.М., воспитатель,  
МАДОУ Детский сад 14,  
ГО Красноуфимск,  
Свердловская область*

### **Сценарий семейного спортивного праздника «Папа, мама, я – сплоченная семья!» для воспитанников старшего дошкольного возраста**

**Цель:** укрепление здоровья детей и их родителей.

#### **Задачи:**

- формировать интерес к занятиям физкультурой и спортом;
- развивать психофизические качества;
- воспитывать любовь к своей семье, дружеские чувства, командный дух и взаимопомощь.

**Оборудование:** по 2 обруча, по 2 кегли ; по 4 ориентира, баскетбольных мяча, гаечных ключа, фартука, ведерка с компотом, воздушных синих шара, по 4 игрушки, корзины, рулетка, повязки; мел, рулетка, стаканчики с йогуртом; 10 баскетбольных мячей, баскетбольное кольцо, 30-40 ленточек, медали, музыкальное сопровождение.

#### **Ход мероприятия**

*Зрители рассаживаются в музыкальном зале.*

**Ведущий.** Добрый день! Мы очень рады видеть вас в стенах нашего детского сада. Уже стало хорошей традицией – каждый год проводить семейный спортивный праздник «Папа, мама, я – сплоченная семья!». На нем каждая семья демонстрирует силу, ловкость, смекалку, быстроту, а самое главное – сплочённость.

Встречаем участников нашего праздника. *(Под музыку выходят семейные команды (мама, папа, ребенок), строятся в шеренгу, представляются, произносят название и девиз. Оценивать выступления команд будет жюри. Ведущий представляет членов жюри).*

Перед началом соревнований хочется пожелать каждой команде быть сегодня самой смелой, самой первой.

**Ведущий.** Но перед началом соревнований нужно провести разминку.

Участники выполняют танцевальные движения под музыку «Солнышко лучистое».

**Ведущий.** Итак, мы переходим к соревнованиям! Первый конкурс очень важен для спортсменов, так как можно увидеть слабые и сильные стороны соперника!

Участники выполняют эстафеты, ведущий следит за правильностью выполнения заданий, помогает в случае необходимости.

### **Эстафета «Семейный марафон»**

Команды выстраиваются по порядку: первый – папа (рулевой с обручем), вторая - мама, третий - ребёнок. Участники держат впереди стоящих за талию. Они бегут до ориентира, огибают его и направляются к финишу. Главное не разрывать «цепь». Побеждает команда, быстрее выполнившая задание.

### **Эстафета «Осенний триатлон»**

Папа, начинает эстафету: на бегу расставляет кегли (3 шт.) до ориентира - обруча, в котором лежит баскетбольный мяч, забирает его и отдаёт мяч маме. Она обводит между кеглями баскетбольный мяч (ведение мяча) и кладёт его в обруч. Ребенок собирает кегли, дотрагивается до мяча и бежит к финишу.

Побеждает команда, быстрее справившая задание.

### **Эстафета «Каждому своё»**

Напротив, команд в обруче лежат: игрушка, ключ гаечный, фартук. Первым бежит папа, он берет ключ, передаёт эстафету маме. Она бежит, надевает фартук, возвращается на место и передаёт эстафету ребёнку. Он бежит, забирает игрушку и возвращается к команде.

Побеждает команда, быстрее выполнившая задание.

### **Эстафета «Тройной прыжок»**

Участники по очереди прыгают.

Побеждает команда, участники которой прыгнут дальше. Подсчитывается общий результат.

### **Эстафета «Тройной бросок»**

Команды забрасывают мячи в большую корзину по очереди с расстояния 5 метров; сначала папа, затем мама и ребёнок. Каждому даётся забросить по три мяча. В итоге семья должна забросить по 9 мячей.

Выигрывает команда, у которой больше окажется заброшенных мячей.

### **Эстафета «Поиграем в баскетбол»**

**Ведущий.** Баскетбольным мячом нужно попасть в кольцо.

Ребёнок садится на шею папе и забрасывает мяч в баскетбольное кольцо. Каждая команда

делает по 10 бросков. Выигрывает семья, которая больше всех забросит мячей в баскетбольное кольцо.

**Ведущий.** А сейчас танцевальная пауза.

Участники и зрители танцуют под музыку.

#### **Игра для пап и зрителей «Догонялки с папой»**

Детям раздаются ленточки («хвостики»), они заправляют их сзади в шорты. По сигналу воспитанники разбегаются по залу, папы в это время срывают «хвостики». Выигрывает тот, у кого больше всего окажется в руках ленточек.

**Ведущий.** Нашим командам надо немного отдохнуть и выпить вкусного компота.

#### **Эстафета «Привал»**

Напротив, каждой команды стоят стаканчики с йогуртом. По сигналу участники бегут к столику с йогуртом, съедают его, затем возвращаются на финиш.

#### **Эстафета «По кочкам»**

Семьям дают два обруча. Участники встают в один обруч, а второй кладут перед собой, затем становятся в него и т.д.

Сначала задание выполняет папа, затем – мама и ребенок.

#### **Эстафета «Снайперы»**

**Инструктор.** Меткость, ловкость и сноровка, для победы нам нужна!

Первым в обруче стоит ребёнок, у него три мяча. В трёх метрах от него находится мама, дальше в трёх метрах стоит папа с корзиной в руках. Ребенок бросает мяч маме. Она ловит его и бросает корзину, которую держит папа. Из обручей выходить нельзя.

Выигрывает семья, собравшая в корзине больше мячей.

#### **Эстафета «Веселое облачко»**

Папа перемещает теннисной ракеткой воздушный шарик («облачко»), затем подхватывает эстафету мама, далее - ребёнок.

Побеждает семейная команда, быстрее всех переместившая шарик.

#### **Конкурс «Семейная идиллия»**

Папа и мама встают рядом, их ноги связываются. Получается, что одна нога свободна, а другая привязана к партнёру. Напротив, пары в метрах 5 ставят 3 кегли. Участники должны перенести их поочередно к месту старта за максимально короткое время.

**Ведущий.** Вот и закончились наши соревнования. Пока жюри подводит итоги, давайте потанцуем. Участники и зрители танцуют под веселую музыку «Делай так» Кто же победил? Победили все, потому что каждая семья - команда! Сегодня все достойные похвалы. Каждая команда проявила сплочённость и волю к победе. Но в любых соревнованиях есть победители.

*Жюри объявляют результаты, награждает команду-победителя дипломом и сладкими призами.*

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

**Конспект викторины для детей второй младшей группы  
«Со спортом дружить – здоровым быть!»**

**Цель:** Формирование у детей дошкольного возраста представлений о пользе спорта для здоровья, развитие двигательных навыков, воспитание положительного отношения к физической активности.

**Задачи:**

**Обучающая:**

- Познакомить детей с различными видами спорта и спортивным инвентарем.
- Расширить словарный запас по теме "Спорт".
- Закрепить знания о том, как спорт помогает быть сильным, ловким и здоровым.

**Развивающая:**

- Развивать внимание, память, мышление.
- Совершенствовать мелкую и крупную моторику.
- Развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции.
- Стимулировать творческое воображение.

**Воспитывающая:**

- Воспитывать интерес и любовь к спорту и здоровому образу жизни.
- Формировать умение работать в команде, слушать друг друга.
- Воспитывать положительные эмоции от участия в подвижных играх.
- Прививать аккуратность и бережное отношение к спортивному инвентарю.

**Материалы:** Музыкальное сопровождение (веселая детская музыка). Картинки изображающие различные виды спорта и спортивный инвентарь (мячи, обручи, скакалки, клюшки, шайбы, ракетки, плавательные шапочки и т.д.). Корзины для эстафеты.

**Главный герой:** Спортсмен (яркий, веселый персонаж).

### Ход викторины.

#### 1. Организационный момент.

**Ведущий:** Здравствуйте, ребята! Сегодня к нам в гости пришел очень интересный друг. Он любит бегать, прыгать, играть и всегда всем желает здоровья! Встречайте – Спортсмен!

*(Появляется Спортсмен, машет детям, улыбается)*

**Спортсмен:** Привет, ребята! Я очень рад вас видеть! А вы знаете, почему я такой веселый и сильный? Потому что я дружу со спортом! А вы хотите быть такими же сильными и здоровыми?

**Дети:** Да!

**Спортсмен:** Отлично! Тогда давайте вместе отправимся в увлекательное спортивное путешествие!

#### 2. Основная часть.

##### Разминка «Веселые движения».

**Спортсмен:** Прежде чем начать наши спортивные игры, нужно хорошенько размяться! Повторяйте за мной!

*(Спортсмен показывает простые движения под веселую музыку: ходьба на месте, махи руками, наклоны, приседания, прыжки на двух ногах. Дети повторяют.)*

**Спортсмен:** Молодцы! Теперь мы готовы к играм!

##### Игра-загадка «Что это за спорт?»

**Спортсмен:** Ребята, я приготовил для вас загадки про разные виды спорта. Слушайте внимательно!

**Загадка 1:**

**Мяч по травке шустро скачет**

**От ворот и до ворот.**

**Бьют ногами — он не плачет.**

**Кто игру мне назовёт?**

*(Футбол)*

*Воспитатель демонстрирует картинку.*

**Загадка 2:**

**Гоняют клюшками по льду, её у нас всех на виду.**

**Она в ворота залетит, и кто-то точно победит. (Хоккей)**

*Воспитатель демонстрирует картинку.*

**Загадка 3:**

**По-собачьи, брассом, кролем**

Можно плыть в реке и в море.

И в бассейне стометровку

Я плыву на скорость ловко!

Вот и финиш, наконец.

Я — отличнейший.... (пловец)

*Воспитатель демонстрирует картинку.*

**Спортник:** Какие вы умные! Все загадки отгадали!

### **Эстафета «Собери спортивный инвентарь»**

**Спортник:** А теперь, ребята, давайте поиграем в веселую эстафету! Я разбросал здесь разные спортивные предметы, а вы должны будете их собрать и принести мне. Но делать это нужно быстро и аккуратно!

*(На полу разложены: мячи разного размера, обручи, скакалки, кегли, маленькие ракетки и т.д. Дети делятся на две команды. По сигналу ведущего, по одному участнику из каждой команды бегут, берут один предмет и относят его в корзину своей команды, затем возвращаются и передают эстафету следующему. Спортник подбадривает детей.)*

**Спортник:** Отлично справились! Смотрите, сколько спортивных предметов мы собрали! Давайте теперь назовем как называются эти предметы.

**Спортник:** Молодцы! Теперь мы знаем, что нужно для разных игр!

### **Игра «Покажи, как я!»**

**Спортник:** Ребята, а вы умеете показывать, как занимаются спортом? Я буду показывать движения, а вы повторяйте за мной!

*(Спортник показывает движения, имитирующие различные виды спорта: бег на месте, прыжки через скакалку, бросок мяча, удар ракеткой, плавание, езду на велосипеде. Дети повторяют.)*

**Спортник:** А теперь попробуйте сами придумать, как можно показать, что вы играете в футбол! А как вы прыгаете через барьер?

*(Дети по очереди показывают свои варианты. Спортник хвалит каждого.)*

### **Творческое задание «Нарисуй свой любимый спорт»**

**Спортник:** Ребята, вы такие молодцы! Вы так здорово двигаетесь и знаете много о спорте! А теперь давайте немного отдохнем и покажем, какой спорт вам нравится больше всего. У меня есть волшебные карандаши и бумага. Нарисуйте, пожалуйста, свой любимый вид спорта или как вы занимаетесь спортом!

*(Дети садятся за столы. Раздаются листы бумаги и цветные карандаши. Спортник ходит между детьми, помогает, если нужно, хвалит за старание.)*

## **3. Заключительная часть.**

### **Спортивная зарядка для здоровья"**

**Спортник:** Ребята, наше спортивное путешествие подходит к концу. Вы сегодня были просто замечательными! Вы узнали много нового о спорте, показали свою ловкость и смекалку!



**Предметно-практическая среда:** конусы, клюшки и шайбы, обручи, мячи, гимнастическая скамья, иллюстрации животных для речевых игр «Назови слово», кубики-буквы, пряники с буквами

**Интеграция образовательных областей:** «Физическое развитие», «Речевое развитие», «Познавательное развитие», «Социально-коммуникативное развитие».

Используемая литература и интернет-ресурсы: «Про Федота Стрельца удалого молодца», (пьеса, автор Л.А. Филатов). Песня «Три кота», (композитор А. Яковель).

Картотека чистоговорок для детей старшего дошкольного возраста на все группы звуков.

«Загадки от бабушки ШОШО. Угадай сказку по смайликам» интерактивная игра (@CartoonShosho).

Мульт физминутка «Варежки» (д/с № 30 Приморского района «Солнечный город», @Солнечныйгород)

Предлагаемая методическая разработка представляет собой сценарий спортивно-логопедического мероприятия, предназначенного для воспитанников старшей группы с тяжелыми нарушениями речи, посещающими группу компенсирующей направленности.

В процессе занятия активно применяются современные и здоровьесберегающие подходы, включая, в частности, индивидуальный подход с учетом психофизических особенностей обучающихся, смена видов деятельности позволяет предупредить быструю утомляемость и повысить интерес воспитанников. Такой подход содействует улучшению физического состояния детей и оптимизирует результаты логопедической работы.

Предложенный сценарий занятия может быть использован в практике учителями-логопедами, инструкторами по физической культуре, воспитателями. Кроме того, представленный материал может оказаться полезным для родителей (законных представителей), стремящихся к развитию речевых навыков своих детей.

**Под музыку «Три кота» выходят в зал Карамелька (инструктор по ФК) и Коржик (учитель-логопед)**

**Карамелька:**

Добрый день, веселый час!  
Сколько же гостей у нас!

Наши гости, детвора,  
Праздник начинать пора!

- Ребята, а вы нас узнали? Как нас зовут? (Правильно, мы Карамелька и Коржик, правда наш брат Компот где-то заблудился....миу-миу-миу)

**Коржик:** Здравствуй, маленький народ! Спортивный праздник к нам идёт! Будем спортом заниматься, Упражняться и смеяться!

Целых два месяца радовала нас зима, но остался один месяц февраль и зима уступит место красавице Весне.

Сколько праздников было зимой: и забавы на снегу, и Новый год, и колядки с играми и утехами.

А сейчас приближается праздник 23 февраля – день Защитника Отечества.

**Карамелька.** Ой, а что это за праздник такой необычный?

**Коржик.** Ну, Карамелька, как же ты забыла? В этот день мы поздравляем всех мужчин и мальчиков. Это праздник сильных, смелых и умелых.

**Карамелька.** Ой, а что наши ребята сильные что ли? (да!)

- И умелые? (да!)

- Ещё и ловкие что ли? (да!)

Ну, не знаю.... Я думала, что ребята должны быть ещё и умными вообще-то... Уметь

читать, отгадывать загадки, и вообще красиво и правильно говорить!

**Коржик.** Конечно, Карамелька! Наши дети умеют всё! Особенно играть в умные игры! О, я придумал! А давайте проверим и испытаем наших ребят! А за каждый конкурс или задание мы будем выдавать вам БУКВЫ-СЮРПРИЗЫ! А в конце конкурсов придумаем и составим какое-нибудь слово из букв, которые выиграем. Согласны?

**Карамелька.** Здорово ты придумал, Коржик, как интересно! А какое будет у нас первое задание?

**Коржик.** Моя любимые игры морские, видишь, я даже одет в тельняшку, как матрос! Но, прежде чем мы начнём соревнования, нам нужно сделать разминку под музыку. Но для этого необходимо знать морские команды. Для этого мы должны встать со своих мест в круг.

**Когда я скажу:**

Лево руля – все бегут влево. Право руля! - все бегут вправо. Нос! - все бегут вперед.

Корма! - все бегут назад. Поднять паруса! – перебирают руками.

Драить палубу! - все делают вид, что моют пол. Пушечное ядро! - все приседают.

Капитан на борту! - все замирают, встают по стойке "смирно" и отдают честь.

*(Музыка шум моря фоном)*

**Карамелька.** Какой ты, молодец, Коржик, какую игру интересную придумал! Я тоже хочу провести разминку для детей. Ну, чтобы убедиться, что они дети и правда умеют хорошо разговаривать!

**Игра-разминка «Чистоговорки»** *(дети хором повторяют за Карамелькой)*

Ма-ма-ма - Пришла снежная зима

Му-му-му – За руку тебя возьму

Ан-ан-ан – смотрит вдаль капитан

От-от-от – вот плывёт теплоход

Лёт-лёт-лёт – в небе белый самолёт

Ат-ат-ат – у военных автомат

Ча-ча-ча – я живу без врача!

Ек-ек-ек – я здоровый человек!

Лю-лю-лю – маму с папой я люблю!

Шу-шу-шу – Карамельку насмешу!

- Отлично прошла наша разминка! Здорово вы умеете говорить!

- Ну, раз наши ребята готовы, то я тогда начну первое испытание! Хочу проверить, как наши ребята умеют думать?

- Ребята, а вы сказки читать любите? Так-так-так. Вот мы сейчас и проверим!

**Игра «Угадай сказку по символам»** *(экран мультимедиа)*

**Коржик.** Ничего себе у нас ребята умные какие! Придётся им выдать первую призовую букву. (дети получают большой кубик с буквой «С»)

**Коржик.** Ну, что ж теперь я проверю наших спортсменов!

**Игра- эстафета «Умные силачи»**

*(бег с препятствиями, в конце пути стоит стол с картинками сложных животных, ребёнок выбирает карточку и поднимает «гири» по количеству слогов. Например БЕ-ГЕ-МОТ, КЕН-ГУ-РУ, ЖИ-РАФ и т.д., затем передаёт эстафету следующему человеку)*

- Как думаешь, Карамелька, заработали дети ещё одну букву? (да!)

Дети получают кубик с буквой «К»

**Карамелька.** Так, значит, сказки они знают, бегать умеют, да ещё и сильные – вон как гири поднимают! А сейчас я хочу проверить как дети умеют слушать и выполнять движения под музыку. Проверим?

Игра под музыку «Варежки» (*экран мультимедиа*)

Все вместе становятся лицом к экрану и пробуют повторить ритмические движения за Карамелькой и Коржиком, глядя на экран.

**Карамелька.** Ну, здесь точно у нас призовая буква достаётся детям! Какие молодцы!

Дети получают кубик с буквой «З»

Коржик:

- Так, ну, что! Пора нам устроить самое главное испытание!

Командные соревнования, в которых ребята (если победят), должны выиграть сразу 2 буквы!

Игра «Перетягивание каната» или «Эстафета с препятствиями» (**Коржик**)

**Музыкальная логоритмическая игра с обручами** (*Карамелька*)

Дети получают два призовых кубика с буквами «К» и «А» Карамелька:

- Отлично мы с вами поиграли сегодня! Вы и правда самые умные сильные и ловкие! Особенно наши мальчишки – настоящие защитники Отечества!

- Коржик, ты только посмотри, Сколько букв выиграла наши дети!

Давайте их все вместе назовём:

С -К -А -З -К -А

*(Коржик расставляет на столе буквы, Карамелька помогает детям прочитать и назвать слово)*

Это же название нашего детского сада! Как здорово уметь читать, правда, ребята? Кажется, вы сегодня, точно заработали сладкие призы (*печенье-буквы*)

**Коржик.** Нам пора в путь, пойдём с Карамелькой. Пойдём искать нашего брата Компота, обязательно расскажем ему как же здорово мы с вами сегодня повеселились.

**Карамелька.** Эх, жаль, что он пропустил такой праздник! Ну, ничего, мы ему обязательно всё-всё расскажем, правда, ребята? Расскажите, что вам понравилось больше всего?

Герои слушают детей о том, что им запомнилось из приключений *Карамелька с Коржиком уходят под музыку «Три кота»*

-До свидания, ребята, до новых встреч!

*Сирайова Э. Р., воспитатель,  
МАДОУ детский сад 6  
ГО Красноуфимск*

### **Конспект занятия ЗОЖ «Спорт — это жизнь!» с героями «Ах и Ох»**

**Цель:** Привитие основ здорового образа жизни через игровую деятельность с героями.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- формировать интерес к физической активности;
- создать положительный эмоциональный настрой.
- учить действовать согласованно друг с другом;

**Развивающие:**

- развивать координацию, ловкость, равновесие;  
**Воспитательные:**
- воспитывать доброжелательность и взаимопомощь;

### Ход занятия

#### 1. Организационный момент.

Дети собираются в кругу под весёлую музыку. В гости приходят герои: Ах (бодрый, энергичный) и Ох (грустный, сонный, потягивается и вздыхает).

**Ах:** — Здравствуйте, ребята! Я — Ах, я очень люблю спорт. Спорт - это двигаться, прыгать и бегать! А это мой друг Ох, он пока не знает, как здорово заниматься спортом. Давайте поможем ему и научим дружить со спортом?

**Ох:** — Ох-ох...Зачем куда-то бежать? Я лучше посижу...

#### Приветствия «Доброе солнышко»:

дети протягивают руки вперёд, соединяют их в центре круга, повторяют за воспитателем:

*Лучики дружбы, лучики света,  
Дарим друг другу тепло и приветы!  
Будем здоровыми, будем дружны,  
Вместе займёмся спортом, ведь мы так нужны!*

#### 2. Основная часть

##### Разминка «Просыпайся, Ох!»

- ходьба друг за другом;
- ходьба на носочках («как мышки»);
- ходьба на пяточках («как мишки»);
- лёгкий бег по кругу;
- восстановление дыхания: 3–4 глубоких вдоха и выдоха.

##### Общеразвивающие упражнения с героями :

(Ах показывает движения, Ох сначала делает неохотно, потом втягивается. Дети повторяют )

1. **«Руки вверх-вниз»** (и. п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль тела): поднять руки вверх — вдох, опустить — выдох (4–5 раз).
2. **«Наклоны в стороны»** (и. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе): наклон вправо — выпрямиться, наклон влево — выпрямиться (по 3 раза).
3. **«Приседания»** (и. п.: основная стойка, руки на поясе): присесть, руки вытянуть вперёд — встать (5–6 раз).
4. **«Прыжки»** (и. п.: ноги вместе, руки на поясе): 10–15 прыжков на месте, затем ходьба для восстановления дыхания.

##### Основные виды движений :

- **«Дорожка здоровья»:** дети проходят по мягким модулям, стараясь не оступиться. Ах идёт первым, показывая пример, Ох идёт последним, дети его подбадривают.
- **«Попади в обруч»:** с расстояния 1–1,5 м дети бросают мяч в обруч. Ах хвалит каждого: «Молодец, Саша! Отлично, Маша!» Ох удивляется: «Ух ты, и у меня получилось!»
- **«Змейка между кеглями»:** ходьба змейкой между кеглями, стараясь их не задеть.

##### Подвижная игра «Ах и Ох»

Герои стоят в центре зала, дети — вокруг. По сигналу Аха дети прыгают на месте. По сигналу Оха (который постепенно становится бодрее) дети приседают и прячутся. Игра повторяется 3–4 раза.

**Ах:** Ну как! Ох, тебе нравится?

**Ох:** «Ой, как весело! Я теперь тоже люблю спорт!»

### **3. Рефлексия (2–3 минуты)**

Воспитатель: Что мы сегодня делали? С кем мы играли? Что понравилось больше всего? Как теперь чувствует себя Ох?

**Ах:** — Вы такие молодцы! Были ловкими, быстрыми и дружными. Теперь вы знаете: спорт — это жизнь, это радость и здоровье!

**Ох:** — Спасибо, ребята! Теперь я понял, если заниматься спортом, то будешь сильным, весёлым и здоровым! Герои прощаются с ребятами.

**Дети:** До новых встреч, Ах и Ох!

*Сукова М.А., воспитатель,  
МАДОУ Детский сад Сказка СП детский сад Капелька,  
Муниципальный Артинский округ,  
Свердловская область*

### **Спортивное развлечение в старшей группе «Весёлые старты»**

Дошкольный возраст - это период, когда закладывается фундамент здоровья, физического развития и культуры движений. Этот период очень важен с точки зрения результативности педагогического взаимодействия. В процессе физического воспитания происходит передача знаний о движениях, осуществляется знакомство детей с наиболее рациональными способами выполнения движений. Приобретая двигательные умения, в дальнейшем ребенок самостоятельно использует их в повседневной жизни, в своей деятельности. Привычка действовать определенным образом успешно формируется только при тесном взаимодействии с педагогами ДОУ. А вовлечение воспитанников и взрослых в совместную соревновательную деятельность, приносит свои положительные результаты, как в плане эмоционального воздействия, так и в плане формирования и развития двигательных способностей. Дети получают возможность проявлять активность, инициативу, самостоятельность, что благотворно влияет на развитие их способностей, физических и личностных качеств. В досуговых мероприятиях дошкольники участвуют не по принуждению, а с желанием и интересом.

**Цель.** Популяризация досугово – соревновательной совместной деятельности.

#### **Задачи:**

- Закреплять спортивные знания, умения и навыки.
- Развивать ловкость, быстроту реакции, интерес к движениям и потребность в двигательной активности.
- Способствовать проявлению положительных эмоций.
- Приобщать детей и взрослых к спорту, к здоровому образу жизни.
- Воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи, умение сопереживать, уважение друг к другу.

*Методическая разработка адресована педагогам дошкольных образовательных учреждений, воспитанникам старшего дошкольного возраста.*

#### **Методическая разработка опирается на следующие принципы:**

- *поддержки разнообразия детства и сохранения уникальности и самоценности детства (полноценное проживание дошкольного периода);*
- *позитивной социализации (создание предпосылок к полноценной деятельности ребенка в процессе сотрудничества со взрослыми и сверстниками);*
- *личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия;*
- *содействия и сотрудничества детей и взрослых (решение образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей в соответствии со спецификой дошкольного образования), признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;*

- *развивающего образования*, целью которого является развитие ребенка;
- *единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач*, в ходе реализации которых формируются качества, являющиеся ключевыми в развитии дошкольников;
- *использование адекватных возрасту форм работы с детьми (возрастная адекватность образования)*, основной из которых является игра.

В методической разработке учитываются следующие подходы:

*Деятельностный подход*: строится на основе ведущих видов детской деятельности: общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных механизмов развития ребенка.

*Компетентностный подход* позволяет структурировать содержание и организацию деятельности в соответствии с потребностями, интересами воспитанников.

*Индивидуально-дифференцированный подход*: утверждение самооценности личности ребенка, создание условий для включения в успешную деятельность каждого ребенка.

*Интегративный подход* даёт возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности ребенка.

Данное мероприятие воспитывает чувство коллективизма, сплочённости, товарищества, укрепляют дружбу между воспитанниками и формирует взаимопонимание со взрослыми. У детей проявляется быстрота, ловкость, выносливость, сила и гибкость, развиваются двигательные навыки, умение контролировать свои движения и управлять ими. Дети проявляют волевые усилия во взаимодействии со взрослыми и сверстниками. Дошкольники осознают значимость между качеством выполнения заданий и результатом. Высокий эмоциональный подъём в сочетании с педагогическим мастерством инструктора по физической культуре, умеющем регулировать эмоциональный фактор, способствует повышению реактивности организма, даёт высокий оздоровительный и воспитательный эффект

### Ход праздника

**Ведущий.** Здравствуйте уважаемые педагоги и любимые наши ребятки: девчонки и мальчишки!

Мы рады видеть вас в нашем спортивном зале. Сегодня здесь состоятся небывалые соревнования. Вместе с нами на старте наши педагоги. Воспитатели знают, что спорт очень полезен и сейчас они расскажут об этом.

#### 1-й педагог

Всем детишкам мой привет  
И такое слово:  
Спорт любите с малых лет  
Будете здоровы!

#### 2-й педагог

Приучай себя к порядку  
Делай чаще ты зарядку  
Смейся веселей – будешь здоровей!

#### 3-й педагог

Спорт, ребята, очень нужен!  
Мы со спортом крепко дружим!  
Спорт-помощник, спорт-здоровье,  
Спорт-игра, физкульт-ура!

**Ведущий.** Посмотрите-ка, у нас!

Группа дошколят собралась!

С ними рядом педагоги,

Все костюмы враз надели

И готовы сей же час

Мастерство всем показать!

Давайте познакомимся и поприветствуем наши команды.

Позвольте представить наше жюри, строгое, но справедливое.

Пусть сегодня наша встреча будет доброй и позитивной. Желаю всем успехов! Пусть победит сильнейший!

Команды, готовы?

Жюри, готово?

- Да.

Ну, тогда начинаем!

*Слышится жуужжание – в зал «влетает Карлсон».*

**Карлсон.** Салют, друзья! Я пролетал мимо и услышал детский смех и решил заглянуть к вам в гости.

**Ведущий.** Да, да, пожалуйста!

**Карлсон.** Друзья, а вы меня узнали? Кто, я?

**Дети.** Карлсон

**Карлсон.** Да, меня зовут Карлсон. Я очень красивый и в меру упитанный мужчина, в самом расцвете сил. А что вы здесь делаете?

**Ведущий.** У нас спортивный праздник. Мы будем соревноваться командами.

**Карлсон.** Я тоже люблю спортивные праздники. Ведь я самый лучший в мире спортсмен, люблю веселье и смех.

**Ведущий.** Ну, тогда ты попал по адресу, присоединяйся к нам.

А мы начинаем. Первая эстафета у нас будет очень веселая.

### ***Эстафета «Дружные пары» (совместная)***

(Взрослые и дети становятся парами, лицом друг к другу, держась за руки. Ступни ребенка стоят на носках у взрослого. По сигналу первые пары начинают двигаться вперед, до финиша и обратно, затем передают эстафету следующим парам и т.д.)

*Итоги жюри*

**Карлсон.** Прошу внимания!

Я знаю ещё соревнование.

Вот вам – нужно мячик этот взять

В конец колонны передать. А из конца в начало.

Всем понятно, стало?

### ***Эстафета «Передай мяч» (дети)***

### ***Эстафета «Быстрый мяч» (взрослые)***

*Итоги жюри*

**Карлсон.** Продолжаем соревнования, усложняем мы задание.

Мячик надо животами удержать и с ним до фишки добежать, её обежать и назад прибежать, мячик следующей паре передать и в конце колонны встать.

### ***Эстафета «Удержи мяч животами» (совместная)***

*Итоги жюри*

**Ведущий.** Чтоб спортсменами нам стать

Нужно многое узнать  
Я начну, вы продолжайте  
Дружно хором отвечайте  
**Игра «Доскажи словечко» (дети)**

**Конкурс «Угадай» (взрослые)**

**Карлсон.** У кого тут серьёзный вид?  
Снова музыка звучит  
Собирайся, детвора  
Ждёт вас новая эстафета!

**Эстафета «Тоннель» (совместная)**

(Взрослые стоят друг за другом широко расставив ноги (изображая тоннель), по сигналу дети по одному, ползут на четвереньках, под ногами взрослых, назад возвращаются бегом, передавая эстафету следующему участнику.)

*Итоги жюри*

**Карлсон.** Да, ползаете вы ловко!!!  
А прыгать вы умеете? Проверим!

**Эстафета «Кузнечики» (взрослые)**

(По сигналу все кладут руки на плечи впереди стоящего, и на правой ноге прыгают до ориентира, назад прыгают на левой ноге.)

**Эстафета «Прыжки с одетым на одной ноге кольцом» (дети)**

(По сигналу первые участники прыгают на одной ноге с одетым кольцом до ориентира, назад возвращаются бегом, кольцо, держа в руке, передают его следующему участнику.)

*Итоги жюри*

**Ведущий.** Неразлучные друзья есть на белом свете,  
Неразлучные друзья – взрослые и дети!  
Под таким замечательным девизом у нас пройдет заключительная эстафета.

**Эстафета «Велогонки» (совместная)**

(Велосипед заменит гимнастическая палка. Палку нужно оседлать сразу двум участникам (взрослому и ребенку). Они велосипедисты. Каждой паре, удерживая палку, предстоит «доехать» до финиша и обратно, передав палку следующей паре.)

**Ведущий.** Ну что же, незаметно пролетело время, соревнования закончены.  
Пора подводить нам спортивный итог.  
Отлично и взрослые и дети справлялись с заданиями и в этом вам спорт конечно помог!  
*Итоги жюри, подведение результатов.*

**Ведущий.** Ну, ребята, эстафеты провели вы очень ловко!

Получайте-ка награды...

Поздравляем очень рады!

**Карлсон.** Ой, какие восхитительные призы, вкусные, прямо как я люблю!

**Ведущий.** Карлсон, а для тебя мы приготовили особый приз!

*(Вручают детские гантели)*

**Карлсон.** Спасибо! (немного расстроено)

Каких спортсменов чудных, увидел я сейчас!

Что значит тренировка...  
Ну, просто высший класс!  
Я теперь тоже буду тренироваться, зарядкой заниматься  
И самым лучшим чемпионом я вырасту, друзья!  
*Взяв гантели, Карлсон прощается и уходит.*

**Ведущий.** Итак, наша товарищеская встреча между детьми и педагогами завершена.  
Всем спасибо за внимание,  
За задор, за звонкий смех.  
За огонь соревнований  
Обеспечивший успех.  
До свиданья! До новых встреч!

### **Методические рекомендации по организации проведения мероприятия**

Спортивные праздники и развлечения – это форма активного отдыха детей и взрослых, включающая разнообразные виды физических упражнений (подвижные и спортивные игры, гимнастика, спортивные упражнения) с элементами эстафет, викторин, аттракционов, конкурсов. Они являются одним из компонентов системы физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.

Данное мероприятие помогает формированию навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. Эффективность и значимость спортивному празднику придаёт активное участие и тесное взаимодействие детей и педагогов. Поэтому целесообразно систематически привлекать к участию в физкультурных досугах и праздниках детей и взрослых.

В ходе праздника используются различные методы и приемы обучения: словесный, наглядный, практический, метод создания проблемных ситуаций, способствующий развитию индивидуальных возможностей детей. Игровая форма работы, совместная деятельность педагогов и воспитанников.

Организационный момент имеет мобилизующий характер, реализован в стихотворной форме. Основная часть праздника наполнена соответствующим двигательным содержанием: аттракционами, соревнованиями, играми. Кульминацией праздника является сюрпризный момент: появление сказочного персонажа. Награждение проходит торжественно и весело. Всё это позволяет сформировать у детей стойкий интерес к физической культуре, к своим достижениям в спорте, что является одним из важнейших условий формирования мотивации здорового образа жизни.

Спортивно-досуговая деятельность направлена на формирование привычек здорового образа жизни и выработку у детей правильных двигательных действий, координации, взаимодействия. Она способствует популяризации массового спорта, укреплению здоровья, развитию физических качеств у подрастающего поколения, содействует гармоническому физическому развитию. Осуществляется развитие двигательных способностей, скоростной и общей выносливости, закладывается и развивается познавательная самостоятельность и физическая активность.

*Уварова М.А., воспитатель,  
МАДОУ Детский сад 10,  
ГО Красноуфимск,  
Свердловская область*

## Спортивное развлечение для обучающихся четвёртого года жизни «Мы со спортом дружим!»

**Цель:** приобщать детей к здоровому образу жизни через двигательную активность.

**Задачи:**

- формировать у детей жизненно важные двигательные навыки и умения.
  - развивать физические качества: быстроту, ловкость, силу; морально-волевые качества: выдержку, настойчивость;
  - способствовать развитию положительных эмоций, чувства взаимопомощи.
- Оборудование: кубики, корзины, обручи, мячи, медали.

### Ход занятия:

Дети под музыку входят в группу.

**Воспитатель:** Здравствуйте, ребята, а вы знаете, что такое спорт? Спорт – это занятия физическими упражнениями, ежедневные тренировки, спортивные соревнования.

**Воспитатель:** Ребята заниматься спортом очень полезно и сейчас я дам вам свой наказ.

**Всем известно, всем понятно,**

**Что здоровым быть приятно.**

**Только надо знать,**

**Как здоровым стать!**

**Приучай себя к порядку —**

**Делай каждый день зарядку,**

**Смейся веселей,**

**Будешь здоровей.**

**В мире нет рецепта лучше —**

**Будь со спортом неразлучен,**

**Проживешь сто лет —**

**Вот и весь секрет!**

**Воспитатель:** начинаем наши веселые старты.

**Спорт ребятам очень нужен!**

**Мы со спортом крепко дружим!**

**Спорт — помощник, спорт — здоровье,**

**Спорт — игра, физкульт-ура!**

Для того чтобы приступить к выполнению заданий: Вы друг другу улыбнитесь

На разминку становитесь!

Все участники выходят на разминку «Танец Топ-хлоп»».

Воспитатель: Вы размялись хорошо -

Ждут вас новые задания.

И вот первое из них.

**1. Конкурс «Кто больше?»** (дети собирают кубики и кладут их в корзину, мальчики синие кубики, девочки красные).

Воспитатель: Молодцы! А теперь следующее задание.

**2. Конкурс «Кто быстрее?»**

Соревнование в беге. Нужно добежать до конуса и вернуться обратно.

Воспитатель: Молодцы! Справились с заданием. Следующий конкурс

**3.Конкурс «Попади в цель»**

Ребёнок должен бросить мячик и попасть в обруч, который держит воспитатель.  
А теперь предлагаю преодолеть полосу препятствий.

#### **4. Конкурс «Самый ловкий»**

Прыжки на большом мяче.

**Воспитатель:** Молодцы, все справились с заданием. (Участники проходят на свои места).

#### **5. Конкурс «Пройди по болоту»**

Прыжки из обруча в обруч на двух ногах.

**Воспитатель:** А сейчас я хочу с вами поиграть в игру, которая называется “Найди свой домик”.

Дети под музыку танцуют, а когда музыка заканчивается, занимают места в домике. (Обручи). Игра повторяется два раза.

**Воспитатель:**

Молодцы у нас ребята,  
Сильные, умелые,  
Дружные, веселые,  
Быстрые и смелые!

**Воспитатель:** Прошу участников соревнований, построиться.

Сегодня на наших соревнованиях нет проигравших – выиграли все, т.к. соревнования помогли нам подружиться со спортом. Победила дружба. А дружба, как известно, начинается с улыбки. Так давайте, подарим друг другу самую добрую, какую только можно улыбку.

*Филатова И.Н., педагог-психолог  
МБДОУ «Криулинский детский сад №3»  
МО «Красноуфимский округ»*

### **Сценарий мероприятия Всемирный день здоровья «В поисках волшебной радуги»**

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

**Задачи:** расширять представление детей о здоровом образе жизни, закреплять представление о полезных продуктах, учить рассуждать, делать выводы.

Развивать речь детей, учить отвечать полными ответами, развивать логическое мышление.

Воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

Учить детей обращать внимание на грустное настроение других и пытаться помочь, развеселить, улыбнуться. Объяснить взаимосвязь между хорошим настроением и здоровьем.

**Ведущий 1:** Здравствуйте, ребята! 7 апреля в мире отмечают «День здоровья» И мы вас приглашаем в страну здоровья!

**Ведущий 2:** А вы знаете, что мы люди желаем, когда здороваемся с кем-нибудь?

**Дети:** Да! Люди желают друг другу здоровья!

**Ведущий 1:** А что такое здоровье?

**Ответы детей:** Это сила, красота, ловкость, чистота, ум, хорошее настроение, радость, веселье, когда ничего не болит.

**Ведущий 2:** В круг приглашаю дети вас, Праздник здоровья начинается у нас..... **Флешмоб**

(Сигнал компьютера. На проекционном экране видеописьмо от Королевы здоровья:)

Дорогие ребята! В моем королевстве случилось беда: на нас напали Болячки и их помощники Заразки. Они украли волшебную радугу Здоровья и разбросали её лучики по разным местам, а меня заточили в башню. Теперь все люди в опасности. Только с волшебной радугой Здоровья можно открыть пещеру, в которой хранится то, без чего не будет здоровья. Ведь, когда будет собраны все лучики радуги, все люди на Земле престанут болеть, будут с удовольствием заниматься спортом, будут веселыми и счастливыми. Ребята! Помогите!»

**Ведущий 1.** Ребята, вы согласны помочь? (да) , тогда отправляемся в опасное, но интересное путешествие?

Но знайте, что путь будет сложен. Различные козни расставили Болячки и их слуги Заразки. Только самые смелые, ловкие и дружные смогут с ними справиться. Все готовы? Тогда чего же мы ждем? В путь друзья.

-А куда надо идти вы узнаете у помощников Феи здоровья. Выполняя в ходе путешествия задания, вы узнаете законы страны Здоровья, они помогут вам быть здоровыми, умными и ловкими., вы найдете лучики и принесете сюда.

Дети отправляются в путь.

**1 младшая группа Желтый лучик радуги**

**Действующие лица:** *солнышко, мишка.*

**Солнышко:** здравствуйте ребята! Я очень рада вас видеть! Чем я вам могу помочь?

(*Ответы детей с помощью педагога.*)

Я вам помогу, но и мне ваша помощь нужна, нужно навестить моего друга. А как друга зовут поможет нам в этом загадка, отгадаете ее?

В чаще он лесной живёт, сладкоежкой слывет.

Летом ест малину, мёд, лапу зиму всю сосёт.

Может громко зареветь, а зовут его... (медведь).

**Солнышко:** молодцы! Угадали. Мой друг живет в чаще леса. Отправимся в лес в гости к моему другу. 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 пойдем, друг за дружкой гуськом (идут по веревке)

- ноги выше поднимаем и на кочки наступаем (ходьба по пенечкам)

- на носочки встали и к лесу побежали.

**Солнышко:** вот и пришли мы в лес. Здесь стоит домик. В нем живет мишка. Давайте поступим к нему.

*Мишка выглядывает закутанный.*

**Солнышко:** здравствуй мишка. Почему ты так закутался?

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

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

**Мишка:** я долго сплю до полудня.

**Солнышко:** расскажи нам по порядку, часто ль делаешь зарядку? Спортom 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?

**Солнышко:** 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!

**Солнышко:** да не бойся мишка, ты ведь не трусишка.

Рядом с нами ты вставай,  
и за нами повторяй.

**Солнышко:** 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)*.

**Солнышко:** ну, что, мишка. Научили тебя ребята умываться.

**Мишка:** да, спасибо, научился.

**Солнышко:** мишка, а зарядку ты любишь делать.

**Мишка:** нет.

**Солнышко:** 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.

**Солнышко:** молодцы ребята. Мишка тебе понравилась зарядка? Ребята, а что еще нужно делать, чтобы быть здоровым?

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

**Солнышко:** а где же прячутся витамины?

**Дети:** в овощах и фруктах.

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

**Дети:** салат.

**Солнышко:** давайте приготовим салат из капусты.

**Пальчиковая гимнастика (салат)**

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- *(сжимание и разжимание ладоней)*.

**Солнышко:** приготовили салат? Давайте попробуем. Вкусно!

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

**Солнышко:** ребята, что еще нужно делать, чтобы не заболеть?

**Дети:** заниматься спортом.

**Солнышко:** правильно. А что значит заниматься спортом.

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

**Солнышко:** 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.

**Солнышко:** 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)*

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

*Дети становятся в круг.*

**Солнышко:**

- Возвращаемся друзья,

Поиграли ты и я

Про здоровье вспоминали,

В общем весело играли.

**Солнышко:** вот мы и вернулись в детский сад. Спасибо вам, что сходили со мной к моему другу Мишутке. Держите желтый лучик радуги.

До свидания ребята!!!!

## **2 младшая группа Оранжевый лучик радуги**

**Доктор Витаминкина:** Здравствуйте, дети! Чем я вам могу помочь? *(Ответы детей).*  
Я вам помогу, но я бы хотела узнать, что вы знаете про витамины? *(ответы детей)*

Я - Доктор Витаминкина. Я всё – всё знаю про витамины. Скажите, а зачем всем людям нужны витамины? Правильно, чтобы быть здоровыми, сильными, быстрыми, хорошо видеть и слышать. У меня есть сестренки –витамины, только их нельзя увидеть, они живут в разных полезных продуктах, а в каких, вы узнаете, если отгадаете загадки:

**Загадки:**

1. Этот фрукт на вкус хорош

И на лампочку похож,

Скорей меня скушай

Я спелая... (груша).

2. Круглое, румяное

Я расту на ветке,

Любят меня взрослые

И маленькие детки. (Яблоко).

3. Это самый кислый фрукт,

Его в чай всегда кладут. (Лимон).

4. Длинный жёлтый,

Привезён из дальних стран

Называюсь я...

5. Что за скрип, что за хруст,

Как же быть без хруста

Если я... (капуста).

6. Всех круглее и краснее,

Он в салате всех вкусней

И ребята с давних пор

Очень любят... (помидор).

7. Заставит плакать всех вокруг

Не драчун, а горький... (лук)

8. Расту в земле на грядке я,

Длинная, сладкая, красная. (Морковь).

**Доктор Витаминкина:** Молодцы, справились с загадками, а вы умеете варить суп и компот? Какие овощи и фрукты для этого нужны?

**Игра «Сварим суп и компот».**

(Кто быстрее и правильнее подберет овощи для супа и фрукты для компота).

**Доктор Витаминкина:** Какие вы молодцы! Вкусные щи и компот сварили!

**Доктор Витаминкина:** А я в своём саду вырастила дерево «Здоровья» (показывает) и хочу, чтобы на нём росли только полезные продукты. Поможете мне?

**Дидактическая игра «Полезные и вредные продукты»** (На столе карточки с изображением различных продуктов: овощи, фрукты, шоколад, конфеты, чипсы, сухарики, пирожное).

Дети выбирают карточки с изображением различных продуктов и вешают их на дерево.

**Доктор Витаминкина:** Дети, а почему вы не выбрали конфеты, пирожное, чипсы? (Ответы детей).

**Доктор Витаминкина:** Правильно, потому что в них нет витаминов. Полезные продукты нужно есть, чтобы быть сильными и здоровыми.

Держите оранжевый лучик радуги.

До свидания!!!!

**Средняя группа Синий лучик радуги.**

**Ведущий:** Здравствуйте мальчики и девочки! Чем я вам могу помочь? (Ответы детей).

Лучик радуги можно найти в стране Здоровейка. Хотите побывать в этой стране?

**Ведущий:**

Но до этой страны нужно добраться

В путь дорогу собираемся

За здоровьем отправляемся.

(Дети строятся в шеренгу.)

Впереди препятствий много

Будет трудная дорога!

Чтоб ее преодолеть

Нам придется попотеть.

(Перестроение в колонну по одному.)

**Корректирующие виды ходьбы:**

Идем как маленькие гномики,

(ходьба на полусогнутых ногах, руки на коленях)

А теперь, идем как великаны,

(ходьба на носочках, руки наверх)

Впереди большие камни,

(ходьба высоко поднимая ноги)

Осторожно, впереди – болото, прыгаем с кочки на кочку,

(прыжки вправо и влево с передвижением вперед)

Впереди река, поплыли,

(ходьба широким шагом попеременными круговыми движениями руками)

Пересаживаемся на машину, включаем первую скорость,

(медленный бег)

Включаем вторую скорость,

(бег с ускорением)

Переключаем снова на первую скорость,

*(медленный бег)*

Осталось совсем немного, шагом марш!

*(ходьба в колонне по одному)*

**Ведущий:** Ура! Мы добрались до страны «Здоровья»

- Посмотрите, в стране смешались фрукты и овощи. Сейчас мы разделимся на две команды и отправимся на склад разбирать их. Одна команда будет складывать овощи, а другая фрукты.

**Эстафета: «Кто быстрее наполнит корзину».**

**П/игра: «Кто больше соберёт мячей».**

Ход игры:

На полу высыпаются мячи маленького размера.

Игроки команд по очереди подбегают к участку с мячиками берут один возвращаются обратно кладут мяч в корзинку, передают эстафету и затем бежит следующий. Игра продолжается до последнего мяча. По сигналу «Стоп!»-подсчитывается, кто больше собрал мячей.

**Эстафета: «Перенеси арбуз».**

У каждой команды по мячу(арбуз). Перед каждой командой стоит задача: донести арбуз до поворотной стойки и вернуться обратно и передаём мяч следующему участнику.

**Игра «Скакуны».**

Нужно проскакать на палочке – «лошадке» вокруг кубика, прискакать обратно и передать палочку - "лошадку" товарищу.

**Игра «Съедобное - несъедобное».**

На полу стоит корзина с продуктами и игрушками. Дети должны выбрать, что съедобное и несъедобное и бежать до обручей, положить в зеленый обруч съедобное, а в красный – несъедобное.

**Ведущий:** Вот и закончилось наше путешествие в страну «Здоровья».

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

### **Речевая группа Голубой лучик радуги «Волшебная страна чувств»**

Далеко-далеко, а, может быть, и близко, есть волшебная страна, и живут в ней Чувства: Радость, Удовольствие, Вина, Грусть, Злость, Страх, Обида и Интерес. Живут они в маленьких цветных домиках. Причем, каждое чувство: живет в доме определенного цвета. Кто-то: живет в красном домике, кто-то в синем, кто-то в черном, кто-то в зеленом ...

Каждый день, как встает солнце, жители занимаются своими делами.

Но однажды случилась беда. На страну налетел страшный ураган. Порывы ветра были настолько сильны, что срывали крыши с домов и ломали ветви деревьев. Жители успели спрятаться, но домики спасти не удалось.

И вот ураган закончился, ветер стих. Жители вышли из укрытий и увидели свои дома разрушенными. Конечно, они были очень расстроены, но слезами, как известно, горю не поможешь. Взяв необходимые инструменты, жители вскоре восстановили свои домики. Но вот беда - всю краску унес ветер.

**Инструкция:** У вас есть цветные карандаши. Пожалуйста, помогите жителям и раскрасьте домики.

Спасибо вам от лица всех жителей. Вы восстановили страну. Настоящие волшебники! Но дело в том, что во время урагана жители были так напуганы, что совсем забыли, в домике какого цвета жил каждый из них.

Покажите им, где их домики.

Спасибо, вы не только восстановили страну, но и помогли жителям найти свои дома. Теперь им хорошо, ведь очень важно знать, где твой дом. Но как, же мы будем путешествовать по этой стране без карты? Ведь каждая страна имеет свою территорию и границы. Территория страны наносится на карту. Посмотрите — вот карта страны чувств

(ведущий показывает силуэт человека). Но она пуста. После восстановления страны карта еще не исправлена.

Только вы, как человек, восстановивший страну, можете раскрасить карту. Для этого возьмите, пожалуйста, свои волшебные карандаши. Они уже помогли вам восстановить страну, теперь помогут и раскрасить карту.

#### «Волшебная страна»



**Ведущий:** Ребята, вы большие молодцы, выполнили половину задания - собрали лучики волшебной радуги здоровья:

А теперь нам нужно скорее торопиться и посмотреть все лучики мы собрали у радуги Здоровья, чтобы открыть волшебную пещеру, и освободить Фею Здоровья и чтобы все люди на планете стали здоровыми.

#### **Королева Здоровья:**

Дети, я очень благодарна вам за помощь. Как только вы соединили все лучики волшебной радуги Здоровья, Болячки и Заразки в миг исчезли. Я смогла выбраться из башни. Спасибо вам большое, вы оказались смелыми, ловкими, добрыми. Вы построили стадион для всех видов спорта, теперь все люди на Земле престанут болеть, будут с удовольствием заниматься спортом, будут веселыми и счастливыми. Я угощаю вас полезными фруктами. (корзина с фруктами)

Будьте здоровы!!!!

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

**Сценарий физкультурного развлечения с использованием скандинавской  
ходьбы для детей старшего до школьного возраста  
«День здоровья»**

**Цель:** Повысить у детей интерес к занятиям физической культуры и здоровому образу жизни.

**Задачи:**

- прививать детям навыки и привычки здорового образа жизни в процессе игровой, двигательной деятельности;

- активизировать двигательную активность детей;

- **развивать физические качества:** быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость;

- воспитывать у детей **командный дух**, чувство взаимовыручки, поддержки.

**Оборудование:** палки для скандинавской ходьбы, стойки, резинки, обручи, мячи, конусы, музыкальное сопровождение.

**Место проведения:** спортивная площадка детского сада

**Ход развлечения:**

*Под спортивный марш дети строятся в одну шеренгу.*

**Ф/И:** Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами отметим праздник "День здоровья". Быть здоровым - это не значит никогда и ничем не болеть. Даже очень хорошее здоровье нужно поддерживать, а не очень хорошее можно и нужно улучшать. Человек может прожить сто лет и даже больше, если будет заниматься спортом

А почему такой день существует? Да, потому, что здоровье – это самое дорогое, что есть у человека. Но, что, же такое здоровье?*(Ответы детей)*

**Ф/И:**

Здоровье – это когда тебе хорошо!

Здоровье – это когда ничего не болит!

Здоровье – это красота!

Здоровье – это сила!

Здоровье – это гибкость и стройность!

Здоровье – это выносливость!

Здоровье – это гармония!

Здоровье – это когда утром просыпаешься бодрым и веселым!

Здоровье – это когда ты без труда можешь подняться на 4 этаж!

Здоровье – это когда ты с радостью выполняешь любую работу!

Здоровье – это когда ты радуешься жизни!

Прежде чем приступить к играм, нам надо с вами хорошо размяться!

**Разминка:**

2 круга в обход площадки, затем команда разойтись в 3 колонны и разомкнуться на расстояние, примерно 1 метра друг от друга. Детям выдаются палки для скандинавской ходьбы.

**Упражнение 1.** И. п: ноги на ширине плеч, палки держите в руках, руки опущены вниз. Поворачивая корпус влево, начинайте поднимать палки на вытянутых руках, держа руки над головой, разверните корпус вправо и опустите вытянутые руки вниз. Повторите это кругообразное движение 10-15 раз.

**Упражнение 2.** Опираясь на палки, поднимите и согните правую ногу под прямым углом и делайте ступней вращательные движения по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Прodelайте тоже с левой ногой.

**Упражнение 3.** Выставьте палки на вытянутые руки вперед и, согнув корпус под прямым углом, хорошо прогните мышцы спины.

**Упражнение 4.** Палки остаются на вытянутых руках. Сделать несколько глубоких приседаний.

**Упражнение 5.** И. п.: Ноги вместе, руки свободно согнуты в локтях, палки рядом со стопами. Перекаты с пятки на носок.

**Упражнение 6.** Прыжки на двух ногах с опорой на палки.

А теперь мы разделимся на две команды.

### **1 эстафета «Скандинавская ходьба с палками»**

2 команды строятся в 2 колонны рядом на линии старта. По команде Ф/И команды начинают движение в противоположные стороны (одна вправо, другая влево) в обход спортивной площадки (вокруг детского сада). Оценивается не скорость выполнения, а правильность.

#### **Техника**

1. Держите спину прямо в течение всего занятия, ноги необходимо держать в полусогнутом состоянии, на старте левая рука должна находиться на уровне таза, правая с палкой — вытянута вперед;
2. Главный принцип занятий похож на ходьбу на лыжах: одновременно вперед идет правая нога и левая рука, а затем левая нога и правая рука.
3. Ногу сначала ставим на пятку, затем на носок - поверхности должна касаться вся ступня;
4. Сжимаем кисть руки, когда она идет по направлению вперед, и разжимаем, когда идет движение назад - руки не рекомендуется разводить широко, палки должны быть расположены рядом с корпусом, который должен быть слегка наклонен вперед;
5. Движение должно быть равномерным, вы должны выбрать такой темп, чтобы дыхание не сбивалось, и вы не задыхались.
6. Палки не следует опускать на землю резко, это нарушает темп ходьбы и вредно для суставов;
7. Для начала время занятий ограничьте 20 минутами.
8. Необходимо постоянно поддерживать равномерный темп движения, не рекомендуется резко набирать скорость и тормозить;
9. Палки не должны волочиться по земле, их основная функция заключается в опоре.

### **2 эстафета «Кто быстрее перенесет мяч парами».**

Команды стоят у линии старта. Работа парами. У одного ребенка в руках находятся ручки палок, у другого концы палок (концы палок с колпачками, без острия), мяч лежит на палках. По команде пары начинают движение до конусов, огибают их, возвращаются к команде и передают палки и мяч следующей паре.

### **3 эстафета «Провести мяч между конусами палкой для скандинавской ходьбы».**

Команды стоят на линии старта. У первых участников в руках по одной скандинавской палке. По команде нужно провести змейкой мяч между конусов. После последнего конуса мяч к команде участники ведут по прямой, сбоку от конусов.

### **4 эстафета «Полоса препятствий с использованием палок для скандинавской ходьбы».**

Команды стоят на линии старта. По сигналу они начинают проходить полосу препятствий. Полоса: перепрыгнуть каждую из 4-х палок двумя вместе, пролезть под палкой на стойках не касаясь пола, перепрыгнуть каждую из 4-х палок двумя вместе боком, пролезть аккуратно через мышеловку (обруч на полу, в обруче 5 стоящих палок сцеплены резинкой за ручки, палки расставлены примерно на равном друг от друга расстоянии ) и вернуться к своим командам.

### **5 эстафета «Кричалка»**

Каждая команда кричит заранее выученную кричалку. Оценивается кто четче, громче и дружнее прокричит.

Пример:

Скандинавская ходьба

Все полезна и проста:

Палки в руки берем смело,

Тренируем мышцы тела.

Летом и весной,

Осенью, зимой  
Занимаемся ходьбой.  
Любим мы маршировать,  
Бодро, весело шагать,  
Свежим воздухом дышать  
И здоровье укреплять.

**Ф/И:** Вы, ребята, молодцы, со всеми заданиями справились. Я желаю вам быть крепкими, не болеть. А наш праздник подошел к концу. Будьте все здоровы! И хочу вас угостить Витаминами. До новых встреч!

*Под спортивный марш дети покидают спортивную площадку.*