**Социальный проект**

**Тема: «Спорт делает нас сильнее»**

*«Спорт становится средством воспитания тогда,*

*когда он любимое занятие каждого».*

*Василий Александрович Сухомлинский*

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!  
  
И мы уже сегодня  
Сильнее чем вчера  
Физкульт-ура! Физкульт-ура!  
Физкульт-ура!  
  
Чтоб расти и закаляться  
Не по дням, а по ночам  
Мы привыкли заниматься  
Физкультурой по утрам!  
  
Спорт ребятам очень нужен!  
Мы со спортом крепко дружим!  
Спорт - помощник, спорт - здоровье,  
Спорт - игра, физкульт-ура!

**Обоснование образовательного проекта**

   Перед детским садом, да и не только в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию ЗОЖ детей и взрослых как фундаментальной составляющей общечеловеческой культуры.

**Актуальность темы:**

В общей системе всестороннего и гармонического развития человека физическое воспитание ребенка дошкольного возраста занимает особенное место. Именно в дошкольном детстве закладываются основы крепкого здоровья, правильного физического развития, высокой работоспособности. В эти годы происходит становление двигательной деятельности, а также начальное воспитание физических качеств.

Многие родители, к сожалению, недооценивают значения игр и **спортивных** развлечений для нормального физического развития ребенка, нанося тем самым непоправимый ущерб его здоровью. Родители не занимаются физическими упражнениями совместно с ребенком, не ходят со своими детьми в туристические походы.

Правильно организованные игры и **спортивные** развлечения укрепляют здоровье детей, закаливают организм, помогают развитию двигательного аппарата, воспитывают волевые черты характера, ценные нравственные качества, являются замечательным средством активного и разумного отдыха.

Вот почему проблема сохранения интереса к **спорту** у родителей и детей становится для ДОУ актуальной. Так возникла идея **проекта**: через тесное взаимодействие с семьями воспитанников расширить представления детей о **спорте**, сформировать интерес у родителей к совместным занятиям спортом, походам с детьми, показать родителям важное здоровьесберегающее значение физкультуры в жизни ребенка.

Формирование мотива к предстоящей деятельности решили вести по модели ответов на вопросы:

1. Что мы знаем про это?
2. Что мы хотим узнать?
3. Как мы узнаем?
4. Что такое физкультура?
5. Что такое **спорт**? Спрошу у воспитателя, прочитаем в энциклопедии, сходим на экскурсию в спорткомплекс, устроим встречу: с выпускниками, с родителями, занимающимися спортом.
6. Физкультура укрепляет здоровье? Чем еще можно укрепить свое здоровье? Спросим у медицинской сестры.
7. Футбол, хоккей, фигурное катание – разновидности **спорта.**  Какие еще есть виды **спорта?** Спрошу у воспитателя, родителей.
8. **Спортивные** и подвижные игры нравятся детям. Как совместно с родителями заниматься **спортом?** Спросим у воспитателя, родителей.

***Физическая культура* –** часть общей культуры, которая призвана вывести ребенка за рамки повседневно накапливаемого им двигательного опыта.

**РЕАЛИЗАЦИЯ СОЦИАЛЬНОГО ПРОЕКТА**

**«СПОРТ – ЭТО ЖИЗНЬ»**

**Концепция:** организация и проведение в ДОУ спортивных мероприятий между детьми группы, соревнования с родителями, спортивные встречи между воспитанниками ДОУ, встречи со спортсменами – детьми и спортсменами – взрослыми из родителей воспитанников МБДОУ.  Живое общение между участниками соревнований создаст праздничную атмосферу, вызовет положительные эмоции у детей и надолго останется в их памяти.

**Цели:**

* Гармоничное физическое развитие;
* Формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой;
* Формирование основ здорового образа жизни;
* создание у детей мотивации заниматься физической культурой и спортом, ознакомление со спортивными достижениями страны, родного города, высокими личными достижениями спортсменов, ставших славой Татарстана, России.

**Задачи:**

**Оздоровительные:**

* охрана и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма;
* всестороннее физическое совершенствование функций организма;
* повышение работоспособности и закаливания;

**Образовательные:**

* овладение ребёнком элементарными знаниями о своём организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья;
* формировать двигательные умения и навыки ребенка за счет освоения новых доступных движений,
* ознакомить детей с разными видами спорта;
* расширять кругозор в вопросах спортивной жизни страны;
* обогащать знаниями в области физической культуры и спорта;

**Развивающие:**

* развивать положительную мотивацию к занятиям спортом, здоровому образу жизни;
* формировать интерес к определенному виду спорта.

**Воспитательные:**

* Воспитывать чувство патриотизма, товарищества, взаимопонимания;
* Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;
* Воспитывать доброжелательное отношение в игре, четкое соблюдение правил игры и техники безопасности.
* Воспитывать чувство гордости от участия в коллективной деятельности.
* Воспитывать волевые качества, способность к самоконтролю при выполнении двигательных действий.

**Задачи по взаимодействию с семьей:**

* внедрять новые формы и методы работы с семьёй;
* устанавливать единые требования к процессу физического воспитания в семье и детском саду;
* усилить связь между повседневной воспитательно-образовательной работой с детьми в детском саду и воспитанием ребёнка в семье;
* использовать личный пример взрослых членов семьи в физическом воспитании дошкольников;
* изучать положительный опыт семейного физического воспитания и пропагандировать его среди родителей.

**Забота о здоровом образе жизни -** это основа физического и нравственного здоровья, а обеспечить укрепление здоровья можно только путем комплексного решения педагогических, медицинских и социальных вопросов.

***Образовательная область:*** физическое развитие

***Области интеграции:*** познавательное, социально-коммуникативное, художественно-эстетическое, речевое развитие.

***Вид проекта:*** открытый (в контакте с семьей, учреждениями физкультуры и спорта города, учреждениями дополнительного образования), групповой, творческий.

***Участники проекта:*** воспитанники, педагоги, родители, социум;

***Возраст дошкольников****:* 3-7,5 лет.

***Продолжительность проекта*:** долгосрочный; 11 месяцев (февраль 2017г.- январь 2018 г.).

***Материалы и оборудование:***DVD-проигрыватель, музыкальный центр, компьютер, принтер, фотоаппарат, аудио системы, диски и кассеты с записью фонограмм для выполнения упражнений, фотографии и картины с изображениями различных видов спорта, портреты спортсменов, иллюстрации и репродукции, соответствующие сюжету и теме встречи, познавательная литература, художественная литература, разнообразный спортивный инвентарь и оборудование для проведения спортивных соревнований.

В центре работы по полноценному физическому развитию детей находятся семья и детский сад, как две основные социальные структуры, которые определяют уровень здоровья и физического развития ребенка.

Наверное, многие согласятся, что нельзя добиться хороших результатов в решении задач физического воспитания и развития детей, если они не решаются совместно с семьей.

Одна из форм взаимодействия по физическому воспитанию – совместные развлечения и спортивные праздники с родителями. Чаще всего на таких мероприятиях ведущая роль принадлежит инструктору и воспитателям, участвующим в проекте «Спорт – это жизнь».

Они пишут сценарии, готовят атрибуты, занимаются оформлением зала или спортивной площадки, приглашают для участия интересных людей и т.д.

В 2016 году наша творческая группа в рамках подготовки к разработке проекта «Спорт – это жизнь» начала проводить работу по ознакомлению детей с различными видами спорта. Основной целью работы являлось приобщение детей и их родителей к физкультуре и спорту, совершенствование физического развития дошкольников.

**«Цирк Шапито!»** - так мы назвали физкультурный досуг, направленный не только на знакомство с новыми видами спорта, физических упражнений, но и приобщение детей и родителей к здоровому образу жизни .

В ходе подготовки досуга была проведена работа с родителями воспитанников и выпускников с целью заочного ознакомления со спортсменами нашего города.

Таким образом, дети познакомились с новыми для себя видами спорта, с интересом наблюдали за выступлением спортсменов (любительские сьёмки).

Впоследствии дети отразили в рисунках наиболее понравившиеся моменты спортивного досуга. В детском саду была организована выставка «Мы со спортом дружим».

Преимуществом такой работы является то, что в ходе реализации этого проекта мы можем поддерживать связь с нашими выпускниками, и отслеживать их достижения, прививать у детей стимул к занятиям спортом.

Одним из показателей этого проекта является отслеживание успехов и результатов наших выпускников.

В рамках проекта планируем встречу с нашими выпускниками, занимающимися в спортивных секциях восточных боевых искусств: тхэквондо, каратэ, в секциях футбола, самбо, волейбола, хоккея, шахмат и родителями- спортсменами.

Приглашенная семья наших воспитанников познакомила детей с историей возникновения боевого искусства каратэ и некоторыми его элементами. Наши выпускники показали приемы тхэквондо.

Таким образом, наши дошкольники не только познакомились с восточными единоборствами, но и узнали, каких результатов можно достичь, если ставить перед со6бой цель и соблюдать режим тренировок.

Во время подготовки и проведения всех этих мероприятий широко использовалась помощь родителей, а дети готовили и демонстрировали оригинальные показательные номера и принимали активное участие в праздниках.

Нашей целью было не только знакомство с новыми видами спорта, но и приобщение детей и их родителей к здоровому образу жизни и получение удовлетворения от совместных занятий спортом.

Поэтому у нас появились традиции - ежегодно проводить семейные спортивные мероприятия «Мама, папа, я – спортивная семья»,«Гимнастика вместе с мамой» а также каждую зиму мы проводим «Зимние забавы» с участием родителей, выставки детско-родительских работ по спортивной тематике.

**Этапы реализации проекта:**

**1**. **Подготовительный**

1. Выявление запроса родителей по данному направлению.

2. Анализ уровня физического развития и здоровья детей.

3. Выявление уровня педагогической компетентности родителей по физкультурно  – оздоровительному направлению.

4. Создание проекта модели взаимодействия ДОУ с родителями для  повышения эффективности работы по физическому развитию и оздоровлению детей.

**2**. **Организация работы над проектом**

1. Ознакомление детей и родителей  с организацией здоровьесберегающей среды в ДОУ.

2. Методическое обеспечение физкультурно – оздоровительной работы  в ДОУ.

3. Создание перспективной модели методической работы с педагогами и родителями на 2017-2018 учебный год.

**3.   Реализация проекта**

Реализация системы взаимодействия ДОУ и семьи по физическому развитию и укреплению здоровья дошкольников.

1. Построение физкультурно-оздоровительной работы в соответствии с разработанной системой работы с детьми и родителями в рамках комплексной программы.

2. Итоговый мониторинг анализ результатов работы. Корректировка дальнейшей работы с семьей. По физическому развитию и укреплению здоровья дошкольников 2017 -2018 уч. год.

**4. Презентация проекта**

**Предполагаемый результат:**

1.Систематизировать взаимодействие детей и родителей по физкультурно – оздоровительной работе в ДОУ.

2.Ознакомление детей с разными видами спорта.

3.Развитие положительной мотивации к занятиям спортом, здоровому образу жизни у детей и их родителей.

4.Расширение двигательных возможностей ребенка за счет освоения новых доступных движений, воспитание чувства патриотизма и интернационализма.

5.Расширение кругозора в вопросах спортивной жизни страны.

6.Обогащение знаниями в области физической культуры и спорта.

7.Формирование интереса к определенному виду спорта.

8.Снижение уровня заболеваемости.

Ожидаемые результаты станут реальностью, если все участники проекта будут одинаково относиться к проблеме «человек – образ жизни – образование - здоровье».

Когда у детей и родителей произойдет осознание важности собственных усилий для сохранения здоровья, продвижение в этом направлении можно будет признать успешным.

**Вывод**:

Вследствие реализации проекта у дошкольников должна выработаться устойчивая мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Занятия ориентированы на здоровый образ жизни. Дети имеют прочные знания о средствах укрепления здоровья, о потребностях и возможностях организма. Участие родителей в совместной деятельности наполнят ее новым содержанием, позволит использовать личный пример взрослых в физическом воспитании дошкольников, изучить положительный опыт семейного воспитания и пропагандировать его среди других родителей. Повысится активная родительская позиция в потребности дошкольников в движении на свежем воздухе, обеспечивающей здоровую жизнедеятельность ребенка.

**ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ**

по реализации образовательного проекта с сентября 2022 г. по январь 2023г.

***«Спорт - это жизнь»***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название мероприятия** | **Сроки проведения**  **Место проведения** | | **Программа и цели**  **мероприятия** | **Гости** | **Ответственный** |
| **Подготовительный:** | | | | | | |
|  | | | | | | |
| 1. | Анкетирование | Сентябрь 2022г. | | «Спорт в нашей семье» | Родители | Воспитатели групп, инструктор по ФИЗО |
| 2. | Мониторинг первичного физического развития и здоровья детей. | Сентябрь 2022г. | | Диагностика состояния здоровья детей. | Педиатр, ст. медсестра | Старшая медсестра, воспитатели |
| **Организация работы над проектом:** | | | | | | |
|  | Консультации для родителей | Октябрь  В старших, подготовительных группах ДОУ | 1. «Как заинтересовать ребенка спортом?»,  2. «Какой вид спорта выбрать?»,  3. «Спорт как основа разностороннего развития дошкольника». | | Родители, бабушки, дедушки воспитанников, воспитатели старшего дошкольного возраста | Инструктор по физической культуре |
|  | Беседы о спорте.  Чтение художественной литературы: рассказов, стихов, загадок о спорте.  Просмотр фото и видео материалов о спорте. Разучивание стихов и песен на спортивную тематику.  Беседы о названиях видов спорта, о детских спортивных секциях в нашем городе, о пользе занятий спортом, о знаменитых спортсменах нашего города.  Аппликация и рисование | Октябрь  Спортивный зал, группы | Расширить кругозор знаний о спортивных состязаниях, спортсменах, разных видах спорта и спортивном оборудовании. Воспитание патриотических чувств к Родине. | | Воспитанники старшей  и подготовительной групп, педагоги и  сотрудники ДОУ | Инструктор по физической культуре, воспитатели старших и подготовительных групп |
| **Реализация проекта:** | | | | | | |
| 3. | Физкультурный досуг «Гимнастика вместе с мамой» | **Ноябрь**  Спортивный зал | Способствовать формированию у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой и спортом. | | Воспитанники старшей  и подготовительной групп, мамы, педагоги. | Инструктор по физической культуре |
| 4. | Выставка «Мы со спортом дружим» | Ноябрь  Группы, спортивный зал. | Закрепление полученных знаний о видах спорта, о культивируемых видах спорта в нашем городе. Развивать патриотические чувства к своей малой родине, желание гордиться спортсменами, прославившими наш город. | | Воспитанники старшей  и подготовительной групп, педагоги и  сотрудники ДОУ | Инструктор по физической культуре, воспитатели ст. и подготовительных групп |
| 5. | День открытых дверей в Ледовом дворце | Декабрь  Ледовый дворец | Способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению детей в играх на льду. Приобщение родителей воспитанников к здоровому образу жизни. | | Воспитанники старшей  и подготовительной групп, педагоги и  сотрудники ДОУ, родители воспитанников | Инструктор по физической культуре, воспитатели, родители |
| 6. | Презентация «Зимние виды спорта». | Декабрь  Спортивный зал | Познакомить детей с зимними видами спорта, входящими в список олимпийских игр, история их возникновения. Рассказать о наиболее известных видах спорта | | Воспитанники старшей  и подготовительной групп, педагоги и  сотрудники ДОУ | Инструктор по физической культуре |
| 7. | Семейный физкультурный досуг «Зимние забавы» | Январь  Спортивная площадка ДОУ | [Создание благоприятных условий](http://50ds.ru/psiholog/8772-sozdanie-blagopriyatnykh-usloviy-v-protsesse-adaptatsii-detey-k-doshkolnomu-uchrezhdeniyu.html) для физического развития, укрепления здоровья всех участников праздника. Формирование между детьми и родителями отношений, основанных на любви, взаимопонимании, творчестве. Привлечение детей и родителей к участию в соревнованиях и к занятиям спортом. | | Воспитанники, воспитатели, сотрудники ДОУ, родители, бабушки и дедушки | Инструктор по физической культуре, воспитатели ст. и подготовительных групп |
| 8. | Викторина «Быть здоровыми все могут - спорт и физкультура нам помогут» | Февраль  Спортивный зал | Получение представления о том, что нужно для сохранения здоровья и ведения здорового образа жизни | | Воспитанники старшей  и подготовительной групп, педагоги и  сотрудники ДОУ, дети, занимающиеся в спортивных секциях из числа выпускников детского сада | Инструктор по физической культуре, воспитатели ст. и подготовительных групп |
| 9. | Спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья | Март  Спортивный зал | **Сплочение семей, вовлечение дошкольников в систематические**  **занятия физической культурой и спортом.** | | Воспитанники старшей  и подготовительной групп, педагоги и  сотрудники ДОУ, родители воспитанников | Инструктор по физической культуре, воспитатели ст. и подготовительных групп, музыкальный руководитель |
| 10 | Спортивный фестиваль «Малышиада» | Май | Формирование навыков здорового образа жизни. Воспитывать в детях настойчивость, упорство, чувство товарищества и взаимовыручки, сплоченность, желание заниматься спортом. | | Дети дошкольного возраста ДОУ, родители воспитанников, педагоги ДОУ | Инструктор по физической культуре ДОУ, воспитатели групп. |
| **Презентация проекта:** | | | | | | |
| 1. | Итоговый мониторинг физического развития и здоровья детей | май | Диагностика состояния здоровья детей. | | Ст. медсестра, дети старших и подготовительных групп. | Старшая медсестра, воспитатели |
| 2. | Презентация | май | Фотоотчёт | | Дети, воспитатели, специалисты, родители. | Старший воспитатель, воспитатели |

Конспект коллективного занятия

с детьми раннего возраста и их родителями

**«ГИМНАСТИКА ВМЕСТЕ С МАМОЙ»**

Педагог приглашает родителей и детей в зал.

**Педагог:** Прошу вас располагайтесь на ковриках. Чтобы быть всегда здоровым, нужно заниматься физкультурой — эту истину знают все. Осуществить же благие намерения на практике бывает не так просто, особенно молодым мамам, у которых очень много забот. Но заниматься физкультурой можно и вместе с ребёнком, причём таким образом, что ребёнок вам будет помогать, да и сам приобщиться к здоровому образу жизни. Во-первых, нужно четко представлять, какие упражнения нужны ребенку. Во вторых — уметь их правильно показать. И наконец, в третьих — уговорить кроху заниматься. Главное было бы желание! Предлагаемый комплекс упражнений составлен таким образом, чтобы и малыш, и мама могли тренироваться с большой эффективностью, никак не мешая, а даже помогая друг другу. Оптимальное время для занятий – утренние часы, когда организм больше всего просит дополнительного заряда энергии. Если именно сейчас помочь мышцам разогреться, то в течение всего дня и вы, и малыш будете себя чувствовать значительно лучше. Главное условие — не перенапрягаться. Все ваши движения должны быть плавными, мягкими, спокойными. Чутко прислушивайтесь к себе и малышу. А вот некоторая вялость и апатия в начале занятий — абсолютно нормальное явление. Оно означает, что во время ночного отдыха мышцы у Вас прекрасно  расслабились.

**Правила.**

Когда Вы приступите к выполнению упражнений, не пренебрегайте простыми правилами, и эти правила сделают занятия максимально полезными.

- Перед началом каждого упражнения поинтересуйтесь у малыша, готов ли он.

- Громко и четко считайте вслух (таким образом, Вы сможете чувствовать друг друга гораздо лучше и двигаться скоординировано).

- Не задерживайте дыхание! Необходимо делать Вдох  – при этом расслабляться, а вот при выдохе – сделайте усилия (Только в этом случае можете рассчитывать на успех!).

- Помните, что малыша нужно подстраховывать по всем правилам — при этом страховка не должна быть жесткой, для того чтобы малыш не был травмирован.

- Всегда держите рядышком емкость с питьевой водой. Последние исследования специалистов по занятиям фитнесом говорят о том, что пить во время тренировки не только не вредно, но весьма полезно. Однако стоит проследить, чтобы малыш пил небольшими глоточками, предварительно успокоив свое дыхание.

**Педагог:** А теперь приступим к выполнению упражнений. (Упражнения выполняются под ритмичную музыку).

1. И.П. - Стоя, ноги вместе

Выполнение: 1 – поднять руки, вдох, 2 – опустить руки, выдох.

Положение ребёнка: На руках или на полу. Количество повторов: 4-6 раз

2. И.П. - «Открытый шаг» Стоя, ноги вместе. Выполнение: 1 – движение туловища вправо, левую ногу на носок, ягодицы напрячь;

2 – тоже влево.

Положение ребёнка: На руках или на полу. Количество повторов: 4-6 раз.

3. И.П. - «Открытый шаг» Стоя, ноги вместе. Добавить поворот туловища. Выполнение: 1 – движение туловища вправо, левую ногу на носок, ягодицы напрячь; поворот туловища вправо.

2 – тоже влево, поворот туловища влево.

Положение ребёнка: На руках или на полу. Количество повторов: 4-6 раз.

4. И.П. - «Открытый шаг» Стоя, ноги вместе. Добавить подъём колена. Выполнение: 1 – движение туловища вправо, левую ногу на носок, ягодицы напрячь, поднять колено.

2 – тоже влево.

Положение ребёнка: На руках или на полу. Количество повторов: 4-6 раз.

5. И.П. - «Открытый шаг» Стоя, ноги вместе. Добавить подъём прямой ноги. Выполнение: 1 – движение туловища вправо, левую ногу на носок, ягодицы напрячь, поднять прямую ногу, носок на себя.

2 – тоже влево.

Положение ребёнка: На руках или на полу. Количество повторов: 4-6 раз.

6. И.П. - «Открытый шаг» Стоя, ноги вместе. Добавить захлёст ноги назад (к ягодицам.) Выполнение: 1 – движение туловища вправо, левую ногу на носок, ягодицы напрячь, захлёст ноги назад.

2 – тоже влево.

Положение ребёнка: На руках или на полу. Количество повторов: 4-6 раз.

7. И.П. - Стоя, ноги на ширине плеч. Выполнение: 1 – перекат с левой ноги на правую, присесть на правой ноге.

2- тоже на налево, присед на левой ноге.

Положение ребёнка: На руках или на полу. Количество повторов: 4-6 раз в каждую сторону.

8.И.П. - Ноги шире плеч, присед на правой ноге. Выполнение: Пружинистые приседания на правой ноге.

Положение ребёнка: На руках или на полу. Количество повторов: 8 раз.

9. И.П. - Ноги шире плеч, присед на левой ноге. Выполнение: Пружинистые приседания на левой ноге.

Положение ребёнка: На руках или на полу. Количество повторов: 8 раз.

10. И.П. - Ноги шире плеч, присед на правой ноге. Выполнение: Ноги шире плеч, присед на правой ноге, добавить поворот туловища вправо. Положение ребёнка: На руках или на полу Количество повторов: 8 раз.

11. И.П. - Ноги шире плеч, присед на левой ноге. Выполнение: Ноги шире плеч, присед на левой ноге, добавить поворот туловища влево. Положение ребёнка: На руках или на полу Количество повторов: 8 раз.

12. И.П. - Стоя, ноги на ширине плеч. Выпад с приседанием. Выполнение: Шаг вправо, присесть на правую ногу

Положение ребёнка: На руках или на полу Количество повторов: 8 раз.

13. И.П. - Стоя, ноги на ширине плеч. Выпад с приседанием. Выполнение: Шаг влево, присесть на левую ногу.

Положение ребёнка: На руках или на полу. Количество повторов: 8 раз.

14. И.П. - Стоя ноги вместе.

Выполнение: Подбросить ребёнка с помощью рук, поймать, колени слегка сгибать. Положение ребёнка: В руках Количество повторов: 8 раз.

15. И.П. - Стоя, ноги на ширине плеч, держать ребёнка (можно за ноги). Выполнение: Поднимать ребёнка с помощью рук.

Положение ребёнка: В руках. Количество повторов: 8 раз.

16. И.П. - Стоя, ноги вместе.

Выполнение: 1 – поднять руки, вдох; 2 – опустить руки, выдох Положение ребёнка: На руках или на полу. Количество повторов: 4-6 раз.

17. И.П. - Стоя на коленях.

Выполнение: Наклон прямого туловища назад.

Положение ребёнка: на руках. Количество повторов: 8 раз.

18. И.П. - Стоя на коленях.

Выполнение: Сесть, поднимая первым таз.

Положение ребёнка: на руках. Количество повторов: 8 раз.

19. И.П. - Сидя на коленях.

Выполнение: Сед вправо, сед влево.

Положение ребёнка: на руках. Количество повторов: 8 раз.

20.И.П. - Лёжа на спине, ноги на ширине плеч, колени согнуты на полу. Выполнение: Поднимаем ребёнка перед грудью.

Положение ребёнка: На руках. Количество повторов: 8 раз.

21. И.П. - Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, угол 90\*. Выполнение: Сгибаем ноги – вверх, вниз.

Положение ребёнка: Сидя на коленях мамы. Количество повторов: 20 раз.

22. И.П. - Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, угол 90\*. Выполнение: Качаем ноги вперёд-назад.

Положение ребёнка: Сидя на коленях мамы. Количество повторов: 20 раз.

23. И.П. - Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, угол 90\*. Выполнение: Качаем ноги в стороны: вправо, влево.

Положение ребёнка: Сидя на коленях мамы. Количество повторов: 20 раз.

24. И.П. - Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, угол 90\*, скрещены. Выполнение: Скручиваем ноги к подбородку.

Положение ребёнка: Сидя на коленях мамы. Количество повторов: 20 раз.

25. И.П. - Лёжа на спине, ноги на ширине плеч, колени согнуты на полу. Выполнение: Подъёмы таза вверх.

Положение ребёнка: Сидя или лёжа на тазу мамы. Количество повторов: 20 раз.

26. И.П. - Лёжа на спине, ноги на ширине плеч, колени согнуты на полу, таз приподнят. Выполнение: Пружинистые движения наверху.

Положение ребёнка: Сидя или лёжа на тазу мамы Количество повторов: 3 раза.

27. И.П. - Лёжа на спине, ноги на ширине плеч, колени согнуты на полу, правая нога прямая поднята, носок вытянут Лёжа на спине, ноги на ширине плеч, колени согнуты на полу, правая нога прямая поднята, носок вытянут. Выполнение: Подъёмы таза вверх.

Положение ребёнка: Сидя или лёжа на тазу мамы. Количество повторов: 8 раз

28. И.П. - Лёжа на спине, ноги на ширине плеч, колени согнуты на полу, правая нога прямая поднята, носок вытянут. Выполнение: Пружинистые движения наверху.

Положение ребёнка: Сидя или лёжа на тазу мамы Количество повторов: 3 раза..

29. И.П. - Лёжа на спине, ноги на ширине плеч, колени согнуты на полу, левая нога прямая поднята, носок вытянут. Выполнение: Подъёмы таза вверх.

Положение ребёнка: Сидя или лёжа на тазу мамы Количество повторов: 8 раз..

30. И.П. - Лёжа на спине, ноги на ширине плеч, колени согнуты на полу, левая нога прямая поднята, носок вытянут. Выполнение: Пружинистые движения наверху.

Положение ребёнка: Сидя или лёжа на тазу мамы. Количество повторов: 3 раза.

Воспитатель: А теперь немного расслабимся. (Под спокойную музыку).

31. И.П. - Лёжа на спине, ноги на ширине плеч, колени согнуты на полу. Выполнение: Обнять и растянуть правое колено.

Положение ребёнка: произвольно. Количество повторов: 3 раза

32. И.П. - Лёжа на спине, ноги на ширине плеч, колени согнуты на полу. Выполнение: Обнять и растянуть левое колено. Положение ребёнка: произвольно. Количество повторов: 3 раза.

33. И.П. - Лёжа на спине, ноги на ширине плеч, колени согнуты на полу. Выполнение: Обнять и растянуть колени.

Положение ребёнка: произвольно. Количество повторов: 3 раза.

34. И.П. - Лежа на спине, руки вверх, носки ног к себе. Выполнение: вытянуться.

Положение ребёнка: произвольно. Количество повторов: 4-6 раз.

35. И.П. - Сидя, носки ног к себе.

Выполнение: Наклоны туловища вперёд.

Положение ребёнка: произвольно. Количество повторов: 4-6 раз.

36. И.П. - Сидя, ноги вместе.

Выполнение: 1 – поднять руки, вдох; 2 – опустить руки, выдох Положение ребёнка: произвольно. Количество повторов: 4-6 раз.

На этом наше занятие окончено, надеюсь оно прошло с пользой для вас и вашего ребёнка. Жду вас на следующем занятии.

Конспект коллективного занятия

с детьми старшего возраста

**«Цирк-Шапито»**

Вход детей.

Под марш Дунаевского «Цирк» мальчики входят в зал, строятся в 2 колонны в центре зала, останавливаются – руки вверх, затем стоят хлопают в ладони.

Входят девочки, строятся в 2 колонны слева и справа от мальчиков, выполняют движения:

- поднять правую руку

– поднять левую руку

– опустить правую руку

– опустить левую руку

– реверанс в правую сторону

– реверанс в левую сторону.

Мальчики выполняют следующие движения:

1) и. п. – правая рука вверху, левая внизу, кулаки сжаты, выполнение - на каждый такт менять положение рук 2) поднять согнутые в локтях руки вверх, кулаки зажаты (показывают, какие они сильные).

Монтаж.

*В парке раскинулся круглый шатёр,*

*В центре шатра расстелили ковёр.*

*Мимо пройти не захочет никто,*

*Вас приглашает цирк-шапито!*

*Здесь лошадки танцуют вприсядку,*

*А собачки решают загадки.*

*Всем здесь весело, всем интересно.*

*Занимайте, пожалуйста , место!*

*В цирке сердца замирают у нас,*

*Если летает воздушный гимнаст.*

*В цирке всю публику клоун смешит,*

*Здесь даже купол от смеха дрожит.*

*Просто глаза разбегаются здесь*

*От разноцветных, волшебных чудес.*

*Как же нам нравится цирк-шапито.*

*Цирк-шапито не забудет никто!*

Дети строятся в 2 круга: мальчики в середине идут по часовой стрелке, девочки по внешнему кругу идут против часовой стрелки, проходят таким образом 2 круга, затем девочки идут по периметру зала. В конец их колонны встают мальчики, проходят один круг и садятся на стульчики, стоящие вдоль одной стороны зала.

В зал вбегает клоун (под музыку «Танцующий клоун» (чарльстон). Клоун с зонтом выполняет шуточные движения в стиле чарльстона, падает, здоровается с детьми, поднимая шляпу.).

**Клоун:** Начинаем мы для вас наше представление,

Наш весёлый цирк для вас – всем на удивление!

Просто глаза разбегаются здесь

От разноцветных, волшебных чудес!

Обручи крутятся влево и вправо!

Это искусство, а не забава!

Клоун «неожиданно» увидел н полу мяч, пробует ловить и кидать его. Зрители смеются.

**Клоун:** Смейтесь! Смейтесь! Сейчас вам мои гимнасты покажут, как с мячами управляться.

**Гимнасты с мячом**.

(4 мальчика, под музыку «Озорники» М. Зацепина к к\ф «Кавказская пленница».)

Под музыку, бодрым шагом мальчики входят в зал, мяч прижат правой рукой к бедру, строятся в квадрат. Движения:

1. И. п. – ноги вместе, руки в стороны, мяч в правой руке

В. – передача мяча из правой руки в левую через низ с полуприседом. 2 раза

2. И. п. – о. с., мяч в обеих руках

В. – подбрасывание мяча перед собой, то же с хлопком руками.

3. И. п. – о. с. мяч в обеих руках

В. – отбивание мяча от пола. То же с хлопком.

4. Мальчики поворачиваются лицом друг к другу в парах, передают мяч следующим образом: стоящий слева катит мяч по полу, стоящий справа – кидают от груди.

5. И. п. – стоя на коленях, мяч лежит справа.

В. – прокатывание мяча за спину слева на право. 4 раза.

6. И. п. – сидя, ноги врозь. В. – отбивание мяча от пола справа, между ног, слева.

7. И. п. – о. с., мяч в правой руке, прижат к бедру.

**Клоун.** Здесь медведи танцуют вприсядку,

И медведи решают загадку.

Дрессированный медведь.

**Медведь** – ребёнок в костюме медведя. **Дрессировщик** – девочка в нарядной одежде.

Медведь и дрессировщица входят, кланяются.

Медведь по команде дрессировщицы выполняет следующие команды:

- поклон

– кружится на месте

– кувыркается

– поворачивается с боку на бок

- поклон.

Дрессировщица подаёт команду закончить номер и поклониться , но медведь отказывается. Мотает головой, тогда дрессировщица подаёт бутылку с молоком и соской. Медведь берёт бутылочку, имитирует сосательные движения, затем раскланивается и уходит. Медведь и дрессировщица под аплодисменты уходят.

Клоун выходит, передразнивает неуклюжую походку медведя, кружится, выполняет несколько танцевальных движений. «Что-то мне жарко стало. Ну-ко, подуйте на меня!» подходит к зрителям, просит подуть на него. «Ещё, сильнее, сильнее!» нет, не помогает. Знаю, что мне нужно. Где мои танцовщицы с султанчиками!

**Танец с султанчиками**. (под музыку «Маленькая страна») Девочки строятся в 2 колонны.

1 куплет.

И. п. – о. с., султанчики в опущенных руках.

– поднять медленно правую руку

– поднять медленно левую руку

– опустить медленно правую руку

– опустить медленно левую руку

– опустить медленно обе руки.

Припев

– дети подскоками бегут по кругу, руки согнуты в локтях, султанчики около плеча, движения султанчиками от себя

– к себе

– останавливаются лицом в круг, повороты вокруг себя в одну, затем в другую сторону, высоко поднимая колени – прыжки: и. п.

– ноги на ширине плеч, руки в стороны-вверх В.

– прыжки ноги скрещены – ноги врозь, такие же движения руками.

2 куплет. Девочки перестраиваются лицом парами друг к другу

– движение «звёздочка» - девочки соединяют правые руки, левые руки в стороны, кружатся

- движение «звёздочка» - девочки соединяют левые руки, правые руки в стороны, кружатся

- «лодочка» соединяют прямые руки ладонями друг к другу, кружатся в одну, затем в другую сторону.

Припев (те же движения).

3 куплет.

Девочки становятся лицом в круг.

– девочки идут в середину круга, медленно поднимая руки, соединяют султанчики в один большой букет – девочки возвращаются на свои места, медленно опуская султанчики.

Припев так же. На последнем аккорде медленно опускают султанчики.

Клоун выбегает на середину зала, в руках у него гимнастические ленты, он делает движения, как будто ловит их, они выскальзывают. «Ой! Змея, змея! Нет, это ленты! Что же мне с ними делать? Придумал. Где мои гимнастки»

Лента узкая, цветная,

Словно змейка вьётся,

А гимнастка молодая

Кружится, смеётся!

**Композиция с лентами.**

4 девочки в костюмах (лёгкая юбочка и топ).

Музыка – «Под музыку Вивальди» С. Никитина.

Девочки вбегают друг за другом, обегают зал, встают по углам, лицом к зрителям. Движения лентами вверх-вниз. И. П. – основная стойка

1 – шаг правой ногой вперёд, мах правой лентой вверх 2 – и. п.

3- то же движение левой рукой и ногой 4 – и. п.

5 – кружатся на месте вокруг себя, ленты двигаются вверх-вниз «волна» 6 – бегут по кругу, ленты вверх-вниз 7 – встают на свои места, спиной в круг 8 – движения с 1-го по 4-е

9 – бегут спиной в центр круга, ленты по полу двигаются, как змейка 10 – поворачиваются лицом друг к другу:

- правая рука – вверх-вниз

- левая рука - вверх-вниз

- правая рука – вверх-вниз

- обе руки - вверх-вниз

11 – бегут на свои места, ленты «змейкой»

12 – поворачиваются к зрителям, кружатся на месте вокруг себя, лентами рисуют волну 13 – поклон.

**Клоун**.

Выходят на арену силачи,

Не ведая, что в жизни есть печаль,

Они подковы гнут, как калачи,

И цепи рвут движением плеча!

**Силач.**

Костюм – чёрные шорты, полосатая майка через плечо лента с надписью «Чемпион». Под музыку силач выходит медленным шагом, проходит по залу круг, приветствует зрителей, показывает мускулы на руках, кланяется. Подходит к бутафорской штанге и гирям, выполняет с ними соответствующие движения. Ассистент подаёт на подносе «цепь», силач рвёт её, подаёт «подкову», силач гнёт её. Затем он кланяется и уходит.

Клоун выбегает на середину зала, в шутливой форме делает некоторые движения силача. Клоун: «Вот какие мужчины у нас сильные! А девочки у нас самые красивые! Посмотрите выступления наших гимнасток!»

**Гимнастический этюд.**

(под музыку Поля Мариа «Голубая вода», 3 девочки.)

Девочки лёгким шагом выбегают, встают лицом к зрителям.

Девочки выполняют упражнения: мостик, берёзка, лягушка, ласточка. Лёгкий бег по кругу на носочках. Девочки выстраиваются в шеренгу лицом к зрителями делают реверанс вправо и влево

Композиция с обручами.

4 девочки: 2 в голубых, 2 в розовых костюмах, в руках у них обручи.

Музыка – «Пластический этюд с обручами» «Ритмическая мозаика» А. И. Буренина 3-й уровень. Девочки одна за другой вбегают в зал, выстраиваются по углам, обруч перед собой, хват снаружи. – правая нога вправо на носок, обруч вправо-вверх

– исходное положение

– то же в левую сторону

– исходное положение

Повтор - 2 раза

- бегут маленькими шагами вперёд, медленно поднимая обруч

- бегут назад, опуская обруч

Повтор - 2 раза

- поворачиваются лицом друг к другу в парах, повторяют те же движения

- берут обруч в правую руку, замыкают круг, взявшись за обручи друг друга

- бегут по кругу на носочках

- садятся на колени, лицом в круг, поднимают обручи вверх – встают, наклоняются назад, прогнувшись в спине, обручи в прямых руках на верху

– отпускают обручи друг друга, берут их перед собой, хват с боков - бегут на места.

**Клоун.**

Эй, артисты, выходите поскорей.

Да с собою приводите дрессированных зверей!

**Дрессированный лев.**

Дрессировщица в ярком костюме, лев – ребёнок в костюме льва.

Под музыку выходит дрессировщица, движениями палочки приглашает льва. Лев выходит – руки согнуты в локтях, кисти висят, идёт, высоко поднимая колени.

По команде лев выполняет следующие задания:

- поклон

- встаёт на кубик, потом на другой

– танцует (кружиться на месте)

– прыгает в обруч

– ловит мяч

– кланяется

– под музыку уходит.

**Клоун.**

В цирке всю публику клоун смешит,

Здесь даже купол от смеха дрожит.

**Клоуны Бим и Бом «Встреча».**

Один мальчик в строгом костюме, другой – в ярком. У обоих – клетчатые кепки и красные носы. Звучит весёлая, озорная музыка. Выходит 1-ый клоун, здоровается налево и направо – снимает кепи и кланяется. Смотрит из-под руки, как буд то кого-то ищет и не находит, в недоумении разводит руками, встаёт в позу – руки скрестил на груди, покачивается с ноги на ногу. Выходит 2-й клоун, подходит сзади к 1-му, хлопает ему около левого уха, убегает направо и наоборот. Увидели друг друга, 2 раза здороваются 2-мя руками. Потом 1-й грозит пальцем, 2-й строит рожицы, 2-й бежит за первым, тот от него убегает. Садятся на пол рядом друг с другом, руки в упоре сзади, играют ногами , толкают ногами друг друга. Перемещаются сидя вперёд-назад, садятся лицом друг к другу. Борются руками и ногами. Встают, обнимаются за плечи, качаются. 1-й грозит пальцем, 2-й тянет его за нос. Потом догоняют друг друга.

Дрессировщица с собачкой.

Выходят на арену, дрессировщица кланяется, жестом приглашает собачку, та не выходит, дрессировщица приглашает снова. Выбегает собачка (переодетый ребёнок).

Собачка выполняет следующие движения:

- кувырок вперёд-назад

– подъём на табуретку, спуск с неё

– приседания – громкий счёт (вслух по карточкам (2, 3, 4, 5).

За каждое выступление дрессировщица даёт собачке угощение.) под аплодисменты собачка и дрессировщица уходят.

**Гимнастический этюд на скамейке.**

(под музыку «Дорогой длинною») 1 девочка в гимнастическом купальнике. 1. Ходьба с приседанием.

2. Ходьба с поворотом.

3. «Ласточка».

4. Мостик.

5. Спуск со скамейки.

**Клоун**. К нам с востока приехал факир!

Выступление фокусника. (мальчик в костюме восточного факира). **Фокусы:**

1. 4 разноцветные фишки. Фокусник угадывает цвет по начальной букве вопроса. («Какого цвета?» красный, «Здесь какая фишка? – зелёный и т. д.»)

2. Фокусник угадывает цвет по цветной наклейке на ведёрке.

3. На фокусника одеты 2 рубашки, причём 2-я одета не полностью – застёгнуты только воротник и манжеты, сверху одет восточный халат. Факир снимает рубашку, расстегнув воротник и манжеты, не снимая рубашку.

4. Фокусник показывает лист бумаги. Затем на глазах зрителей рвёт его. Потом идёт к зрителями показывает разорванный лист, на обратном пути незаметно меняет его на целый. Подходит к столу и показывает всем целый лист.

Кланяется и уходит.

Клоун. Великий факир приехал не один – с ним приехали восточные красавицы.

Восточный танец. (4 девочки в восточных костюмах под любую восточную музыку). Девочки выполняют движения в соответствии с музыкой.

Клоун приглашает всех артистов на парад-алле.

Парад- алле.

Дети под марш Дунаевского «Цирк». Входят в зал, проходят в колонне 1 круг, затем, дойдя до центральной стены, идут по центру к зрителям, затем снова проходят круг и, хлопая в ладоши над головой, уходят из зала.

**Физкультурно-оздоровительное мероприятие посвященное дню здоровья с участием детей старших групп и их родителей.**

**«Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья»**

**Вид занятия : оздоровительно-позновательное.**

**Группа: 2 средние группы.**

**Тема: «Советы Мойдодыра»**

**Цель:** Совершенствовать коллективное двигательное творчество; формировать высокую двигательную активность; укреплять физическое психическое здоровье дошкольников; поддерживать у детей бодрое, жизнерадостное настроение, желание заниматься физическими упражнениями, формировать навыки здорового образа жизни.

**Задачи:**

**Образовательные задачи:**

- совершенствовать умение детей играть с надувными шарами;

- совершенствовать умение ориентироваться в пространстве;

- учить использовать знакомые движения в игровых ситуациях.

**Развивающие задачи:**

- развивать двигательную инициативу и самостоятельность;

- развивать двигательную память, внимание, воображение.

**Воспитательные задачи:**

- воспитывать потребность заниматься физическими упражнениями;

- воспитывать ловкость, быстроту, выносливость;

- воспитывать чувство коллективизма, ответственности, сплочённости;

- воспитывать положительные эмоции.

**Оборудование:**

* Флажки;
* 2 стеклянные 3 лит. банки;
* 2 пластиковые кружки;
* 2 разноса;
* 2 таза
* 4 воздушных шарика;
* 2обруча;
* 2 ведра с водой;
* корзинки;
* канат;
* палки 16 шт.;
* 2 альбомных листа;
* 6 фломастеров (2 синих ,2 голубых,2 жёлтых).

**Ход праздника**

Педагог:

- Здравствуйте, дорогие гости! Наш праздник, посвящен Всемирному Дню Здоровья. Мы очень рады Вас видеть! Встречаем участников праздника (под весёлую музыку дети входят, маршируя в зал, в руках флажки.). Гости аплодируют (дети встают полукругом к зрителям).

- Здравствуйте, ребята! Мы сегодня собрались на спортивный праздник, посвященный Всемирному Дню Здоровья. Наша земля всегда была богата сильными и здоровыми людьми. И сегодня мы тоже покажем себя, подтвердим известную пословицу: "В здоровом теле - здоровый дух" (дети). Мы посоревнуемся в силе и ловкости, скорости и выносливости.

Педагог:

- У нас есть 2 команды, (заранее дети разбиваются на команды) давайте их поприветствуем: Команда "Крепыши" и команда "Здоровячки" (дети машут флажками, гости аплодируют). Давайте, выберем капитанов команд. А оценивать наши соревнования будут наши уважаемые родители: Судейская команда будет из 3-х человек (выбираются члены жюри из присутствующих родителей).

- Ну, вот и все готовы! И спортсмены, и судьи, и болельщики! Давайте пожелаем спортсменам удачи, а победит сегодня тот, кто наряду с силой и ловкостью, покажет свою находчивость, смекалку и дружбу. В путь дорогу собирайся, за здоровьем отправляйся! **Разминка:**

Все собрались? Все здоровы?  
Бегать и играть готовы?  
Ну, тогда подтянись,  
Не зевай и не ленись,  
На разминку становись!  
Мы поставили пластинку  
И выходим на разминку.  
Начинаем бег на месте,  
Финиш метров через двести.  
Раз, два, раз, два,  
Закружилась голова.  
Хватит, хватит, прибежали,   
Потянулись, подышали.  
Вот мы руки развели, словно удивились.  
И друг другу до земли  
В пояс поклонились.  
Наклонились, выпрямились,  
Наклонились, выпрямились.  
Ниже, дети, не ленитесь -  
Наклонитесь, улыбнитесь.   
Выдох - вдох, выдох - вдох,  
Надо нам присесть и встать  
И на месте поскакать.   
На носки, потом на пятки,   
Вот и кончилась зарядка!

Педагог:

- Молодцы! Хорошо размялись!

- Отгадайте загадку:

Зимой падает,

Весной журчит,

Летом шумит,

Осенью капает? (вода)

-Для здоровья человека вода играет большую роль. А как вы думаете, зачем нам нужна вода? (ответы детей). Наше первое состязание будет посвящено воде.

**Конкурс "Кто больше наберет воды в сосуд?"**

На одной стороне зала команды, на другой стоят два стола, на них по 3-х литр. стеклянной банке, кружке и ведро с водой, банка стоит на разносе. Дети по одному добегают до стола, берут кружку, набирают воду из ведра и выливают её в банку. Побеждает та команда, которая быстрее и больше нальёт в банку воды.

- Молодцы! Победила дружба !

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | **Кому:**  **Куда: Д/c «Светлячок** | **От кого: ????**  **От куда: ????** |   **80062651_large_69330378_2250806568190.pngC:\Users\Дмитрий\Downloads\imgpreview (10).jpg** |

Стук в дверь. Педагог:

- Ребята кто-то к нам пришел! (педагог подходит к двери). Это почтальон пришел, нам посылку принёс (посылка с воздушными шарами с записками внутри ). Написано: Ребятам детского сада «Светлячок». А от кого, не понятно? Но здесь кто-то нарисован на коробке , посмотрите, ребята! Кто это? (*Мойдодыр*). А вы знаете сказку про Мойдодыра? (*Да*) А кто написал эту сказку? (*Корней Иванович Чуковский*). Мойдодыр прислал нам мультимедийный диск. Ребятки давайте посмотрим что-же на диске записано (просмотр диска с записью мультфильма Мойдодыр). После просмотра диска лопаем воздушные шары, внутри которых записки с советами Мойдодыра.

1 совет: Умывайтесь по утрам, после сна, каждый день на ночь принимайте душ.

2 совет: Обязательно мойте руки перед едой, после игр, прогулки, туалета, общения с животными.

Педагог:

- Будем соблюдать советы от Мойдодыра? (Да) Без советов Мойдодыра нам конечно не обойтись. Ребята, а без чего мы еще не можем обойтись? Я дам вам подсказку. "Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья!" А зачем нам воздух, и каким он должен быть? Наше 2-ое состязание будет посвящено воздуху.

**Игра с воздушными шариками, для капитанов. "Кто больше соберет предметов?"**

В обруче лежат различные предметы. Ребенок должен подкинуть воздушный шарик, и пока он в воздухе, собрать в корзину как можно больше предметов. Шарик можно несколько раз подкидывать. Количество предметов одинаково, у каждой команды. Кто первый соберет предметы в корзину, та команда и выиграет.

- Молодцы! Победила команда «Крепыши»!

**Конкурс "Кто быстрее передаст воздушный шарик своему товарищу".**

- А сейчас для команд "Здоровячки" и "Крепыши" игра с воздушным шариком, которая называется "Кто быстрее передаст воздушный шарик своему товарищу". Обе команды делятся пополам и встают в разные концы зала. По сигналу первый игрок ведет воздушный шарик через зал своему товарищу по команде, а сам садится на стульчик. Принявший шарик игрок ведёт его следующему участнику команды. И так до тех пор, пока все игроки не окажутся на стульчиках. Победит та команда, которая вперёд закончит игру.

- Молодцы! Победила команда «Здоровячки»!

**Игра для девочек "Перетягивание каната"**

Приглашаются девочки с двух команд. Начали. - Победила команда «Здоровячки».

Давайте поаплодируем им.

**Педагог**

**-**Ребята,посмотрите, как ярко засияло солнышко и осветило зал.

**Эстафета «Собери солнышко».**

Приглашаются две команды по 4 участника (8 палочек).

В середине зала лежат два круга в виде солнца, вокруг него нужно расставить лучи солнца с помощью палок.

-Молодцы ребята! Победила команда Крепыши.

**Упражнение для профилактики плоскостопия «Рисуем ножками».**

Дети садятся на стулья, родители помогают им взять пальцами ноги цветные фломастеры. Дети рисуют на листе бумаги солнце, воздух и воду с помощью ног, дарят свои рисунки друг другу.

**Игра с мыльными пузырями.**

Инструктор:

-Мойдодыр приготовил для вас весёлую игру.

«Мыльные пузыри». Они дружат с воздухом, солнцем и водой. И хотят подружиться с вами. Прыгайте выше! Ловите их! Радуйтесь и веселитесь!

Инструктор:

-А у Мойдодыра для вас и гостинцы есть.

Звучит веселая музыка. Дети получают в подарок воздушные шары, родителям - памятки по профилактике у детей нарушений осанки.

Педагог:-Заключительное слово жюри!

Жюри:

-Все команды молодцы, прекрасно справились со всеми заданиями, победила дружба. Желаем всем здоровья, бодрости и сил.

Педагог:

- Вот и узнали мы победителей,

Скажем спасибо жюри и зрителям.

Спортсменам - Новых побед!  
И вам - наш: Спортивный Привет! (дети)

- Вот и закончился наш праздник, мы стали более сильными, ловкими, выносливыми, смелыми. Я желаю, чтобы День Здоровья у вас был каждый день: в семье, в саду, на улице. Растите здоровыми и крепкими!!!