Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида №23

***Спортивное развлечение***

***«Весёлые старты»***

***для детей подготовительной группы***

******

**Подготовила:  
Инструктор по физической культуре МБДОУ №23  
Радченко А.А.**

**Инструктор ФК**: Внимание, внимание! Приглашаю всех мальчишек и девчонок отправиться вместе с нами в страну СПОРТЛАНДИЮ; предлагаю взять с собой быстроту, находчивость, смекалку, а заодно захватить и терпение болельщика. А что бы нам отправиться в путешествие, и было веселей в пути, давайте песню споем («Весёлые путешественники»).

**Инструктор ФК**: Дорогие ребята! Вот мы и в стране Спортландии. Сюда прибывают команды «Спутник» и «Ракета»- лучшие спортсмены подготовительной группы. Дружно приветствуем их!

На площадке выстраиваются команды во главе со своими капитанами. Капитаны команд делают шаг вперёд и приветствуют своих болельщиков

**Инструктор ФК**: Командам приготовиться к приветствию!

**Командам приветствовать друг друга. Капитан команды *«Спутник»:* мы приветствуем команду «Ракета», желаем полетать на другую планету. Вся команда хором: - захватить там храбрость и смелость. А в игре показывать умелость!**

Капитан команды ***«Ракета»***: А Вам наш «Спутник» дорогой, желаем от души, что б результаты ваши были хороши! Вся ком. Хором: Чтоб не знали сегодня усталости и доставили много радости!

Инструктор ФК: Вот и встретились наши команды. Пожелаем им больших успехов в предстоящих соревнованиях. Команды на исходные позиции «шагом марш»!

Внимание, внимание! Начинаем соревнования!

1-й конкурс- муз. разминка -команда ***«Спутник»***

Ребёнок(читает стих): Чтоб расти нам ловкими, сильными и смелыми ежедневно по утрам мы зарядку делаем!

Песня «Про зарядку» - Л.Компанейца (исполняют упражнения команда «Спутник»).

Команда ***«Ракета»*** ребёнок(читает стих): На зарядку по порядку становись скорее вряд. На зарядку ,на зарядку вызываю всех ребят! (песня «Про поросят» исполняют упражнения команда «Ракета».

Жюри подводит итог.

2 конкурс- ***«Прыжки в мешках».***

Второе препятствие- мешки! Делайте в них прыжки. Прыгай дальше и быстрей

Эстафету передай скорей!

Жюри подводит итог и объявляет результаты 1 конкурса

3 конкурс – эстафета. ***«Кто первый?»***

(проползти по скамейке на животе, подтягиваясь руками)- назад бегом.

4 конкурс- эстафета « ***Передача мяча в колоннах»*** Передай мяч, не упусти и вперёд скорей беги!

5 конкурс капитанов (с 3-х попыток, сидя на полу сбить мячом кегли)

Вот канат. Перетяни, силу ловкость прояви!

6 конкурс-эстафета ***«Перетягивание каната»***

Подводится окончательный итог встречи. Обе команды строятся для объявления результатов. Ведущий объявляет команду – победителя. Победившая команда совершает круг почета, болельщики приветствуют победителя. Награждение команд!!!



Под марш дети входят в группу и строятся в две команды.

Инструктор ФК: Стадионы новые строят ведь не зря,

Чтобы вы здоровыми выросли друзья.

Спорт – залог хорошего настроения и отличного здоровья.

Сегодня на нашем празднике будут соревноваться две команды

Давайте поприветствуем друг друга (физкульт – ура!)

Вед: Заниматься физкультурой полезно, а веселой физкультурой – вдвойне.

Ведь каждая минута занятий спортом продлевает жизнь человека на один час,

А веселым на – на два часа.

Начнем наши веселые старты с разминки

Вед: А вы любите сказки? Какие вы сказки знаете? А про Незнайку знаете?

***1 эстафета:*** «Незнайка на воздушном шаре»

Как устроен воздушный шар? По мере охлаждения воздуха в шаре из корзины выбрасывают балласт (груз). Участник бежит с воздушным шаром и выкладывает из корзины груз – кубики. Последний участник собирает груз в корзину.

***2 эстафета:*** «Колобок»

В сказке колобок легко обошел зайца, волка и медведя, но угодил лисе в пасть.

Прокатить мяч змейкой между кеглями и выполнить бросок следующему игроку.

***3 эстафета:*** «Ядро Барона Мюнхгаузена»

На воздушном шаре написано «ЯДРО». Зажать мяч между ног и бежать вперед, передать следующему.Если «ядро» взрывается, команда проигрывает.

***Игра:*** «Волк и семеро козлят»

***4 эстафета:*** «Теремок»

Участвуют командой по 6 человек. Первый бежит и пролезает в обруч, возвращается и бежит еще раз со вторым участником и т.д. Последний тянет всех к финишу.

***5 эстафета:*** «Баба – Яга»

Надеть платок, сесть на метлу, пробежать дистанцию и вернуть реквизит следующему участнику.

***6 эстафета:*** «Кот в сапогах»

Бег в сапогах и шляпе, сделать поклон.

А сейчас наши девочки исполнят песню

***Вед :*** Все успешно прошли соревнования.

Результаты весьма показательные,

Спортсмены вы все замечательные !

Давайте подведем итог соревнованиям (подсчитать очки)

Стук в дверь, входит почтальон Печкин с посылкой. В ней награды и подарки.

Под музыку Шаинского «Вместе весело шагать по просторам» дети заканчивают праздник.

****

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида №23

**«Весёлые старты»**

**для старшей группы**

****

**Подготовила:** Инструктор физической культуры

Радченко А.А.

МБДОУ д/с 23

**Цель:** Укрепление здоровья детей через физические упражнения и подвижные игры.

**Задачи:**

Оздоровительные:

* сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;
* способствовать развитию опорно-двигательного аппарата;
* создавать условия для удовлетворения естественной потребности детей в движении.

Образовательные:

* формировать у детей представление о здоровом образе жизни;
* развивать выразительность двигательных действий;
* формировать у детей элементарные знания и представления о разных видах движений и способах их выполнения;
* формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки в играх-эстафетах, подвижных играх и основных движениях.

Воспитательные:

* развивать у детей интерес к играм-эстафетам и физическим упражнениям с использованием разных предметов;
* формирование у детей умения играть дружно, согласовывая свои действия с действиями других; побуждать детей к самостоятельности и умению проявлять активность в играх и упражнениях.

**Оборудование:** Музыкальный центр, корзины с мячами, большие ложки, кубики (по три на каждую команду), галоши большого размера, мячи.

**Предварительная работа:** подготовить спортивный зал, отметить старт и финиш, поставить ориентиры, подготовить все не­обходимые атрибуты.

**Ведущий:** Внимание, внимание! Приглашаем всех мальчиков и девочек на соревнование «Весёлые старты». Предлагаю взять с собой смелость, быстроту, смекалку.

Посмотрите, полюбуйтесь

На веселых дошколят.

Олимпийские надежды

Нынче ходят в детский сад.

**Ведущий:** Приглашаем наших гостей и болельщиков на праздник спорта. А сейчас разминка, чтобы в пути мы шагали быстрее, просим музыку погромче, веселее.

\*  Ходьба обычная по одному,

\*  Ходьба на носках, руки вверх,

\*  Ходьба на пятках, руки за спиной,

\*  Ходьба полуприсидом, руки на коленях,

\*  Обычный бег,

\*  Бег с прямыми ногами вперед,

\*  Бег с захлестом ног назад,

\*  Приставной галоп правым и левым боком.

**Ведущий:** Дорогие гости перед вами лучшие спортсмены нашего детского сада. Это представители команды «Ловкие» и команды «Смелые». Поприветствуем друг друга.

Приветствие команд.

**Ведущий:**Сегодня у нас пройдут соревнования между группами. Мы посмотрим. В какой группе самые смелые, ловкие и умелые ребята.

**1 эстафета. «Мяч в ложке».**

Игрок берёт из корзины мяч, кладет его в ложку, осторожно несёт в другую корзину. Затем возвращается и передаёт эстафету товарищу. Выигрывает та команда, которая быстрее закончит движение.

**2 эстафета«Сороконожка».**

Команды строятся в две колоны по одному, дети кладут руки друг другу на плечи. Надо добежать всей командой до финиша и вернуться.

**Ведущий:** Молодцы! Замечательно справились с заданием.

**3 эстафета «Удержи равновесие».**

Каждая команда получает по три кубика. Надо поставить кубики один на другой и, взявшись за нижний кубик, пронести их по всему маршруту вперед и назад.

**4 эстафета «Сапоги - скороходы».**

Дети бегут в галошах большого размера (можно сапоги или валенки) до ориентира и обратно. Затем галоши передаются следующему участнику.

**5 эстафета «Прыжки с мячом».**

Мяч зажат между коленями, прыжками допрыгать до флажка, возвращаться бегом. Передать мяч следующему.

**Ведущий:** Вот и подошли к концу наши соревнования и скоро мы узнаем, чья команда оказалась самой спортивной. И пока жюри подводит итоги, мы с вами отдохнем. Помогите мне закончить стихи:

Я начну, а вы кончайте,

дружно хором отвечайте.

1. Игра веселая футбол

уже забили первый......(гол).

2.     Вот разбежался быстро кто-то

и без мяча влетел в ......(ворота).

3.     А Петя мяч ногою хлоп

и угодил мальчишке в .....(лоб).

4.     Хохочет весело мальчишка,

на лбу растет большая.......(шишка).

5.     Но парню шишка нипочем

опять бежит он за.......(мячом).

**Ведущий:**А сейчас предостав­ляем слово жюри. *(Подводится итог соревнований, объявляется команда* - *победитель. Команды награждаются подарками за ак­тивное участие в соревнованиях.)*

Ну, вот и выявили победителей.

Скажем спасибо жюри и зрителям.

Спортсменам – новых побед.

А всем – наш спортивный привет! (все вместе).

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида №23

**Подготовила:** Инструктор физической культуры

Радченко А.А.

**Программное содержание:**

Предоставить детям возможность применять двигательные умения и навыки, приобретенные ранее. Укреплять физическое здоровье детей.

Развивать любознательность, ловкость, координацию движений.

Осуществлять взаимосвязь по физическому и экологическому воспитанию между детским садом и семьей.

Воспитывать любовь к занятиям физической культурой и стремление вести здоровый образ жизни.

Утро:

Детей встречают клоуны Здоровейка и Болейка.

Наблюдение за настроением пришедших.

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

Клоуны здороваются со всеми. Дети учат Болейку делать это правильно.

Психогимнастика «Поделись улыбкою своей»

Рано утром детский сад всех ребят встречает,

Там игрушки ждут ребят, в уголках скучают.

Ты по-доброму, очень весело улыбнись,

С тем, кто хмурится своей радостью поделись!

И в ладоши мы звонко хлопаем – раз, два, три,

Мыльные, разноцветные пускаем мы пузыри.

Дети вместе с клоунами пускают мыльные пузыри. Индивидуальная работа с детьми по развитию связной речи. Предложить детям рассказать о том, когда им бывает грустно (весело) и почему.

Утренняя гимнастика. Комплекс с маленькими мячами.

Ходьба друг за другом на носочках, обычная ходьба, ходьба со сменой направления (меняется 3 раза). Построение в звенья.

1. «Мячи вместе» - и. п.: о. с., мячи в руках внизу. 1 – мячи вверх вместе, стукнуть один раз, посмотреть на них; 2 – вернуться в и. п. Движения рук через стороны. (6 р.)

2. «Обхват мячами» - и. п.: то же, руки с мячами в стороны. 1 – обхватить руками грудь, не уронив мячей; 2 – в и. п. (6 р.)

3. «За коленями» - и. п.: ноги вместе, руки с мячами в стороны. 1-2 – наклон вперед, коснуться мячами за коленями – выдох; 3-4 – в и. п. (5-6 р.)

4. «Мячики вместе» - и. п.: то же. Повороты туловища вправо, мячи вместе, то же влево. (6 р.)

5. «Под коленом» - и. п.: то же, руки с мячами на плечах. 1 – приподнять согнутую в колене правую ногу, стукнуть под коленом мячами; 2 – в и. п.; 3-4 – то же под левой ногой. (6 р.)

6. «Подскоки» - и. п.: то же, руки с мячами внизу. 10 подскоков, меняя положение ног врозь-вместе. Ходьба с постукиванием мячами на месте. (3 р.) Перестроение из звеньев в колонну. Легкий бег друг за другом, мячи за спиной. Обычная ходьба. Упражнение на дыхание.

Беседа о пользе для здоровья фруктов и овощей.

Цель: объяснить детям необходимость употреблять в пищу фрукты и овощи.

Дидактическая игра «Узнай по вкусу»

Цель: учить детей различать знакомые фрукты и овощи на вкус (яблоко, морковь, апельсин, капуста).

Настольно-печатная игра «Во саду ли, в огороде»

Цель: закрепить знания о фруктах и овощах.

Подвижные игры:

«Поймай хвостик» (бег, развитие ловкости).

«Поймай комара» (прыжки в высоту, координация движений).

«Прятки» (ориентирование в пространстве).

Вторая половина дня:

Гимнастика пробуждения «Бабочка»

Утром бабочка проснулась.

Потянулась, улыбнулась.

Раз – росой она умылась.

Два – изящно поклонилась.

Три – взмахнула крыльями.

Четыре – спинку выгнула.

Пять – на ножки прыгнула.

(Повторяется 3 р.)

Закаливание по рижскому методу

Физкультурное развлечение «Физкульт – ура!»

(По плану инструктора по физической культуре).

Клоуны Здоровейка и Болейка угощают детей фиточаем и рассказывают о его целебных свойствах. Наблюдение за цветками ромашки лекарственной.

Цель: познакомить детей с этим лекарственным растением. Предложить ощутить запах.

Дидактическая игра «Что полезно, а что вредно для здоровья»

Клоуны задают вопросы, а дети отвечают либо «вредно», либо «полезно».

1. Чистить зубы по утрам и вечерам.

2. Кушать чипсы и пить газировку.

3. Мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета.

4. Гулять на свежем воздухе.

5. Гулять без шапки под дождем.

6. Объедаться конфетами, пирожными и мороженым.

7. Делать по утрам зарядку.

8. Закаляться.

9. Поздно ложиться спать.

10. Кушать овощи и фрукты.

Подвижные игры-эстафеты:

«Перевези лекарства» (бег, координация движений),

«Займи место в обруче» (прыжки, развитие ловкости),

«Сбор апельсинов» (метание в цель, развитие глазомера).

Сюжетно-ролевая игра «Поликлиника»

Предложить детям для обыгрывания сюжет «Прививочный день», побуждать детей активнее использовать в ходе игры речь.

Индивидуальная работа по рисованию на тему «Нарисуй, что тебе сегодня понравилось».

Цель: учить детей воплощать в рисунке замысел, закрепить изобразительные умения и навыки. Работа с родителями. В уголке для родителей разместить информацию «Стиль воспитания в семье». Предложить родителям на дом тестирование «Ваш стиль воспитания».



**ИНСТРУКЦИЯ**

**по охране жизни и здоровья детей в весенний период**

1 .Во избежание возникновения желудочно-кишечных заболеваний в осенний период необходимо особо тщательно контролировать получаемые с базы и поступающие на кухню продукты. В случаях обнаружения просроченных дат реализации продукты должны быть возвращены в магазин по акту МКДОУ.

2.Строго и неукоснительно соблюдать сроки реализации скоропортящихся продуктов, в установленном порядке вести журнал бракераж сырой продукции; соблюдать сроки реализации готовой пищи, технологию ее приготовления, фиксировать качественный состав пищи в журнале бракеража готовой продукции.

3 .Прием детей проводить в помещении . Родители или лица, их заменяющие, должны передавать детей лично воспитателю или другому сотруднику, принимающему детей в этот день. Родителям нельзя брать детей без ведома в оспитателя, а также поручать это детям, подросткам в возрасте до 16 лет. Воспитатель должен знать всех лиц, кому родители поручают забрать ребенка, заранее договорившись и познакомившись с ними по представлению родителей. (Согласно договора между МКДОУ и родителями (законными представителями)

4.Следить, чтобы ворота детского сада были закрыты на засов, входные двери в здание, двери групповых и других помещений должны быть закрыты, снабжены запорами на высоте, не доступной детям. Ограждение детского сада не должно иметь дыр, проемов во избежание проникновения бродячих собак и самовольного ухода детей. А в случае самовольного ухода ребенка на его розыски немедленно отправлять сотрудника и сообщать о случившемся в ближайшее отделение милиции.

5.Необходимоежедневно перед прогулкой осматривать участки. Не допускать наличия опасных детей предметов: сухостойных деревьев, нестроганых досок, гвоздей, битого стекла. Все ямы на территории должны быть засыпаны, колодцы закрытыми тяжелыми крышками. При обнаружении на участке опасных и подозрительных предметов немедленно сообщить администрации, а детей увести на другой участок или в помещение

6. Все оборудование на участках (малые игровые формы, физкультурные

пособия) должно быть устойчивым, иметь прочные рейки, перила, отвечать

возрасту детей и санитарным требованиям. Выносной и дидактический

материал для игр должен соответствовать периоду осени.

7.Сотрудники обязаны постоянно следить за детьми, не оставлять без

присмотра, не доверять временный присмотр за детьми посторонним людям

родителям.

8.Фрукты и овощи для употребления детьми в сыром виде должны быть хорошего качества, без наличия пятен от удара и гниения.

9.Необходимо строго следить, чтобы дети не ели и не брали в рот незнакомые растения, ягоды, грибы, траву, а также дикорастущие плоды садовых деревьев и кустарников. Надо разъяснять детям опасность отравления, знакомить, показывать на картинках, иллюстрациях, учить детей и отличать несъедобные от съедобных, рассказывать о правилах безопасного поведения и личной гигиены: объяснять детям, что съедобные плоды едят только в мытом виде, а произрастающие в черте города в пищу запрещено.10. При организации прогулок, экскурсий за пределы участка детского сада (в случае отсутствия запрета по антитеррористической безопасности) необходимо:

Ø знать точное количество детей;

Ø заранее определить место, куда пойдут дети;

Ø заранее пройти весь маршрут следования;

Ø сообщить администрации о предстоящем мероприятии;

Ø в помощь педагогу направить еще кого-нибудь из сотрудников дошкольного учреждения;

Ø сообщить родителям о предстоящей экскурсии и напомнить об оптимальном подборе детской одежды;

Ø избегать прогулок по оживленным многолюдным улицам, а также магистралям с интенсивным движением транспорта.

**С НАСТУПЛЕНИЕМ ХОЛОДНОГО ДОЖДЛИВОГО ПЕРИОДА НЕОБХОДИМО:**

Ø одевать детей в соответствии с температурными условиями;

Ø детям иметь запасные вещи;

Ø постоянно следить за температурным и воздушным режимом в помещении;

Ø перед началом отопительного сезона при понижении температуры воздуха помещении ниже 18-20 градусов С надевать на детей утепленную одежду;

Ø в их отсутствие включать дополнительный обогрев с помощью обогревателей, разрешенных к применению в дошкольных учреждениях с неукоснительным соблюдением правил противопожарной безопасности, а также удлинять пребывание детей на воздухе;

Ø проветривать помещение согласно установленным гигиеническим требованиям, осуществлять дополнительный обогрев помещения;

Ø во время прогулки не допускать намокания детской одежды;

Ø по возвращении с прогулки мокрые вещи снять;

Ø во время дождя детей перевести под навес;

Ø при усилении ветра и ливня детей завести в помещение детского сада;

Ø после прогулки выносной материал промыть проточной водой.

**Сценарий «Дня здоровья»**

(Спортивного досуга для детей средней группы)

Под марш входят дети средней группы в спортивной форме. Встают полукругом.

**Ведущий:**отдает раппорт заведующей: «Дети готовы для проведения «Дня здоровья»»

**Заведующая:** Здравствуйте дети!

**Дети:** Здравствуйте!

**Заведующая:**Сегодня у вас «День здоровья». Чтобы расти здоровыми, смелыми, веселыми, занимайтесь физкультурой вы всегда! Физкультура – сила, здоровье. Пожелаю вам успеха, ребята.

*Ребята читают стихотворение:* Мне пока что мало лет,

но открою вам секрет-

знаю я, как стать сильней

– с физкультурой быть дружней.

*Дети расходятся с флажками в руках. Строятся в 3 звена.*

***Выполнение упражнения с флажками:***

**Ведущий :**поиграем в игру «Чье звено скорее соберется» (1 раз) –поощрение каждой тройке, … призов –цветные кружки на ленте.

**Ведущий :**Поднимите кружки, а я сосчитаю в какой колонне больше ,то звено и выиграло.

***Игра «Карусель» (повторяется 2 раза):***еле- еле, еле – еле завертелись карусели, а потом кругом, кругом все бегом, бегом. Тише, тише не спишите, карусель остановите. Раз- два, раз- два, вот и кончилась игра.

***Аттракцион:*** «Кто скорее повяжет платок»

*Ребята читают стихотворение:* Вот весна к нам вновь прилетела,

Яркое солнышко землю пригрело,

Край наш родной пробудился от сна,

У нас в Бологое снова весна.

**Хоровод « Веснянка»**

**Ведущий:**а сейчас поиграем в игру: кто сумеет сбить мячом кегли.

**Ведущий:** Молодцы ребята! (награждаются медалями с изображением кегли)

**Ведущий:**Вы были ловки в прыжках , завязывании платков, сбивании кеглей, а теперь посмотрим какие вы внимательные.

*(Дети разбегаются по залу)*

**Заведующий:** Нам лениться не годиться, помните ребята? Даже звери, даже птицы делают зарядку.

**Дети:** Как?

**Ведущий:**А вот как: Раз - присядка, два – прыжок и опять присядка, а потом опять прыжок – заячья зарядка. *(Показ движений детям).*

**Ведущий:**А щенята как проснутся , очень любят потянуться. Ловко хвостиком махнут, как? *(Показ движений детям).*

**Ведущий:** А котята спинки выгнут и неслышно с места спрыгнут, перед тем как прогуляться, начинают умываться. *(Показ движений детям).*

**Ведущий** :очень рада, но сначала, говоря без лишних слов, одного желанья мало, каждый должен быть здоров! Ну а все ли вы здоровы?

**Дети:** Все здоровы!

**Ведущий :**А к проверке вы готовы?

**Дети:**Да готовы.

*(Входит Доктор Айболит)*

**Доктор:**Здравствуйте ребята! Вы меня узнали? В гости вы меня не ждали?

**Ведущий:**Ждали, ждали, проходите!

**Ведущий :**Доктор, все эти ребята в школу здоровья кандидаты. Я прошу вас дать ответ. Вы здоровы или нет?

**Доктор:** Вы команду выполняйте, подышите – не дышите!

Все в порядке, отдохните. Теперь руки поднимите, опустите. Наклонитесь, встаньте прямо – улыбнитесь.

**Ведущий :**Ну, ребята, тренировку провели вы очень ловко. Получайте ка награды……поздравляем, очень рады.

*(награда – эмблема с изображением солнца)*

**Ребята:**  Что б расти и закаляться будем спортом заниматься.

**Ведущий :**Закаляйтесь детвора, в Добрый Час

**Дети:**Физкульт Ура!*(под марш дети расходятся)*