МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №27 КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА

|  |
| --- |
| УТВЕРЖДАЮ    Заведующий  МДОУ д/с № 27  компенсирующего вида  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Иванова Т.Г. |

**НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ**

**«Да здравствует здоровье, спорт и улыбка!»**

Составили и провели:

Копытова О.А.,

инструктор по физкультуре

высшей квалификационной категории,

Мачнева О.В.,

музыкальный руководитель

высшей квалификационной категории,

12 -16 мая 2014г.

***Название проекта:* «Да здравствует здоровье, спорт и улыбка!»**

недели здоровья в детском саду (12-16 мая 2013г.)

Копытовой О.А.

инструктор по физической культуре,

высшая квалификационная категория

***Вид проекта:*** Физкультурно-оздоровительный.

***Краткосрочный*** – 1 неделя.

***Участники проекта:***

Все группы детского сада,

Воспитатели детского сада,

Родители,

Музыкальный руководитель: Мачнева О.В.

Инструктор по физической культуре: Копытова О.А.

***Направление:*** «Физическое развитие», «Социально – личностное», «Познавательно – речевое», «Художественно – эстетическое развитие».

***Актуальность проблемы***

* пропагандировать здоровый образ жизни у детей и взрослых;
* желание заботиться о своем здоровье, используя различные методы оздоровления;
* Оформление выставки детских рисунков и поделок, фотографий «В здоровом теле - здоровый дух!»

***Цель проекта:***

* сформировать у детей дошкольного возраста основы здорового образа жизни;
* добиться осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих;
* вызвать эмоционально- положительное отношение к подвижным играм, спортивным упражнениям, к занятиям спортом.

***Задачи проекта:***

* продолжать формировать у детей позиции признания ценности здоровья, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья;
* закреплять знания о здоровых привычках, о навыках гигиены, о влиянии закаливания на здоровье человека.

***Продукты проекта:***

* «В здоровом теле – здоровый дух» - выставка детских рисунков, фотоколлаж. Информационные стенды.
* Оздоровительно-двигательная деятельность детей.

***Подготовительный этап***

* создание условий для реализации проекта, подбор методической литературы, пособий, дидактических и подвижных игр, детской литературы, загадок, пословиц и поговорок, видео материалов, материально технической базы;
* организация развивающей среды, подбор пособий и инвентаря, пополнение уголка здоровья, подборка художественной литературы, иллюстраций о ЗОЖ;
* подбор музыки для релаксации и отдыха, настольно-печатные игры, конспектов по двигательно-оздоровительной деятельности.

***Практический этап***

***Реализации проекта***

***Цель:***

* укреплять физическое здоровье детей;
* закреплять и совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
* формировать у детей потребность быть здоровым;
* развивать физические качества – выносливость, быстроту, ловкость;
* воспитывать интерес к физкультуре и спорту, волевые качества;
* развивать стремление к победе и уверенность в своих силах, учить не только получать радость от своих результатов, но и преодолевать разочарование при проигрывании.

**Понедельник**

***Утро радостных встреч***

Игровая утренняя зарядка на свежем воздухе.

***Девиз дня***

Чтобы день наш был в порядке,

Начинаем мы с зарядки!

***"Я и дома и в саду с физкультурою дружу"***

***Подвижные игры с парашютом***

***« Карусель»***

***Цель игры:***

Развивать координационные способности детей и ориентировку в пространстве.

воспитывать чувство товарищества и добиваться согласованных действий во время игры.

***Ход игры:***

Дети становятся вокруг парашюта правым (левым боком) к парашюту, держась за ручку или за ткань парашюта. Ходьба по кругу со словами:

Еле, еле, еле, еле,

Закрутились карусели,

А потом, а потом,

Всё бегом, бегом, бегом,

Тише, тише, не спешите,

Карусель остановите.

***Правила игры:*** Выполнять движения в соответствии с текстом. Натягивать парашют так, чтобы он не висел.

***«Солнышко и дождик»***

***Цель игры:***

1.Развитвать скоростные способности и реакцию на заданный сигнал.

2. Развивать координационные способности и ориентировку в замкнутом пространстве.

3. Развивать чувство товарищества и приобщать к соблюдению техники безопасности, при выполнении коллективных действий.

***Ход игры:***

Дети становятся лицом к парашюту, хватом за ручку или за ткань парашюта. Воспитатель произносит «солнышко», все дети под музыку передвигаются приставным шагом в правую, (левую) сторону. Воспитатель произносит, «дождик», все дети прячутся под парашютом.

***Правила игры***:

Игра повторяется несколько раз. Залезая под парашют, нельзя отпускать ручки или ткань парашюта.

**« Перемена мест»**

***Цель игры:***

1.Развивать ориентировку в пространстве и координационные способности.

2. Развивать способность реагировать на заданное задание без ошибок (цвета).

3. Развивать скоростно - силовые способности детей.

***Ход игры:*** Дети стоят по кругу, лицом к парашюту, руки хватом за цветовой сектор.

Дети произносят слова: Скучно, скучно, нам стоять, не пора ли пробежаться, нам местами поменяться. Раз, два, три.

Воспитатель продолжает , и называет любой цветовой сектор- КРАСНЫЕ БЕГИ!

Дети, стоящие под этим цветом пробегают под парашютом и меняются местами с другими детьми.

***Правила игры***:

Меняются местами только дети под названным цветовым сектором, остальные высоко держат парашют. Выигрывает тот, кто быстрее всех из своей команды поменяется местом.

***«Мышеловка»***

***Цель игры:***

Развивать у детей скоростные и скоростно-силовые способности.

Развивать у детей способность ориентироваться в пространстве , в условиях ограничения двигательной деятельности.

развивать способность реагировать на заданный звуковой сигнал

воспитывать чувство товарищества и добиваться согласованных действий во время игры.

***Ход игры:***

Группа детей делится на две команды.

Первая команда («Мышеловка») встаёт вокруг парашюта, держась рукой за петельку, поднимая парашют вверх.

Звучит музыкальное сопровождение.

Вторая команда («Мыши») пробегают под поднятым парашютом.

По сигналу (выключив музыкальное сопровождение) первая команда детей приседает, накрывая игроков - «мышей»

Правила игры: Игроки, оказавшиеся в «мышеловке» под парашютом, выбывают из игры.

После этого игра продолжается с включением музыкального сопровождения.

после , игроки меняются ролями.

Игру можно усложнить, меняя виды передвижения игроков под парашютом

- в полу-приседе;

- в глубоком приседе;

-на четвереньках;

-парами (держась за руки) и т.д.

***«Художник»***

***Цель:***

Развивать скоростные способности.

Развивать координационные способности и способность ориентироваться в пространстве.

Развивать способность реагировать на заданный звуковой сигнал.

***Ход игры:***

Выбирается один водящий («художник»). Остальные игроки становятся по кругу, выбирая цветной сектор парашюта. Игроки, держась за петельки парашюта, ходят по кругу, произнося слова:

«Мы фломастеры цветные,

Все ребята удалые,

Желтый, красный, голубой,

Выбирай себе любой!»

После этих слов ребята останавливаются, а водящий (художник) называет цветовой сектор. Все игроки, которые стоят под названным сектором, начинают вместе с водящим бегать вокруг парашюта под музыку.

По сигналу (выключение музыки или свисток) игроки стараются как можно быстрее занять свободное место определённого цветового сектора. Если водящий («художник») быстрее займёт свободное место, он становится игроком, а выбывший Ирок становится водящим («художником).

Правила игры: Игроков должно быть 1 больше, чем цветовых секторов. Если играющих очень мало, можно исключить один или два сектора.

***« Цветные птички»***

***Цель игры:***

1. Развивать скоростные способности детей.

2. Развивать координационные способности и способность ориентироваться в пространстве.

3. Развивать способность реагировать на заданный звуковой сигнал.

***Ход игры:***

Выбирается один водящий. Остальные игроки « цветные птички» становятся по кругу, выбирая цветной сектор парашюта. Игроки, держась за петельки парашюта, ходят по кругу, произнося слова:

Мы цветные птички,

Любим мы скакать,

Высоко летать,

Раз, два, три!

После этих слов ребята останавливаются, а водящий называет цветовой сектор - «синяя - лети». Все игроки, которые стоят под названным сектором, начинают вместе с водящим летать вокруг парашюта под музыку.

По сигналу (выключение музыки или свисток) игроки стараются как можно быстрее занять свободное место определённого цветового сектора. Если водящий быстрее займёт свободное место, он становится игроком, а выбывший игрок становится водящим.

***Правила игры***:

Игроков должно быть 1 больше, чем цветовых секторов. Если играющих очень мало, можно исключить один или два сектора.

**«Летающие пёрышки»**

***Цель игры:***

Развивать координационные способности детей.

Развивать зрительный глазомер и зрительную фокусировку.

Развивать согласованность движений в командном задании.

**Ход игры:**

Дети стоят по кругу, держась за ручки или ткань парашюта. На парашюте лежат пёрышки. Плавно поднимать и опускать парашют, не давая перышкам вылететь из парашюта.

***«Непослушный мячик***»

***Цель игры***:

Развивать координационные способности детей.

Развивать зрительную координацию.

Развивать умение реагировать в соответствии с ситуацией.

Воспитывать чувство товарищества и коллективизма при выполнении командного задания.

***Ход игры***:

Дети стоят по кругу, держась за ручку или за ткань парашюта. Медленно то, поднимая, то опуская парашют, катают мячик, не давая ему упасть на пол.

**«Салют»**

***Цель игры:***

1. Развивать координационные способности детей.

2. Развивать зрительную координацию.

3. Развивать умение реагировать в соответствии с ситуацией.

4. Воспитывать чувство товарищества и коллективизма при выполнении командного задания.

***Ход игры***:

Дети стоят по кругу, держась за ручки или за ткань парашюта. На парашюте лежат маленькие разноцветные шарики. Подбрасывание и ловля мячиков, не давая им упасть на пол.

***«Будь внимателен»***

***Цель игры:***

1.Развивать двигательную реакцию на заданный сигнал.

2.Развивать память и мышление.

3. Развивать согласованность движений.

***Ход игры***:

Дети стоят по кругу, держась за ручку или за ткань парашюта. Воспитатель показывает красный цвет: - дети опускают парашют на пол.

Воспитатель показывает желтый цвет:- дети выполняют легкую волну с парашютом.

Воспитатель показывает зелёный цвет:- дети выполняют приставные шаги.

(Движения можно менять).

**Вторник**

***Утро радостных встреч***

Игровая утренняя зарядка на свежем воздухе.

***Девиз дня***

«Не унывать! Все пройти и все узнать!»

***« Будем мы играть, смеяться, будем спортом заниматься!»***

(с использованием подвижных игр, малоподвижных и народных игр).

Самостоятельная двигательная деятельность детей в спортивных уголках групп и на прогулке (под руководством воспитателя)

Организация на воздухе подвижных игр «Делай, как я», с мячом «Школа мяча», «Ловишки в кругу», «Чер­ное и белое» и т.д.

***Спортивные игры и соревнования с мячами.***

Для веселья, для порядка

Загадаю вам загадку:

На пол бросишь ты его

он подпрыгнет высоко,

Скучно не бывает с ним

Мы играть в него хотим.

Сегодня мы проводим соревнования с мячом и пусть победят самые ловкие!

**Соревнования**

***Метание малого мяча на дальность.***

Дети делают по 1 попытке. Засчитывается наилучший результат.

Игра в кругу.

Ты катись веселый мячик

Быстро, быстро по рукам

У кого веселый мячик

(Тот сейчас станцует нам.

Пропоет пусть песню нам.

Тот загадку скажет нам,

Тот стишок расскажет нам).

***Эстафета:*** «Чья команда больше забросит мячей в корзину»

***Подвижная игра:*** «Охотники и звери»

***Эстафета:*** «Пронеси не урони!»

***Подвижная игра:*** «Ловишки с мячом»

**Среда**

***Утро радостных встреч***

Игровая утренняя зарядка на свежем воздухе

***Девиз дня***

Кто со спортом дружит крепко,

Кто с утра прогонит лень

Будет смелым и умелым,

И веселым, целый день.

***Физкультурный досуг "Физкульт-ура!" (средние группы)***

***Цель:***

* закрепить умения и навыки, полученные в процессе воспитательно-образовательной деятельности по сохранению и укреплению собственного здоровья;
* создать радостное настроение, вызвать эмоциональный подъем и получить новые впечатления от общения с персонажем;
* продолжать развивать физические качества;
* воспитывать интерес к своему здоровью;
* совершенствовать умения и навыки, приобретённые на занятиях по физкультуре;
* упрочение дружеских отношений между детьми; воспитание духа товарищества.

***Ход развлечения.***

Дети входят под музыку на спортивную площадку, строятся.

***Ведущий:*** Все собрались? Все здоровы? Бегать и играть готовы?

Ну, тогда подтянись, не зевай и не ленись,

На разминку становись!

Веселые движения – полезные движения,

Кто ими занимается – здоровья набирается,

А кто не занимается – с болезнями намается.

Входит Болейка

***Ведущий:***

Здравствуйте! Вы кто?

- Болейка.

Я Болейка. Ведь болею я, друзья!

У меня усталый вид,

Очень голова болит.

Ломит спину, колит бок.

Врач мне нужен, чтоб помог!

***Ведущий:***

Хватит охать и реветь!

Стыдно ведь тебе болеть!

Ты пришёл к нам в детский сад,

Здесь узнаешь от ребят:

Как здоровой, сильной быть,

Как без грусти день прожить.

Правда, дети? Мы ведь сможем?

Болейке мы в беде поможем?

***Ведущий:*** Как странно Вас зовут – Болейка.

***Болейка:*** А мне нравится моё имя. Оно мне как раз подходит, потому что я постоянно болею. Я сегодня в детский сад пришла, а завтра я заболею, и буду опять сидеть дома!

***Ведущий:*** Что-то непонятное с тобой творится! Неужели тебе нравится все время болеть, ходить по больницам, пить таблетки.

***1-й ребёнок***: А скажи, Болейка, нам, чем ты занят по утрам?

***Болейка:*** Я, ребята, долго сплю, до полудня я храплю.

***2-й ребёнок:*** Расскажи нам по порядку, как ты делаешь зарядку?

***3-й ребёнок***: Физкультурой занимаешься? А водою обливаешься?

***Болейка:*** Нет. Зарядку-то, ребята, я не делал никогда.

Закаляться? Что вы, братцы, ведь холодная вода.

Может, средство есть такое, чтобы сильным стать,

От других не отставать?

***4-й ребёнок***: Утром долго не валяться, физкультурой заниматься! »

*5-й ребёнок*: Рядом с нами ты вставай, всё за нами повторяй! »

***Ведущий:*** А теперь поспешим на утреннюю разминку. И ты, Болейка присоединяйся к нам.

***Спортивный танец «Солнышко лучистое»***

***Болейка:*** Как здорово и весело!Теперь я каждое утро буду делать зарядку.

***Ведущий:*** Конечно, делай, ведь это лучше чем всё время болеть, ходить по больницам, пить таблетки.

-А вы, ребята, любите болеть? (нет)

- А почему? (скучно сидеть дома, лежать в постели)

***Ведущий:*** А что надо делать, чтобы быть здоровым?

(Ответы детей: делать зарядку, закаляться, заниматься спортом)…

***Болейка:*** Ой, что-то кушать захотелось… .

***Ведущий:*** - Болейка, а что ты любишь кушать?

***Болейка***: Конфеты, печенье, торт, кока – колу, лимонад, жвачки, чипсы…

***Ведущий:***

- А это вкусно ребята? (да)

- А полезно? (нет)

- А какие продукты полезны для вашего здоровья? (слайд шоу)

- А чем они полезны? (в них много витаминов)

- А что такое витамины? (Это полезные вещества, которые необходимы нашему организму. Они помогают нам расти, набираться сил, бороться с болезнями)

- Что случится с человеком, если он ест пищу, в которой мало витаминов? (он грустный, часто болеет, быстро устаёт

***Игра «Полезные продукты».***

Из предложенных продуктов выбрать полезные и поставить на стол, а вредные продукты выбросить в ведро.

***Ведущий:*** Теперь, Болейка, ты поняла, какие надо есть продукты, а какие нет.Запомни «Кто правильно питается, с болезнями не знается».

Чтоб здоровыми стать,

Нужно бегать, прыгать и скакать!

***Эстафеты.***

1. «Полоса препятствий».

Дети проходят полосу препятствий, выигрывает та команда, которая придёт первой.

2. «Поход в магазин».

Дети поочерёдно бегут с пакетом к корзине с мячами, кладут в пакет мячик и возвращаются обратно, передают пакет следующему участнику команды.

3. «Не урони».

Дети по очереди бегут до ориентира и обратно, держа в руках два мяча, затем передают их следующему участнику.

4. ***Подвижная игра*** «Весёлые перебежки».

Дети бегут до ориентира и обратно.

***Ведущий:*** Наш спортивный праздник подошёл к концу,

приглашаем всех на ***веселый танец «Утята»***

Надеемся Болейка, ты будешь заниматься спортом

и следить за своим здоровьем

***Болейка:*** Конечно, обещаю ребята

***Ведущий:***

Рано утром не ленитесь, на зарядку становитесь!

Помогают нам всегда – солнце, воздух и вода!

Крепла, чтоб мускулатура, занимайтесь физкультурой!

До свиданья, детвора! Всем привет! Физкульт-ура!

Под музыку детям раздаются медальки «Физкультуре, ура! ».

**Четверг**

***Утро радостных встреч***

Игровая утренняя зарядка на свежем воздухе.

***Девиз дня:***

«Улыбайся каждый раз, для здоровья это класс!»

***Физкультурный досуг "Путешествие в цветочный город " (старшие  группы)***

**Цель:**

* продолжать побуждать детей к ведению здорового образа жизни;
* воспитывать привычку следить за своим внешним видом;
* закреплять умения детей правильно брать вдох и произносить слова и звуки на выдохе;
* Упражнять детей в умении выполнять знакомые движения    
  **Ход досуга.**

Дети входят на спортивную площадку на свои места.

***Ведущий:*** Мы собрались сегодня,

чтобы  поиграть, по соревноваться .

себя  показать и на других посмотреть.  
(*В этот момент с шумом забегает Незнайка)*

***Ведущий:*** Ой, кто это? Ребята вы не знаете?

***Дети:*** Незнайка  
.  
***Ведущий:*** И верно, Незнайка. Ты откуда такой? С Луны упал, что ли?   
  
***Незнайка:*** ворчит: С луны, с луны:А откуда ещё? Да вот похоже упал     
не туда, и теперь ума не приложу, как  домой попасть? а вы мне не     
поможете?

***Дети:*** Поможем.

***Незнайка:*** А дорога дальняя, трудная. Сами не боитесь идти?

***Дети:*** нет

***Незнайка:*** А я боюсь. Давайте позовём с собой  взрослых, ваших воспитателей!

***Дети:*** Да!

***Ведущий:*** Вот и хорошо. Отправляемся. А чтоб идти было легче давайте      
разомнёмся.

***Упражнения - разминка***

***Незнайка:*** Я забыл дорогу в Цветочный город, но у меня есть телефон. Сейчас позвоним.

(*Звонит и вызывает  Доктора Пилюлькина.*

*Важно входит  Доктор Пилюлькин).*

***Доктор Пилюлькин:*** Так, в чём дело? Что случилось? Кто тут болен?

***Незнайка:*** Да ни кто. Это я упал с луны, и теперь не знаю как попасть домой, куда  нужно идти?

***Доктор Пилюлькин:*** Я тебе помогу.

***Незнайка:*** Но я не один. Со мной ребята с воспитателями.

***Доктор Пилюлькин:*** Хорошо, идёмте вместе. Но путь не близкий, трудный. Справитесь?

***Все:*** Да

***Доктор Пилюлькин:*** И первое испытание на нашем пути.

***Нужно отгадать загадку:***   
"Он и круглый, он и гладкий. Очень ловко скачет, скачет." Что это?

***Дети:*** Мячик.

***Доктор Пилюлькин:*** Молодцы!

Для игры, как известно,  
Мячик вам необходим.  
И красиво, и полезно  
Упражненья делать с ним.  
***Передача мяча в шеренге.***

***Доктор Пилюлькин:*** Молодцы ,идём дальше. И перед нами новое препятствие: глубокий ров, а через него -узенький мостик. Нам нужно перебраться по нему на другую сторону.

***Эстафета* «*Перейди через ров»***

Пройти по узкой доске до ориентира и обратно.

***Незнайка:*** Ура!!! Мы и эту преграду преодолели.

***Доктор Пилюлькин:*** Рано радуешься. Впереди нас ждёт новое препятствие и новое задание.  
***(Конверт с вопросами и картинками)***

Здесь вопросы.  Ответьте  на них.

- Нужно ли следить за чистотой своего тела и зачем надо это делать?

***Дети:***    Да нужно. Чтоб быть здоровым.   
***Доктор Пилюлькин:*** А как  надо это делать?

***Дети:*** Утром и вечером умываться.  Мыться. Руки мыть  обязательно с  мылом. Чистить зубы два раза в день.

***Доктор Пилюлькин:*** Правильно. А что необходимо ещё помнить и делать?

***Дети:*** Надо ходить в чистой одежде. Нижнее бельё менять каждый день.  
На прогулке стараться не пачкаться. Ещё нужно расчёсывать волосы    
несколько раз в день.

***Доктор Пилюлькин:*** А вы знаете, что есть такие вещи, которыми может пользоваться только один  человек? Посмотрите на эти картинки выберите такие предметы.  
(полотенце, *зубная щётка*, тюбик с пастой ,мочалка,    
*шампунь*, *обувь, одежда .расчёска* )

( Дети НАЗЫВАЮТ)  
***Доктор Пилюлькин:*** Молодцы, а давайте немного   поиграем.   
***Игра "Это  я, это я, это все мои друзья"***

***Доктор Пилюлькин:*** Я буду задавать вопросы, а вы, если это про вас, отвечайте: это я, это я, это  все мои друзья. Согласны?

Спросим мы сейчас у всех: кто здесь любит пляску, смех?

Кто привык у вас к порядку, утром делает зарядку?

Кто из вас, скажите братцы, забывает умываться?

И ещё один вопрос, кто себе не моет нос?

Кто из вас не ходит  хмурый, любит спорт и физкультуру?

Кто из вас скажите вслух, на занятьях ловит мух?

Кто из вас хочу я знать  с прилежанием на пять?

Кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов?

Кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и весёлым?

Кто мороза не боится, на коньках летит как птица?

Кто из вас в трамвае тесном старикам уступит место?

  Ну а кто начнёт обед с жвачки импортной, конфет?

  Кто не любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны?

  Кто поел и чистит зубки, ежедневно дважды в сутки?

***Доктор Пилюлькин:*** Вы все молодцы и мы с вами пришли в лес, который находится на  пути к нашей цели. А что лучше всего делать в лесу?

***Дети:*** Гулять, собирать грибы, ягоды.

***Доктор Пилюлькин:*** А ещё?

***Дети:*** Дышать свежим воздухом, Слушать звуки природы.

***Дыхательная игровая гимнастика.***

1. "Дом большой и маленький".

И.п.: Стоя. Выполнение: Встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки, сделать вдох носом.            
У медведя дом большой.  
Присесть, обхватить руками колени, опустить голову-выдох с  
произнесением "ш-ш-ш".  
У зайки дом маленький.  
 У медведя дом большой

А у зайки маленький.  
                         Мишка наш пошёл домой,  
                          Да и крошка заинька. (2-3 раза).

Прилетел в гости к медведю жук  
2.Упр.  "Жук"  
И.п.:  Сидя, скрестив руки на груди. Выполнение:  Развести руки в стороны, расправить плечи, голову держать  прямо -  вдох носом. Опустить голову, руки скрестить на груди - выдох, произнося   "Ж-Ж-Ж"  
Жук летит, жужжит, жужжит  
И усами шевелит(2 - 3 раза)  
Подарил  жук  медведю трубу, и теперь медведь целый день играет на трубе.  
3.Упр. "Самолёт"  
И.п.: Стоя. Выполнение: Развести руки в стороны, ладонями  кверху, сделать вдох    носом, повороты  вправо, влево- выдох, произнести "ж-  ж - ж" (2-3 р).

***Доктор Пилюлькин:*** Поиграли со зверями, полетали на самолёте, да вот беда попали в дождевую тучку. Давайте вспомним наше упражнение

***«Дождевая тучка»***

***Доктор Пилюлькин:*** Понравилась прогулка?

***Дети:*** Да.

***Доктор Пилюлькин:*** А мы вышли из леса и перед нами болото. Нужно его перейти по кочкам.

***Эстафета «По кочкам».***

  2 обруча, передвигать по очереди перебраться  на другую сторону

***Доктор Пилюлькин:*** Ну, вот мы и добрались  до Цветочного  города.

Все  встают в два круга (один в другом).

***Поют песню "Солнышко".***

**Пятница**

***Утро радостных встреч***

Игровая утренняя зарядка на свежем воздухе.

***Девиз дня:***  Не унывать! Всё пройти и все узнать!

Спортивного развлечение ***«Богатырские состязания»***

***/****подготовительная*  группа/

**Цель:**

* продолжать работу по укреплению здоровья детей;
* вызвать у детейжелание двигаться, заниматься спортом. Получать удовольствие от этих занятий, создание положительного эмоционального фона;
* познакомить детей с русскими народными играми, дать детям возможность раскрыть свои творческие способности, реализовать свой потенциал;
* закрепить умения и навыки, полученные на занятиях по физической культуре;
* развивать интерес к выполнению физических упражнений, умение использовать свои навыки в повседневной жизни;
* в игровой форме развивать физические качества – силу, ловкость, быстроту, координацию движений;
* воспитывать целеустремлённость и настойчивость, чувство товарищества;
* продолжать работу по укреплению здоровья детей.

***Ведущий:***

Давным – давно на высоком холме стоял древний город. Окружал его земляной вал да глубокий ров. С зелёных холмов города далеко было видно. Видны были широкая река, пахотные земли да сосновые леса. Без устали разъезжали там богатыри на могучих конях, зорко смотрели: не видно ли вражеских костров, не слышно ли топота чужих коней. Много ратных подвигов на счету богатырском! Есть чему поучиться и позавидовать. Вот почему сегодня, через много лет и веков, в День народного единсва решили мы вспомнить про дела ратные, про честь богатырскую, про удаль молодецкую. А сначала представляю вам жюри неподкупное, компетентное.

(представляет судей)

***Забава первая «Состязание в смекалке»***

(*Каждая команда отвечает поочерёдно,*

*за правильный ответ получает жетон)*

Деревенский гарнитур для семерых несовершеннолетних (лавка)

Главное оружие Соловья-разбойника (свист)

Тара для чудес (решето)

Богатырская цифра (три)

Минимум отмеров на один отрез (семь)

Разбойничья цифра (сорок)

Овощ от семи недуг (лук)

Самое дорогое, чего за деньги не купишь (здоровье)

***Забава вторая «Ловкость прыжка»***

Девочки должны прыгать через скакалку до ориентира и обратно.

***Забава третья «Трус не играет в футбол»***

Мальчики по очереди ведут клюшкой мяч до указателя и обратно.

***Музыкальная пауза «У оленя дом большой»***

***Забава четвёртая «Меткие стрелки»***

Дети сбивают кегли палкой.

Итоги подводит жюри. Победитель получает жетон.

***Рекламная пауза «Одежда для богатырей»***

***Игра «Найди дом»***

. Дети встают в круг. Пока играет музыка, дети бегают по кругу, перестаёт играть музыка – занимают обруч. Кому обруча не хватило – покидает игру. Один обруч убирают и начинают игру снова. Побеждает последний оставшийся в обруче.

***Забава пятая «Построй границу»***

Эстафета с кубиками. Каждый член команды держит у руках кубик. Бежит до черты, ставит кубик и возвращается. Передаёт эстафету следующему игроку.

***Ведущий:*** Да, не перевелись ещё на Руси богатыри и добры молодцы. Показали вы свою удаль молодецкую, силушку могучую, Не запятнали чести богатырской! Достойная смена растёт дедам и отцам!

А сейчас просим жюри подвести итоги.

***Танцевальная пауза*** ***танец «Буги – вуги»***

Жюри подводит итоги и вручает командам медали.

***Ведущий:*** Пусть вам спортивные старты запомнятся,

Пусть все невзгоды пройдут стороной,

Пусть все желания ваши исполнятся,

А физкультура станет родной.

|  |
| --- |
|  |
|  |