***ДОРОГА В МИР КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ***

**Задачи:** увлекать детей спортивными играми, занятиями спортом; воспитывать чувство гордости за спортивные достижения; создавать у детей хорошее, радостное настроение.

**Воспитатель.** Приглашаю всех детей в чудесную страну Спортландию. Сегодня мы с вами, ребята, совершим веселое «путешествие». Во время его мы будем проезжать различные станции, а на некоторых из них будем делать остановки. На этих станциях вы будете выполнять интересные задания, игровые упражнения.

Итак, в путь пойдем мы спозаранку

Не забудем про осанку.

*Загадка:*

Им даже старик заниматься готов

В наш быстрый стремительный век

Подсказки не ждем мы – понятно без слов, что он называется…(бег).

**Первая стация «Бегунок»** - будем выполнять бег, высоко поднимая бедра, бег с изменением направления, бег с преодолением препятствий.

А теперь, высоко подняв колени все шагают как олени.

**Вторая станция «Прыгунок»** - нужно выполнить прыжки на месте и в движении, прыжки вверх из глубокого приседа.

**Воспитатель.** Вдох глубокий, выдох полный (руки вверх, голову приподнять, хлопать в ладоши).

Разгулялись в море волны

По волнам мы поплывем

(руки поднять через стороны – вдох; опустить руки вниз – выдох)

И немного отдохнем.

Сейчас мы с вами поиграем в **игру «Чувство локтя»**. Дети стоят спиной к центру, как-бы разделены на две команды. Все берутся под локти и начинают приседать. Побеждает та команда, которая больше присядет.

**Третья станция «Всезнайка»** - отгадывание загадок на спортивную тему.

1. Звучит свисток – забили гол, игра зовется как? (футбол).
2. Да, был вопрос довольно прост, теперь задам сложней: в игре есть шайба, клюшка, лед играем мы в … (хоккей).
3. Натянуты мускулы, словно стрела, идут состязания особого ранга, и силы здесь больше, чем ловкость, нужна в руках у спортсмена тяжелая … (штанга).

**Следующая станция «Собирайка»**. Проводиться **игра «Сбор картофеля»**. Дети разделены на две команды. Напротив каждой команды расположены обручи, в которых находятся малые мячи (по количеству игроков в командах). По сигналу воспитателя первые игроки бегут к своим обручам, берут по одному мячу и возвращаются в команду. Такой же путь проделывают остальные игроки. Выигрывает команда, которая раньше закончит игру.

***Упражнение на расслабление.***

Напряженье улетело, и расслаблено все тело,

Отдохнем немного мы –

Отдышаться мы должны.

**А сейчас станция «Поиграйка»** - игры детей по желанию.

Все, молодцы! Играли здорово.

*Советы организаторам.*

*Помните: побежденных не должно быть.*

*Проводить такое мероприятие можно по сезонам.*