**Карточка**

**Тема: «В поисках дружбы»**

Цель: Продолжать учить детей выполнять строевые, основные виды движений и ОРУ в парах.

Продолжать учить интенсивно отталкиваться и легко приземляться на носки полусогнутых ног в прыжках через резинку.

Совершенствовать и закреплять навыки разнообразных способов лазания *(подлезания, пролезания)* в нестандартных условиях.

Развивать, мелкую моторику рук, ловкость, силу, способность координировать свои действия с движениями партнёра, совершенствовать ориентировку в пространстве.

Воспитывать **дружеские взаимоотношения**, развивать эмпатию.

Оборудование: фитнес резинки по количеству детей,

**Iч. Вводная часть:**

-Дети входят в зал, построение в одну шеренгу. Приветствие!

-Ориентировка в пространстве: правая левая рука, части тела.

-Ходьба в колонне по одному с четким фиксированием углов.

-Ходьба на носках.

-ходьба на пятках.

-бег 2 мин.

Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас на **занятии гости**. И **занятие наше необычное**, все упражнения вы будете выполнять в парах, а в конце **занятия я выберу самую дружную и ловкую пару**.

Поднять правую руку, левую; показать правой рукой левое плечо; левой рукой правый локоть; правой рукой правое колено.

-спина прямая, голову не опускать.

-спина прямая, темп умеренный.

-спина прямая, темп медленный.

-руки согнутые в локтях, темп средний.

IIч

Основная часть:

ОРУ

1. *«Потягушки»*.

И. п. Стоя лицом друг к другу на расстоянии шага и держатся за руки. Ноги на ширине плеч.

1. Поднимают руки через стороны вверх,

2. Опускают руки через стороны вниз.

2. *«Борцы»*

И. п. 1- согнуть правую руку, левую выпрямить;

2- выпрямить правую руку, согнуть левую.

3. *«Выпады в сторону»*

И. п. стоя лицом к друг другу, ноги на ширине плеч, взяться за правую руку

1- Выпад левой ногой в лево, правая прямая

2- Выпад правой ногой в право, левая прямая

4. *«****Дружба****»*

И. п. Стоя спиной друг к другу, ноги врозь. На расстоянии большого шага, руки на пояс

1-одновременно поворачивают туловище в одну сторону, пожать друг другу руки.

2-то же в др. сторону.

5.*«Домик»*

И. п. лежа на спине, голова к голове, руки разведены в стороны и соединены.

1-одновременно поднимают прямые ноги вверх.

2-опустить ноги вниз.

ОВД

1. *«Силачи»*

И. п. Стойка ноги врозь, лицом друг к другу,парами взявшись за резинки двумя руками.

1- согнуть правую руку, левую выпрямить;

2- согнуть левую руку, правую выпрямить

2. *«Перевертыш»*

И. п. Стойка ноги врозь, лицом друг к другу, парами взявшись за резинки двумя руками.

1-поднять резинки вверх, одновременно двумя руками.

2-разворот на месте в исходное положение.

3. *«Джампинг»*

И. п. Стоя лицом друг к другу в две шеренги. Резинки натянуты на уровне колен.

1. Поточным способом пройти или пропрыгать парами через препятствия из резинок.

П/и *«Найди своё место»*

6 раз

6 раз

4 раз

4 раза

2 раза

Обращать внимание на постановку ног и работы рук при выполнении упр., тянуться как можно выше.

Одновременно выполняют упр. ,в парах,спину держать ровно. Помогают партнеру удержать равновесие.

Резинка должна быть натянута, руки напряжены.

.

Во время выполнения упр. резинка в натянутом положении. Согласованность рук.

Выполняя упр., прогибаясь, руки поднять как можно выше. Резинка натянута.

Прыжки выполняются легко и как можно выше, резинку натянута.

Дети делятся на две команды в соответствии с цветом эмблемы.

.

Поднять резинку до середины икры, перепрыгивать двумя ногами.

Дети построились в две колоны. Первый ребёнок становится на четвереньки, второй подлезает под ним и тоже становится на четвереньки. Так все должны проползти в туннель. Чья команда быстрей построит туннель и окажется на другой стороне ковров.

Делятся парами, один идет на руках, другой держит его за ноги, на другой стороне ковра меняются местами.

Дети бегают по коврам залу, по сигналу каждая команда строится на своё м ковре в разных построениях: в два круга, в две шеренги, в две колонны.

III ч Заключительная часть:

П/и *«Хоровод»*

*«Поводырь»* 3 мин Каждая команда на своём ковре построилась вокруг колпачка, руками взявшись за верёвку. Под музыку дети идут вокруг колпачка, руки вверх вниз. По сигналу меняют направление движения.

Поведение итогов. Определение лучшей пары. *«Самая****дружная****»*, *«Самая спортивная»*, *«Самая внимательная»*

**Карточка**

**Тема: «Дружба разных народов»**

Цель: расширить и углубить знания детей о **дружбе и единстве народов** России через культуру общения, подвижные игры, творчество и традиции.

Задачи:

1. Побуждать интерес к людям **разных национальностей и народностей**, к их культуре;

2. Организовать партнёрские отношения между ДОУ и семьями воспитанников по вопросу толерантного воспитания детей.

3. Обогащать культурный и познавательный опыт **старших дошкольников**.

4. Совершенствовать выполнение детьми основных движений при бросании в цель, прыжках, беге, развивать скоростные качества, меткость и ловкость;

5. Подводить участвовать в совместной игре с другими детьми, развивать умение игрового общения;

6. Воспитывать толерантность, чувство уважения к другим национальностям, уважение к обычаям, культуре других **народов**, населяющих нашу планету; доставить детям радость и положительные эмоции.

Материал и оборудование:

- магнитофон, аудио записи *«Большой хоровод»*, восточная музыка и т. д.

- доска с макетом Земного шара; глобус, мольберт, волшебный экран с изображениями [народов разных стран](https://www.maam.ru/obrazovanie/den-narodnogo-edinstva), их жилища и т. д. ;

- мячи, 10 обручей, мешочки с картошкой, льдинки из бумаги картонной,

- эмблемки - якорь, парус, компас, флаг, весла, спасательный круг, штурвал.

Ход занятия.

Дети и родители под музыку входят в **физкультурный зал**.

Добрый день уважаемые дети и гости! Мы рады видеть вас.

Ведущий: На свете живут **разноцветные дети**,

Живут на одной **разноцветной планете**,

И эта планета на все времена

У всех **разноцветных всего лишь одна**!

Давайте, ребята, назло непогодам

Обнимем планету своим хороводом!

Развеем над нею и тучи и дым.

В обиду её никому не дадим!

Дети и родители, встают в центр зала.

Ф.И: - Сегодня у нас необычный **физкультурный досуг** – вместе с нами сегодня будут играть родители. Давайте возьмёмся за руки, посмотрим на того, кто стоит рядом с нами, и улыбнёмся соседям своей самой доброй улыбкой. А теперь закроем глаза, вытянем руки вперёд и соединим в центре. Представьте себе, что каждый из вас тёплый солнечный лучик. Вы чувствуйте рядом с собой такие же тёплые лучики. Откройте глаза. У нас накопилось много тепла, и мы готовы поделиться им со всем миром! Потому что все вместе мы - большое яркое солнце! Мы связаны крепкой **дружбой**, и никакие тучи не смогут нас разъединить. Теперь мы можем опустить руки, но сила и **дружба останутся с нами**.

Ф.И: - Дети! А для чего здороваются люди? Чтобы пожелать друг другу здоровья. У **разных народов** свои обычаи здороваться: Якуты здороваются, прикасаясь друг к другу кончиком носа; японцы складывают перед грудью руки и кивают. А у нас, у русских, *«****Дружба начинается с улыбки****»*. Давайте мы с вами улыбнёмся друг другу и споём песню *«Улыбка»*.

Песня *«Улыбка»*.

На нашей большой, голубой планете Земля есть много стран, в которых живут люди **разных национальностей**. И хотя они очень **разные и говорят на разных языках у них очень**, много общего. Все **народы** имеют свои любимые игры. И мы сегодня с вами познакомимся с играми **народов** мира и поиграем в них.

Звучит волшебная музыка. Воспитатель перевоплощается в Фею цветов.

Фея Цветов:

— Теперь можно открыть глаза. Ну вот, ребята. Я превратилась в Фею цветов.

А значит, больше всего на свете я люблю что? *(Цветы.)*

- Правильно, цветы. Их у меня очень много **разных**, красивых, но есть среди них и волшебные. Один из своих цветиков-шестицветиков я принесла вам. Вот он. С его помощью можно очутиться в любом уголке Земли. Нужно только оторвать один лепесток и четко произнести волшебные слова: *«В цветнике цветут цветы. Поиграем с ними мы»*.

Давайте скажем все вместе громко. Дети произносят громко.

- А теперь тихо, ведь это все-таки волшебные слова.

Посмотрите все сюда,

Нам отправиться пора

За первым лепестком

Здесь …

Дети: Наша страна называется Россия.

Задание: *«Назовите русские пословицы о****дружбе****»*.

Дети и родители вспоминают пословицы о **дружбе** :

**Старый друг**, лучше новых двух.

Друга ищи, а нашел, береги.

Друзья познаются в беде.

**Дружба заботой да**, подмогой крепка!

Живи, не скупись, с друзьями делись!

Где **дружба прочна**, там хорошо идут дела.

Добро потеряешь - опять наживёшь,

Друга потеряешь - уже не вернёшь.

Ф.И:

Вот и посмотрим, как **дружба** нам поможет в русской **народной игре***«Золотые ворота»*.

Организуется подвижная игра *«Золотые ворота»*.

Два игрока встают лицом друг к другу и поднимают вверх руки - это *«ворота»*. Остальные игроки берутся друг за друга так, что получается цепочка.

Игроки-*«ворота»* говорят стишок, а цепочка должна быстро пройти между ними.

Золотые ворота

Пропускают не всегда.

Первый раз прощается,

Второй раз - запрещается.

А на третий раз-

Не пропустим вас!

С этими словами руки опускаются, *«ворота захлопываются»*. Те дети, которые оказались пойманными, становятся дополнительными воротами. "Ворота" побеждают, если им удалось поймать всех игроков.

**Физкультминутка***«Самолет»*

Руки в стороны: в полет

Отправляем самолет.

Правое крыло вперед,

Левое крыло вперед.

Раз, два, три, четыре –

Полетел наш самолет.

Самолет гудит,

Самолет летит.

На полянку прилетел,

Лететь дальше не хотел.

Срочно сделать мы решили

Самолет другой модели.

Над Россией полетим

К друзьям в гости прилети.

Самолет гудит,

Самолет летит.

На полянку тихо сел

К друзьям в гости прилетел.

Ф.И:Посмотрите все сюда,

Нам отправиться пора дальше.

На лепесточке втором

Мы все видим

Дети: Снежный ком.

- В какую страну мира привел нас второй лепесток? Нужно назвать страны мира, расположенные на Севере.

Дети: Канада, Финляндия, Норвегия.

Ф.И: Вы назвали страны, расположенные на Севере. А каких животных Севера вы знаете?

Дети: северный олень, белый медведь, полярная сова, тюлени, моржи.

Мы с вами оказались на самом севере нашей страны.

Здесь живут ханты, манси, ненцы, буряты, эвенки.

Ф.И: Раз в год **народы** Севера собираются вместе на праздник оленеводов, чтобы показать свою сноровку в метании, силу в борьбе, ловкость в играх, умения в ходьбе на лыжах. Женщины и мужчины надевают нарядно расшитые шубы, к рогам оленей привязывают колокольчики, упряжь украшают лентами и искусственными цветами.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА *«Белые медведи»*. Проводится под музыку *«Песенка о медведях»*

Дети разбиваются на две **дружные команды**. У каждого игрока *(медведя)* по две льдины. По сигналу первые медведи начинают перемещаться с льдины на льдину, **стараясь не оступиться**. Нужно добраться до большой льдины и там дожидаться остальных. Когда все медведи доберутся до большой льдины, надо **постараться** удержаться всем вместе, чтобы никто не очутился в ледяной воде.

— Молодцы, вы проявили настоящую крепкую **дружбу в этой не**

легкой борьбе со льдинами, и про вас действительно можно сказать,

что у вас, как в пословице: *«Крепкую****дружбу****и топором не разрубишь»*.

Посмотрите все сюда,

Нам отправиться пора дальше.

На этом лепестке?

Дети: море.

Ведущий:

- В какую страну мира, где есть море, привел нас третий лепесток? Назовите страны мира, расположенные у моря.

Дети: Англия, Россия, Турция, Финляндия.

Правильно вы назвали страны. Но сейчас мы поиграем в подвижную игру Эстонии - *«Море волнуется»*.

Организуется подвижная игра *«Море волнуется»*.

Дети сидят на стульях, поставленных по кругу. Капитан присваивает каждому играющему название или *(эмблемки)* какого-либо предмета из корабельной обстановки *(якорь, парус, компас, флаг, весла, спасательный круг, штурвал и другие)*.

Затем он начинает двигаться по внешнему кругу за спинами детей и рассказывать о плавании на корабле, называя при этом предметы, необходимые для морского плавания. Все названные капитаном предметы встают, выстраиваются друг за другом. Когда встали все игроки капитан выкрикивает: *«Море волнуется!»*. Дети начинают двигаться, изображая волны. Команда капитана: *«Море, утихни!»* служит сигналом к тому, что нужно как можно скорее [занять места на стульях](https://www.maam.ru/obrazovanie/zanyatiya-po-fizkulture). Тот, кто не успел сесть на стул - становится новым капитаном.

Правила игры. Занимать места можно только по сигналу. Садиться разрешается на любой свободный стул.

Стихи о **дружбе** :

1 ребё нок:

**Дружба — это тёплый ветер**,

**Дружба — это светлый мир**,

**Дружба** — солнце на рассвете,

Для души весёлый пир.

**Дружба** — это только счастье,

**Дружба — у людей одна**.

С **дружбой не страшны ненастья**,

С **дружбой** — жизнь весной полна.

Друг разделит боль и радость,

Друг поддержит и спасёт.

С другом — даже злая слабость

В миг растает и уйдет.

Верь, храни, цени же **дружбу**,

Это высший идеал.

Вам она сослужит службу.

Ведь **дружба — это ценный дар**!

2 ребё нок:

Голубь белый, голубь смелый

Сделал он большое дело

По полям, лесам летал

И от нас привет всем детям

Белым, желтым всем на свете

3 ребёнок

*«Много у меня друзей»*

Много у меня друзей:

Лена, Танечка, Сергей.

С Леной песенки поём,

С Таней мы гулять пойдём,

А Серёжке целый день

Нас **дразнить совсем не лень**!

Здесь все **дружно мы живём** :

Вместе учимся, растём,

Узнаём про всё на свете,

О других таких же детях,

Как они живут и чем

Заниматься им не лень.

Всем **дружить необходимо –**

Ане, Вите, Насте, Диме,

Все мы – лучшие друзья,

Друг без друга нам нельзя.

Мы умнеем и растём,

Здесь мы весело живём.

Пусть воспитательница верит

– Мы её не подведём!

Белый голубь передал.

Ведущий:

Посмотрите все сюда,

Нам отправиться пора

За четвертым лепестком.

Здесь нарисованы горы.

- В какую страну мира, где есть горы, привел нас третий лепесток?

Дети: Грузия, Армения, Китай.

Организуется подвижная армянская **народная игра**"Земля, вода, огонь и воздух"

Правила игры.

Дети становятся в круг, в центре круга - ведущий. Он бросает мяч кому-нибудь из игроков, при этом говоря одно из слов: земля, вода, огонь или воздух. Если ведущий сказал "земля", тот, кто поймал мяч, должен быстро назвать какое-нибудь домашнее животное. Если "вода" - название какой-нибудь рыбы, "воздух" - название птицы. При слове "огонь" все дети должны быстро покружиться на месте и помахать руками. Затем мяч возвращается водящему. Медлительные, невнимательные игроки выбывают после первой же ошибки.

Посмотрите все сюда,

Нам отправиться пора

За пятым лепестком…

Здесь нарисованы поля.

- В какую страну мира, где есть много полей и плодородной земли, привел нас третий лепесток?

Дети: Россия, Белоруссия, Украина.

Ф.И- Соседка России – Белоруссия.

Организуется белорусская **народная игра***«Посадка картошки»*

Создаются две команды по пять- семь человек. Игрок, стоящий первым — капитан, он держит в руках мешочек с пятью- семью картофелинами *(камешками)*. На расстоянии десяти шагов от каждой колонны лежат пять обручей. По сигналу капитаны бегут к обручам и сажают картошку по одной в каждый обруч, затем возвращаются и передают мешочек следующему игроку, который, взяв мешочек, бежит собирать картошку и т. д.

Правила игры. Капитаны **стартуют по сигналу**. Игроки не выходят за линию без мешочка. Если картошка упала, ее следует поднять и затем бежать. Подбегать к команде надо с левой стороны.

Посмотрите все сюда,

Нам отправиться пора

За шестым лепестком…

Дети: Здесь нарисован страшный дракон.

- В какую страну мира, где любят драконов, привел нас лепесток?

Дети: Китай.

Организуется китайская **народная игра***«Поймай хвост дракона»*.

Все встают в одну колонну друг за другом и держатся за пояс того, кто стоит впереди. Первый в колонне – это голова дракона, последний – хвост. Задача головы поймать хвост дракона. Туловище дракона не должно разрываться.

Подошло к концу наше путешествие. Мы открыли для себя в путешествии много интересного. И подтвердили слова важные для каждого.

4 ребёнок *«****Дружба – это дар****»*

**Дружба – это дар нам свыше**,

**Дружба – это свет в окне**;

Друг всегда тебя услышит,

Он не бросит и в беде.

Но не каждому дано

Знать, что **дружба есть на свете**,

Что с друзьями жить легко,

Веселее с ними вместе.

Кто без друга прошагал

По дороге жизни этой,

Тот не жил – существовал.

**Дружба – это мир планеты**.

5 ребёнок

Как повезло тебе и мне!

Мы родились в такой стране,

Где люди все — одна семья,

Куда не глянь — кругом друзья!

Давайте будем **дружить друг с другом**,

Как птица с небом, как травы с лугом,

Как ветер с морем, поля с дождями,

Как **дружит** солнце со всеми с нами!

*«****Дружат дети всей земли****»*

—Ребята, давайте в знак большой **дружбы** детей всей Земли возьмем хоровод

и соединим его вокруг земного шара.

— Как красиво у вас получилось. *«Вот теперь мы все друзья, вместе****дружная семья****»*.

А теперь давайте возьмемся за руки, встанем в полукруг. Принято на прощанье дарить подарки, давайте мы подарим в подарок песню.

*«Большой хоровод»*.

Дети заводят хоровод под песню Б. Васильева на слова А. Хайта *«Большой хоровод»*. - … Пусть все люди Земли с нами встанут в него. Пусть повсюду звучат только радость и смех. Пусть без слов будет песня понятна для всех!

Приходите снова к нам, рады мы всегда гостям!

Ты и дальше не скучай – приглашаем всех на чай,

С пряниками, сушками, пышными ватрушками.

Дети под музыку выходят из музыкального зала на чаепитие в **группу**.

Рефлексия

Ф.И: Ну, вот и пришло время сказать тёплые слова в адрес наших родителей, которые помогли нам организовать этот замечательный **физкультурный досуг**, не правда ли ребята?

Дети: Да!

Воспитатель: А, что больше всего запомнилось вам?

Дети: Играли, стихи рассказывали, как родители участвовали с нами.

Воспитатель: Ребята, но это еще не всё, родители для вас приготовили вкусный сладкий пирог.

Дети: Спасибо!

Воспитатель: Давайте возьмёмся за руки со своими родителями, посмотрим на того, кто стоит рядом с нами, и улыбнёмся друг другу своей самой доброй улыбкой.

**Карточка**

**Тема: «Мама и я –не разлучные друзья»**

1. Закреплять выполнение основных видов движений:

* ходьба по набивным мячам с сохранением равновесия;
* лазание по гимнастической лестнице с переходом с одного пролёта на другой и усложнением – спуском по канату;
* энергичные прыжки с использованием батута;
* кувырок-перекат.

2. Совершенствовать скоростно-силовые качества, быстроту реакции.

3. Упражнять в умении самообследовать своё физическое состояние по пульсу; регулировать дыхание.

4. Воспитывать у детей уважение к профессиям, связанным с риском для жизни.

5. Формировать доверительное отношение к партнёру, ответственность и целеустремлённость.

**Оборудование:** карты-схемы; батут; мат; гимнастические ролики по количеству детей; набивные мячи 8 шт; верёвки растянутые на 2-х гимнастических скамейках; магнитофонные записи на кассете;3 лестницы; канат; игрушка “щенок” ;значки.

**Ход Занятия**

Вводная часть.

Дети под музыкальное сопровождение (фоновое) проходят в физкультурный зал, строятся в шеренгу. Музыка стихает, раздаётся голос по “радио” (запись на магнитофоне):

- Внимание! Внимание! Набираем мы в отряд спасателей дружных, смелых, отважных ребят, которые придут на помощь в любую минуту. Условия конкурса вы получите по факсу.

*Инструктор:*Ребята, что будем делать? Принимаем предложение? Вы же слышали, какие нужны ребята, а вы уверены друг в друге? (Ответы детей). Тогда проверим. Сейчас мы прогуляемся с завязанными глазами.

*Игра-доверие: “Прогулка с завязанными глазами”.*

Цель: игра способствует доверию и формирует ответственность за другого человека.

Ход: Дети, по желанию, разбиваются на пары – ведомого с завязанными глазами и ведущего. Ведущий встаёт за ведомым, кладёт ему руки на плечи. Задание: пройти по густому лесу, сквозь бурелом. Ведомый должен полностью доверять ведущему. После прохождения заданного расстояния, дети меняются местами. В конце игры обсуждают чувства детей во время игры, в какой роли они чувствовали себя уверенней.

*Инструктор:*Да, я вижу, что друг другу вы доверяете, а я доверяю вам. (Подаю свою ладонь, дети по очереди кладут сверху свои ладошки, покачивая, проговаривают: “Справлюсь я с любой бедой, если друг со мной!”)

- Ребята, чтобы стать настоящим спасателем необходимо иметь хорошую физическую подготовку. На тренировочную площадку шагом марш!

Разминка.

Ходьба “Змейкой” обычная в чередовании с ходьбой:

а) на носках, руки вверх “пальчики здороваются” (поочерёдно с большим соединяются все пальцы на правой и левой руке);  
б) на пятках, руки за головой – в стороны, Д-по 8 шагов  
в) “раскрутка” - выпады с поворотом туловища, руки согнуты в локтях на уровне груди.  
г) “будь внимателен” - на сигнал, принять положение сидя в упоре, выброс прямых ног назад 1-2-3-4, встать и продолжить ходьбу. Д-2-3 раза.

Бег – 1-1,5 мин – обычный в чередовании с бегом с высоким подниманием колен; с захлёстыванием голени назад; лёгкий бег, по сигналу лечь на живот, встать продолжить бег.

Восстановление дыхания в ходьбе; проверка пульса.

*Инструктор:*

Чтоб время даром не терять нам тренажёры надо взять.  
Разминку дружно проведём, в спасатели мы попадём!

*(Дети берут ролики встают врассыпную)*

О.Р.У. с гимнастическими роликами.

1. “Сохрани равновесие”

И.п: ролик в руках внизу, о.с.

В: повороты головы вправо – влево; вперёд – назад; вдох – выдох. Предложить проделать всё с закрытыми глазами. Т – медл., при поворотах подбородок не опускать. Д – по 2 раза в каждую сторону.

2. “Передай ролик над головой”

И.п: ноги скрёстно, ролик в правой руке, осанка.

В: 1 – передача ролика над головой, через стороны вверх, посмотреть вверх – вдох; 2 – и.п. Д – 6-7 раз. Т - средн.

3. “Поворот – ролик вперёд”

И.п: ноги врозь, ролик в согнутых руках перед грудью.

В: 1 – поворот вправо; 2 – и.п. Д – 6-8 раз.

4. “Герой”

И.п: о.с., ролик внизу.

В: 1 – выпад вперёд, ролик вверх, потянуться вверх, прогнуться в пояснице, поднять голову – вдох. 2 – и.п. выдох. Д – 6 раз. Т – сред.

5. “Прокати ролик”

И.п: сед на пятках, ролик в руках на полу перед собой.

В: 1 – прокатить ролик вперёд, переходя в положение лёжа на животе – вдох; 2 – выдох, ролик в прямых руках; 3-4 и.п. Д – 6-7 раз. Т – медл.

6. “Ролик поднимаем, ногой задеваем”

И.п: лёжа на спине, ролик в прямых руках за головой, ноги вместе.

В: 1 – ролик вверх, руки прямые, правую ногу вверх, спину от пола не отрывать, ноги прямые, носки оттянуты, голову приподнять; 2 – задержаться; 3-4 и.п. Повторить левой ногой. Д – 6 раз.

7. “Ролик катаем – руки укрепляем”

И.п: лёжа на животе, ноги вместе, голова опущена, руки прямые.

В: 1 – прокатить ролик к себе, приподнимая верхнюю часть туловища, руки прямые, прогнуться – вдох; 2 – задержаться; 3-4 медленно вернуться в и.п., расслабиться. Д – 5 – 6 раз.

8. “Ловкие ножки”

И.п: сидя, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на ручках ролика, упор на руки, спина прямая, плечи опущены.

В: 1 – ролик прокатить вперёд до выпрямления ног, зафиксировать положение; 2 – и.п. Д – 7 -8 раз

9. “ Прыжки”

Вариант прыжков: ноги вместе вперёд – назад” вправо – влево; смена ног в прыжке. Ролик в согнутых руках перед грудью.

Восстановление дыхания, ролики убирают на место.

*Инструктор:*Что ж, ребята, тренировку провели вы очень ловко. Посмотрим, какие испытания нам предлагают пройти.

(Подходят к “факсу” берут карты – схемы с изображением полосы препятствий. Дети рассматривают, обсуждают. Предлагаю назначить звеньевого, который будет отвечать за построение и прохождение полосы – препятствий.)

Полоса препятствий: Д – 4 -5 раз.

1. Ходьба по набивным мячам, сохраняя равновесие.
2. Лазание по гимнастической лестнице с переходом на соседний полёт, спуск по канату (страховка)
3. Запрыгивание на батут, прыжки с активным взмахом рук вперёд – вверх, спрыгивание “ракета” в указанное место.
4. Выполнить кувырок-перекат
5. “Паутина”-перескакивание (перешагивание) через натянутые верёвки.

Звеньевой сообщает о прохождении полосы препятствий. (Дети строятся в шеренгу)

(Звукозапись) – Чрезвычайное происшествие, девочка потеряла щенка, очень просит его найти. По последним данным его видели возле водоёма. Просьба всех спасателей направить все силы на поиски и спасение щенка.

*Инструктор:*Ребята, какие будут предложения? (ответы детей) Нам необходимо обследовать территорию по участкам.

Подвижная игра “Круги”.

(Под музыкальное сопровождение дети импровизируют, музыка стихает, по схеме выполнить соответствующее построение – 2 раза. На третий раз, после выполнения задания, детям предлагается закрыть глаза, прислушаться и сосредоточиться. Слышится поскуливание собаки, находят щенка).

*Инструктор:*Молодцы, ребята! Вернём щенка девочке, я думаю, она будет очень рада.

(Входит воспитатель переодетый в камуфляжную форму).

- Здравствуйте! Спасибо вам, друзья спасатели. Да, да я не ошибся, вы зачислены в отряд спасателей детской бригады. Вы достойно прошли все испытания, показали свою выдержку, смекалку и выносливость и даже спасли щенка, его я передам девочке и расскажу про вас. А вам вручаю значки отличия “Спасатель”.

(каждому вручают значок).

Инструктор предлагает восстановить свои силы напитком “здоровье”. Дети выходят из зала.

**Карточка**

**Тема: «С физкультурой я дружу- с мамы я приме беру»**

**Цель:** приобщать взрослых и детей к здоровому образу жизни; формировать социальное и физическое здоровье семьи; укреплять взаимоотношения между ребенком и матерью по средствам физической культуры.

**Задачи:**

*Образовательные:* активизировать двигательную деятельность детей, формировать быстроту действий по сигналу, совершенствовать двигательные умения и навыки в прыжках, в лазании, в равновесии, развивать силу, ловкость, быстроту, координацию движений, выносливость.

*Здоровьезберегающие:* укреплять здоровье детей, создавать положительные эмоции от совместного общения родителей и детей, приобщать родителей к занятию физической культурой вместе с детьми.

*Воспитательные:* воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми , воспитывать положительные качества : честность, смелость, самостоятельность.

*Оборудование:* воздушные шары, гимнастическая лестница, веревочки, модули, дипломы мамам, призы детям, музыкальное сопровождение.

**Ход Занятия.**

Дети стоят в шеренге.

**Инструктор**: Здравствуйте ребята. Сегодня в нашей школе Юного моряка состоятся учения, на которые в честь праздника «Дня Матери» были приглашены ваши мамы, чтоб своим личным примером показать свою спортивность, активность, ловкость, быстроту, ну конечно все свои лучшие качества, а вы ребята не забывайте брать пример со своих мам и тогда все вам будет по плечу. Встречаем наших мам.

( Под песню «Моя мама лучшая на свете»)

В зал заходят мамы и становятся рядом со своим ребенком.

**Инструктор**: Вот теперь вся команда в сборе, пора отправляться на морские учения.

**ВВОДНАЯ  ЧАСТЬ**

Дети выполняют разновидности ходьбы и бега вместе с родителями

(Музыка, Лодочка)

Ходьба: на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, быстрой ходьбой.

Бег: на носках, с высоким подниманием колен, змейкой.

Ходьба для восстановления дыхания

Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

**ОСНОВНАЯ  ЧАСТЬ**

Комплекс ОРУ в парах с воздушными шарами   (песня «Не разлучные друзья»)

1. Пары держат шар- подняться на носки, опуститься шар перед собой.

2.  Нога в сторону на носок – шар в сторону-вверх, наклон в сторону.

3. Шар вверху, присесть шар  в право, встать шар вверх, то же влево.

4.  Припев: подскоки вокруг себя.

5.  Выпады в сторону, шар в сторону.

6. Стоя на коленях, шар вверху, нога в сторону наклон к ноге.

7. Припев прыжки на одной ноге со сменой ног.

Упражнение на дыхание « Подуй на шар»  (пара отпускает шар перед собой и поддерживает его в воздухе дуя на него).

**Инструктор**: Отлично провели тренировку, все набрались сил,  которые нужны нам для наших трудных учений. В наших учениях принимают участие две команды «Море» и «Океан».

(Команды проходят в колонне к местам для выполнения задания, кладут в корзины шары.)

**Основные виды движения**

1. Выполнить лазание по гимнастической лестнице разноименным способом – позвонить в колокольчик.

2.  Прыжки  правым и левым боком через предметы, взявшись за руки.

3. Перешагивание через предметы, высоко поднимая колени.

**Эстафета: «Самый меткий»**

Мамы бегут до мешочка для ловли предметов, берут его, ребенок берет предмет бежит до ориентира выполняет бросок в мешочек, мама ловит предмет, кладет мешочек на место и бегом возвращаются вместе в команду.

**Игра « Играшечки-обнимашечки»**

Мамы стоят в круги, дети за кругом. Звучит музыка, мамы выполняют ходьбу по кругу, дети различные движения. По окончании музыки мамы поворачиваются из круга лицом к детям, дети бегут к своей маме- обнимашечки.

Команды строятся в шеренгу, мамы  и дети на противоположных сторонах.

Стихи дети

1. «ДЕНЬ МАТЕРИ»-праздник великий, святой  
Сегодня проходит по свету

2. Сегодня весь мир покланяется той,  
которой счастливее нету

3. Кто ночи не спал и покой наш берег  
Кто сильный и правильный самый  
Наш друг и товарищ, человек дорогой

С ДНЕМ  МАТЕРИ  МИЛАЯ  МАМА- все вместе.

(Дети вручают мамам диплом «Самой лучшей маме» )

**Инструктор**:  Вам ребята я желаю всегда любить своих мам не огорчать, и брать с них во всем пример ведь ваши мамы самые лучшие на свете !

Под музыку мамы и дети выходят из зала.

**Карточка**

**Тема:** «Как **лесные жители к зиме готовились**»

Цель: формирование у детей устойчивого интереса к [занятиям физической культурой посредством](https://www.maam.ru/obrazovanie/zanyatiya-po-fizkulture) использования упражнений игрового стретчинга.

Задачи:

- совершенствовать технику правильного выполнения упражнений игрового стретчинга;

- прививать навыки управления своим телом, культуру движений под музыку, пластику жеста; обучать детей различным видам имитационных движений игрового стретчинга.

- развивать мышечную силу, память, внимание, воображение; развивать физические качества: гибкость, ловкость, координацию; - создать благоприятные условия для **положительного** психоэмоционального состояния детей средствами **игрового стретчинга**; - закреплять знания детей о сезонных изменениях в природе, расширять представление о том как звери **готовятся к зиме**

**Ход занятия**

Инструктор. Ребята, сегодня мы отправимся на прогулку в осенний лес. Посмотрим, что же происходит в лесу поздней осенью.

Дети идут по залу с выполнением заданий.

Осень поздняя пришла,

С деревьев листья сорвала.

*(ходьба на носках, руки в стороны)*

Ветры злые пригласила,

Дождиком заморосила.

*(ходьба на пятках, руки за спиной)*

Тучи в небе кружатся,

*(ходьба на носках, руки вверх)*

Что ни шаг, то лужица.

*(ходьба с выпадом)*

День осенний хмурится,

Листопад на улице.

*(ходьба в полуприседе)*

По дороге стелется

Жёлтая метелица.

*(бег на носках)*

Замедляем бег, потише!

Дышим ровно, глубоко,

Медленно идем, легко.

Раз и два- считаем вместе.

Три, четыре- стой на месте!

Дети расходятся по залу.

Инструктор. Вот мы и оказались в осеннем лесу. Красиво и грустно в лесу поздней осенью. Вся природа **готовится к зиме**. Дни становятся пасмурными, всё реже появляется солнце.

(Упражнение *«Солнышко»*- И. п. : ноги на ширине плеч, левая *(правая)* стопа развернута наружу, руки в стороны. 1-наклониться в левую *(правую)* сторону, пока левая *(правая)* рука не коснётся пола, правая *(левая)* рука вытянута вверх. 2- и. п.)

- Деревья сбрасывают последние листочки в ожидании зимних нарядов. (Упражнение *«Деревце»* - И. п. : пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела. Поднять прямые руки над головой – вдох. Опустить руки, расслабиться – выдох.)

- Легко стало веточкам, ничего им теперь не мешает.

(Упражнение *«Веточка»* - И. п. : узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены в *«замок»*, ладонями наружу – вдох. На выдохе – поднять руки над головой, медленно вернуться в и. п.).

- Дольше всех держатся крепкие листья дуба, но и они скоро опадут.

(Упражнение *«Дуб»*- И. п. : ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. Вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсед. ноги крепко упираются в пол- вдох. Руки опустить, расслабиться- выдох)

Все деревья засыпают, с веток листья осыпают. Только ель не осыпается – ей никак не засыпается. Страх покоя не даё т: не проспать бы Новый год!

(Упражнение *«Ель большая»* - И. п. : стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Развести носки врозь – вдох. Вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз. Ладони направлены в пол – выдох, вернуться в и. п.)

- Тихо и спокойно в лесу. Деревья с грустью прощаются со своими роскошными нарядами. Дунет ветерок, и редкие листочки медленно опускаются на землю.

(Упражнение *«Листопад»*- И. п. : стоя на коленях, руки опущены вниз. Сесть на пол между стоп, руки в упоре сзади. Отодвигая руки назад, лечь на спину, немного развести колени в стороны, руки положить на пол в стороны ладонями вниз)

Инструктор. Легко дышится в осеннем лесу. Упражнение на формирование ритмичного глубокого дыхания и координацию движений *«Ветер»*. Я ветер сильный, я лечу, *(руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)* Лечу куда хочу: Хочу- налево посвищу, *(повернуть голову налево, сделать губы трубочкой и подуть)* Могу подуть направо, *(голова прямо- вдох, голова направо- выдох, губы трубочкой)* Могу подуть на землю я, (голова прямо- вдох через нос, опустить голову, подбородком касаясь груди, - спокойный глубокий выдох через рот) Могу на облака. *(голова прямо- вдох через нос, поднять голову вверх- выдох через рот)* Но лучше тучи разгоню пока. *(вдох чрез нос, поднять руки вверх, выдох- опустить руки)*

Инструктор. А теперь я вас приглашаю на осеннюю полянку. Предлагаю вам послушать сказку *«Как****лесные жители к зиме готовились****»*

Я буду рассказывать, а вы мне помогать - показывать.

- Жила-была красавица Осень. Ходила она неслышно по лесу, за всем наблюдала, всё подмечала, многое углядывала. Красавица Осень- внимательная, заботливая. Решила она обойти с дозором свои владения и посмотреть, все ли **лесные обитатели к зиме готовы**? Может, кто-нибудь из них думает, что вернется весёлое лето, и не надо **готовиться к холодам**?

- Продувает лес ветрами, ходят по лесу дожди.

Значит, снег не за горами, от зимы добра не жди.

Как завьюжит непогода, как завоет в белой тьме.

У зверей сейчас забота – все **готовятся к зиме**.

- Лисичка первой доложила красавице Осени, что она летнюю шубку поменяла на теплую зимнюю.

(Упражнение *«Лиса»*- И. п. : стоя на коленях, голени и ступни вместе. Сесть на пол справа (слева, согнутые ноги останутся слева *(справа)*. Потянуться вверх, положить левую *(правую)* руку на левое *(правое)* колено, отвести правую *(левую)* руку за спину, коснувшись пальцами пола.

- У волка мех стал густой, он со своими друзьями в стаю сбился, теперь им вместе никакие морозы не страшны.

(Упражнение *«Волк»*- И. п. : сесть в позу прямого угла. Согнуть одну ногу в колене и разместить её так, чтобы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой ноги, колено лежит на полу)

- Интересно, - подумала Осень, - а как же **готовится к зиме** хозяин леса- Медведь?

- А медведь без дела не сидит, **готовится** к зимовке - устраивает уютную берлогу для сна. Бурый мишка до весны будет спать и видеть сны.

(Упражнение *«Медведь»* - И. п: .сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разведя их. Пятки приблизить к ягодицам. Руки провести под внешнюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны. Поднять правой рукой правую ногу, стараясь выпрямить колено, задержаться. Вернуться в и. п. Проделать то же движение левой ногой.).

- Ёжик со своим семейством на медведя посмотрел и решил, что прекрасно перезимует в своей норке, заранее утеплив её сухими листьями.

(Упражнение *«Ёжик»*- И. п. : лежа на спине, принять **группировку-** обхватить голени руками, округлить спину, голову на грудь. Выполнять перекаты вперёд- назад в **группировке**)

- Зайчик увидел всю эту суету и подумал:

«Пора мне, зайчику, линять, пора мне шубку поменять.

Зимой быть серым не могу - меня заметят на снегу».

(Упражнение *«Зайчик»* - И. п. : встать на четвереньки, пальцы ног упираются в пол. Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки, руки от пола не отрывать. Вернуться в и. п.)

- Понравилась красавице Осени **подготовка зверей к зиме**. Решила она узнать, как же **готовятся к холодам другие лесные обитатели**. А они, оказывается, тоже много хитростей придумали.

- Первыми жучки и паучки опомнились и под кору деревьев забрались. Тепло там, и никакой ветер и дождь не страшен.

(Упражнение *«Жучок»*- И. п. : сидя между стопами, руки вдоль туловища. Потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник. Наклониться вперед, положит грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат вдоль туловища на тыльной стороне ладоней)

(Упражнение *«Паучок»*- И. п. : сидя, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны. Опустить обе руки между коленей, обхватить носки ног с внешней стороны. Наклоняться вперед между ног, стараясь коснуться лбом пола.)

- Гусеница решила превратиться на зиму в куколку,

(Упражнение *«Гусеница»*- И. п. : стоя на четвереньках. Опуститься на локти, по очереди выпрямлять ноги, сохраняя линию с позвоночником)

- Чтобы весной стать прекрасной бабочкой.

(Упражнение *«Бабочка»*- И. п: сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы, колени развести. Руками обхватить стопы ног, спина прямая. Стараться опустить развёрнутые колени до пола, задержаться, поднять колени с пола)

- Под опавшей листвой закапываются в землю улитки.

(Упражнение *«Улитка»*- И. п. : упор лёжа на спине. Медленно поднять прямые ноги, таз и всё тело перевести в вертикальное положение, оставаясь в опоре на плечах и руках. Не останавливаясь, продолжать заносить ноги за голову, пока пальцы ног не коснутся пола)

- Трудолюбивые муравьи плотно закрывают все входы и выходы в муравейнике и собираются в кучу.

(Упражнение *«Муравей»*- И. п. : сидя, ноги скрестно, пальцы рук переплетены на затылке. Медленно наклонить корпус влево, стараться локтём коснуться пола. Оба колена как можно ближе прилегают к полу)

- Муравейник плотно запечатан и **подготовлен к холодам**. Теперь [зима не страшна муравьям](https://www.maam.ru/obrazovanie/zima).

(Упражнение *«Муравейник»*- И. п. : лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки лежат вдоль туловища. Оторвать бёдра и таз от пола, не прогибаясь в талии, поднять таз выше живота)

- Лягушки решили переждать зиму на дне водоёмов.

(Упражнение *«Лягушка»*- И. п. : лёжа на животе, руки под подбородком. Ноги максимально согнуть в коленях и раскрыть, как у лягушки. Бёдра внутренней поверхностью плотно прижаты к полу, как и пятки)

- Как же птицы?- забеспокоилась красавица Осень. А птицы сбились в стайки и в тёплые края улетают. Холодно им зимой в наших лесах. Они там перезимуют, а потом вернутся сюда выводить птенцов.

(Упражнение *«Птица»*- И. п. - сесть в позу прямого угла, ноги развести как можно шире, носки оттянуть, руки соединить за спиной *«полочкой»*, спина прямая. Раз! – взмах руками, наклон к правой ноге, дотянуться до носка, задержаться. Два! – возвращаемся в и. п. То же к другой ноге)

- Рада красавица Осень, она убедилась, что все **лесные жители готовы к холодам**. А значит и ей пора собираться в путь, скоро на смену осени придет суровая зима.

Инструктор. Ребята, вам сказка понравилась? А теперь для вас игра, вам понравится она.

*Подвижная игра «Ветер по лесу гулял»*

Дети становятся в круг. У каждого из них цветная ленточка *«листочек»*, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит ребёнок *«ветерок»*

Ветерок в лесу гулял, С паутинками играл. Меж деревьев пробежал, Все листочки с них сорвал.

Дети *«листочки»* разбегаются по залу. *«Ветерок»* бежит за играющими, стараясь вытянуть у кого-нибудь ленточку. Ребёнок, лишившийся ленточки, временно отходит в сторону. По сигналу все дети собираются в круг. После подсчёта ленточек, игра продолжается.

Упражнение на дыхание *«Поймай ветерок»*

Дети сидят или стоят, спинки прямые, дыхание ровное, свободное.

Инструктор. Поставьте ладошку перед лицом и ощутите движение воздуха. Когда мы выдыхаем, на ладошку дует ветерок. Если выдох быстрый – ветерок холодный, если медленный – ветерок теплый.

**Карточка**

**Тема: «Русская деревня зимой»**

Цель: Приобщение детей старшего дошкольного возраста к физической культуре посредством русских народных игр.

Задачи:

- разучить комплекс ОРУ со стульями;

- формировать правильную осанку во время ходьбы, бега, упражнений

и игр;

- совершенствовать двигательные навыки в подвижных играх;

- совершенствовать навыки отбивания мяча от пола, двигаясь *«змейкой»*;

- совершенствовать навыки пролезания в обруч прямо и боком, не касаясь края обруча и пола руками.

- воспитывать интерес и любовь к русским традициям и [народным играм](https://www.maam.ru/obrazovanie/narodnaya-kultura).

Оборудование и материалы: сундук, макет избы, стулья по количеству детей, санки, мячи 2 шт., обруч, фишки (ориентиры, платок, валенок, книга со сказками.

Ход заняти.

Дети входят в зал. Построение в одну шеренгу.

Здравствуй, небо голубое, *(тянут руки вверх)*

Здравствуй, солнце золотое, *(очерчивают круг руками)*

Здравствуй, легкий ветерок, *(покачивают руками над головой)*

Здравствуй, маленький цветок, *(присели)*

Здравствуй утро, здравствуй день, *(встали)*

Нам здороваться не лень.

Здравствуйте, добры молодцы и девицы - красавицы.

II. Вводная часть:

Воспитатель: Ребята, сегодня нас ждёт путешествие в далёкое прошлое и собрались мы, чтобы вспомнить старину, поиграть в русские **народные игры**, в которые играли ваши **бабушки и дедушки**. Предлагаю вам отправится в русскую деревню.

III. Основная часть:

Воспитатель: Отправляемся в путь?

- Равняйсь! Смирно! Напра-во!

За направляющим, шагом марш!

Дружно по дорожке мы идем

Скоро мы в деревню попадем.

Идем по лесной тропинке, березовой роще.

*(ходьба на носках руки на поясе; ходьба на пятках руки за спиной)*

Перешагиваем через бревна.

*(ходьба с высоким подниманием колена)*

Теперь перепрыгиваем через кочки.

*(прыжки)*

Проходим под низко растущими деревьями.

*(ходьба в полуприсяде)*

Отводим ветки в стороны, чтобы пройти по дорожке.

*(ходьба с****разведением рук в стороны****)*

А теперь побежали змейкой между березками.

*(бег змейкой в среднем темпе)*

Повернулись, боком встали и галопом побежали.

*(боковой галоп)*

А устанем – отдохнем и опять пешком пойдем.

Дышим ровно и спокойно.

Вот мы руки **развели**, словно удивились.

И друг другу до земли, в пояс поклонились.

*(восстановление дыхания)*

Воспитатель:

Мы шли, шли, шли,

И в деревню пришли.

А вот изба. Зайдем? В деревне почти в каждой избе есть старый *«****бабушкин сундук****»*. А для чего он служил? *(ответы)*. Правильно. Быть может в нем какие-то секреты для нас?

В заветный **бабушкин сундук**

Ты загляни, любимый внук:

Любая вещь из **сундука –**

**Народной истории строка**.

*(воспитатель открывает****сундук и достает санки****)*

Ребята, совсем скоро наступит зима, а как говорится в русской **народной пословице***«Готовь сани летом, а телегу зимой»*. Предлагаю проверить наши санки и вспомнить, как мы на них катаемся.

По сигналу воспитателя дети расходятся по стульям.

*(Стулья расставляются заранее в 2 ряда спинками вперёд)*

**ОРУ *«Саночки»* *(со стулом)***

1. *«Изучаем дорогу»* - и. п. : сидя на стуле, руки на спинке стула, хват с боков.

1 – поворот головы вправо, ладонь правой руки приложить ко лбу.

2 – и. п.

3 – поворот головы влево, ладонь левой руки приложить ко лбу.

4 – и. п.

2. *«Варежки»* - и. п. : стоя на полу, руки спрятать за спину.

1 – вытянуть руки вперед – *«показать варежки»*.

2 - спрятать за спину.

3, 4 – повторить.

3. *«Проверка санок»* - и. п. : стоя на полу, поднять руки вверх.

1 - наклониться вперед, коснуться ладонями сиденья – *«проверить исправность санок»*.

2 - выпрямиться, руки вверх.

3, 4 – повторить.

4. *«Крутой спуск»* - и. п. : сидя на стуле, руки на спинке, хват с боков, ноги

стоят на полу.

1- наклон вправо.

2 – и. п.

3 – наклон влево.

4 – и. п.

5. *«Спуск с горы»* - и. п. : сидя на стуле, руки на спинке стула, хват с боков.

1 – поднять прямые ноги вперёд.

2 – поставить ноги на пол.

3,4 – повторить.

6. *«Осмотр санок»* - и. п. : стоя за стулом, держаться руками за спинку стула

*(перевернуть стул спинкой к себе)*

1 - присесть, держась за спинку стула сверху – *«заглянуть под санки»*.

2 – встать.

3,4 – повторить.

7. *«Смазка полозьев»* - и. п. : сидя на полу, одна нога под стулом, другая

согнута в колене. Поменять положение ног на счёт.

8. *«Прыжки»* - и. п. : стоя на полу, руки на спинке стула. Прыжки на месте

на 2 ногах – *«радуемся»*.

9. *«Нос вдохнул – рот подул»* - и. п. : стоя, ладони прижаты к груди, локти **разведены в стороны**. Вдох через нос, руки **развести в стороны**, выдох через рот, руки в и. п.

Ф.И: Наши саночки мы поставим к стене. Давайте посмотрим, что же ещё есть в **сундуке**.

*(дети убирают стулья к стене и подходят к****сундуку****)*

(воспитатель достаёт книгу со сказкой *«Колобок»*)

В старину русский **народ развлекал себя тем**, что придумывали различные сказки, которые потом и стали называться русские **народные**, одна из самых любимых сказок, это сказка *«Колобок»*. Как вы думаете, а что в нашем зале напоминает героя этой сказки? *(ответы детей)*. Предлагаю поиграть!

*(дети строятся в шеренгу, затем расходятся в 2 колонны)*

Эстафета с мячом

По команде первые начинают передвигаться вперед, обходя препятствия, отбивая от пола мяч, возвращаются назад, передают его следующему в команде, встают в конец колонны и принимают правильную осанку. Выигрывает команда, финишировавшая первой.

Ф.И: Молодцы, ребята! Заглянем снова в **бабушкин сундук**? Что же это? *(достает из****сундука дырявый валенок****)*. Что произошло? Что нужно сделать (как мы можем это исправить? *(ответы детей)*. Мы будем с вами иголочкой, которая тянет ниточку.

*(дети строятся в шеренгу)*

Командная игра *«Подошьём валенки»*

Дети, держась друг за друга, бегут прямо, пролезают в обруч. Возвращаются обратно *«змейкой»* между стойками, поставленными в 1 ряд.

Ф.И: Посмотрим, что еще находится в **сундуке**? *(достать из****сундука платок****)*. Платок служил не только головным убором, как вы думаете, где он мог ещё применяться? *(в играх)*. Молодцы, ребятки! Добры молодцы и красны девицы, как говорится *«делу время, а потехе час»*. Предлагаю вам поиграть в русскую **народную игру***«Жмурки»*.

*«Жмурки»*

Одному из играющих - жмурки завязывают глаза, отводят его на середину зала и просят повернуться несколько раз вокруг себя.

По сигналу участники игры разбегаются, а жмурка их ловит. Кого он поймал, тот становится жмуркой.

Дыхательная гимнастика:

Мы играли, мы играли,

Много нового узнали.

Ручки тянем высоко

Вот как дышится легко!

Ф.И: Ребята, на Руси еще говорили так: *«Играй, играй, да отдых знай!»* И нам тоже необходимо отдохнуть. Дети ложатся на ковер.

Заключительная часть:

Релаксация *«Волшебный сон»*

Реснички опускаются,

Глазки закрываются,

Мы спокойно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем.

Хорошо нам отдыхать,

Но пора уже вставать.

Крепче кулачки сжимаем,

Их повыше поднимаем,

Потянулись, потянулись,

Улыбнулись.

*(дети располагаются кругом на ковре)*

IV. Рефлексия:

-Вот мы и узнали все секреты **бабушкиного сундука**.

- что вам понравилось сегодня?

- где мы побывали?

- в какие русские **народные** игры мы сегодня играли?

- что было трудно?

Спасибо вам ребята, что сегодня вы были со мной. На прощание **бабушкин сундук** вам приготовил сюрприз – это корзинка с баранками.

*«В гостях хорошо, а дома - лучше!»* Пора нам возвращаться в **группу**.

Построение в шеренгу! Спокойная расслабляющая ходьба по залу 1 круг

За направляющим в обход по залу шагом марш!

**Карточка**

**Тема : «Быть здоровыми хотим»**  
**Цель:** формирование основ здорового образа жизни  
**Задачи:**  
- формировать знания о здоровьесберегающих технологиях;  
- упражнять в метании теннисного мяча в вертикальную цель, прыжках в длину с места;  
- совершенствовать координацию движений и ориентировку в пространстве в подвижной игре с бегом;  
- развивать равновесие в ходьбе по канату, ловкость в действиях с мячом;  
- воспитывать бережное отношение к здоровью.  
**Оборудование:** канат, теннисные мячи (6 шт), мишень навесная 2 шт., мат гимнастический 2 шт., скакалки 6 шт., эмблемы фрукты (яблоки, бананы, апельсины) по числу детей, крупные муляжи (яблоко, банан. апельсин), мольберт, лист формата А3, маркер, конверт, телефон, система аудиосопровождения.

**Ход занятия**

**Вводная часть**  
Инструктор приветствует детей. Раздаётся звонок телефона в аудиозаписи. Инструктор снимает трубку телефона. некоторое время внимательно слушает, кивает, затем вешает трубку и обращаясь к детям сообщает о том, что звонил знаменитый доктор Пилюлькин и просил о помощи. Незнайка и его друзья перестали слушать советы доктора и потому заболели. Спрашивает у детей, готовы ли они помочь доктору Пилюлькину, составить правила здорового образа жизни для коротышек цветочного города.  
*Ответы детей.*  
  
Инструктор спрашивает детей, какое правило стоит записать первым. Направляющими вопросами подводит детей к выводу - для здоровья полезно выходить на прогулки и двигаться. Предлагает детям выполнять упражнения для здоровья ног.  
  
Ходьба; ходьба на носках, руки к плечам; ходьба на пятках, руки за спину в замок; ходьба на внешней стороне стопы, руки в стороны; прыжки на правой, затем на левой ноге; бег ; бег с высоким подниманием колена; бег спиной вперёд; ходьба. построение в шеренгу.  
  
Инструктор записывает на листке, закреплённом на мольберте первое правило.  
*Если двигаться не будешь.  
Про здоровье позабудешь.*  
  
**Основная часть**  
Инструктор спрашивает детей о том, какое правило следует записать дальше. подводит детей к выводу о том, что для здоровья важно по утрам выполнять гимнастику. Предлагает детям снять на видеокамеру гимнастику для коротышек.  
Перестроение в четыре колонны.  
  
**Общеразвивающие упражнения:**  
1. *«Здоровая шея».* И.П. основная стойка. 1- наклон головы вправо, 2- И.П., 3-4 то же влево. 6 раз.  
2. *«Сильные руки».* И.П. основная стойка. 1 – поднять руки через стороны к плечам, 2 – вверх, 3 – к плечам, 4 – опустить вниз. 6 раз.  
3. *«Крепкий пресс».* И.П. сидя, руки в упор за спину. 1 - поднять прямые ноги, 2 – согнуть ноги в коленях, удерживая на весу, 3- выпрямить ноги, 4 – вернуться в И.П. 6 раз.  
4. *«Ровная спинка».* И.П. лежа на животе, руки в упор у груди, ноги вместе. 1- выпрямить ноги, поднимая корпус, 2 – вернуться в И.П. 6 раз.

5. *«Быстрые ноги»*. И.П. основная стойка.1 – согнуть руки в локтях, ладони на уровне груди, 2 – коленом правой ноги коснуться ладони, 3 – коленом левой ноги коснуться ладони. 4 – вернуться в И.П. 8 раз.  
6. *«Дружные стопы»*. И.П. основная стойка, руки за спину полочкой. 1 – перекатом подняться на носки, руки вверх, 2 – перекатом перенести вес тела на пятки. руки вниз, 3 – выполнить пружинку на всей стопе, руки в стороны , 4 – вернуться в И.П. 6 раз  
7. *«Прыжки – неболейки»*. 1 – 8 прыжки ноги в стороны – скрестно. 2 раза в чередовании с ходьбой на месте.  
Перестроение в колонну, шеренгу.  
Инструктор записывает второе правило:  
*Утром встанешь на зарядку.  
Значит будешь ты в порядке!*  
  
Инструктор говорит детям о том, что помимо здоровья организма в целом, необходимо особое внимание уделять здоровью органов чувств, например осязания. Предлагает детям выполнить пальчиковую гимнастику.  
  
**Пальчиковая гимнастика «Здоровые пальчики» с Су-джок**  
Мячик, мячик, мой дружок. *(Сжимать мяч в ладони.)*  
У тебя колючий бок.  
Буду я тебя катать, *(Катать мяч по ладони круговым движением)*  
И к ладошке прижимать.  
Вверх подбрасывать, ловить, *(Подбросить и поймать мяч одной рукой)*  
Будем мы с тобой дружить.  
  
Дети собирают мячи. Инструктор записывает правило:  
*Пальчиками играйте,  
Здоровье укрепляйте.*  
  
Инструктор спрашивает детей, какими физическими качествами обладает здоровый человек (быстрота, ловкость, скорость, выносливость, сила). Предлагает детям выполнить упражнения, которые помогут тренировать эти качества.  
  
**Основные виды движения:**  
Круговая тренировка. Дети разделяются на четыре группы, получают карточки со схемами -заданиями.  
1. Ходьба по канату боком приставным шагом. 3 раза.  
2. Метание теннисного мяча в вертикальную цель с расстояния 4 м. 6 раз.  
3. Прыжки через скакалку. 1 мин.  
4. Прокатывание мяча между предметами поставленными в ряд ( 6 кегель на расстоянии 50 см друг от друга. 2 раза.  
  
Во время выполнения упражнений инструктор контролирует качество выполнения упражнений детьми в метании в вертикальную цель. Воспитатель засекает время выполнения детьми прыжков через скакалку. Группы детей меняются по сигналу инструктора.  
  
Построение в шеренгу. Инструктор спрашивает детей к какому выводу о пользе упражнений для здоровья они пришли во время проведения круговой тренировки. Записывает на листке следующее правило:  
*Если быть ты хочешь смелым,  
Сильным, ловким и умелым,  
Не ленись и не скучай,  
Упражненья выполняй!*  
  
Инструктор предлагает детям подумать, какие ещё советы они могли быть дать коротышками. Задавая наводящие вопросы. подводит к выводу о необходимости правильно питаться и приглашает поиграть в игру «Фрукты в корзине».  
  
**Подвижная игра «Фрукты в корзине»**  
Детям раздают эмблемы «фрукты» (яблоки, бананы, апельсины). Игроки строятся вокруг муляжа фрукта, совпадающего с эмблемой. По сигналу дети двигаются по залу обозначенным способом – прыжками, бегом, ходьбой с опорой на ладони и стопы. По сигналу строятся в круг. Игра повторяется 2- 3 раза. Инструктор отмечает самую быструю команду.  
  
Построение в круг. Инструктор записывает следующее правило:  
*Ешьте чаще дети фрукты,  
Пейте дети молоко,  
Выбирайте вы морковку,  
А не чипсы, газировку.*  
  
**Заключительная часть**  
Инструктор предлагает детям сыграть в игру «Вредно – полезно».  
  
**Игра малой подвижности «Вредно – полезно»**  
Водящий(инструктор) встаёт в центр круга, поочередно бросает детям мяч. Если игрок, поймавший мяч, согласен с утверждением, то он подбрасывает мяч вверх и ловит после хлопка. Если не согласен, то ударяет мячом о пол и ловит его после отскока.  
  
Примеры утверждений: полезно спать до обеда, чистить зубы нужно два раза в день, гулять на свежем воздухе вредно, проветривать комнату полезно и т.д.  
  
Построение в шеренгу. Инструктор подводит итог игры и записывает последнее правило:  
*За здоровьем ты следи,  
Укрепляй и береги.*  
  
Инструктор зачитывает детям составленное письмо для коротышек. Спрашивает детей согласны ли они с правилами, будут ли следовать им сами, даёт детям возможность, дополнить письмо правилами на их усмотрение. Запечатывает листок в конверт и говорит детям о том, что отправит письмо доктору Пилюлькину. Благодарит детей за активнуюработу.  
*Дети выходят из зала.*

**Карточка**

**Тема: «Если хочешь быть здоров»**

Цель: формировать представление у детей о **здоровом** образе жизни и умение заботиться о своём **здоровье**.

Задачи:

Образовательные: познакомить детей со способами укрепления **здоровья**, обобщить знания о влиянии на **здоровье** соблюдение правил личной гигиены, свежего воздуха, правильного питания, двигательной активности, хорошего настроения.

Развивающие: -развивать устойчивый интерес к правилам и нормам **здорового образа жизни**;

Воспитательные: Воспитывать сознательное отношение к своему **здоровью**.

Интеграция образовательных областей:

1. Социально-коммуникативное развитие:

• Формировать у детей положительный эмоциональный настрой внутри коллектива;

• Учить высказывать свою точку зрения, слушать сверстников и поддерживать беседу.

2. Познавательное развитие:

• Закрепить в сознании детей признаки **здорового образа жизни**.

3. Речевое развитие:

• Активизировать словарный запас детей;

4. Физическое развитие:

• Способствовать сохранению и укреплению физического и психического **здоровья** детей средствами физкультминутки.

5. Художественно-эстетическое развитие:

• Вырабатывать чувство ритма, учить делать движения под музыку.

Оборудование: солнце; лучи - способы укрепления **здоровья**; корзина **здоровья с предметами***(расческа, зубная щетка, мыло, полотенце, носовой платок, зубная паста)*; солнышко для каждого ребенка; рисунки *«полезных и вредных продуктов»*; изображения спортсменов; картинки эмоций; смайлики.

**Ход занятия**

Придумано кем-то просто и мудро

При встрече **здороваться** :

- Доброе утро!

Доброе утро, солнцу и птицам.

Доброе утро, улыбчивым лицам.

И каждый становится

Добрым доверчивым

Доброе утро длится до вечера!

Ф.И:Давайте хором **поздороваемся**.

Вы сказали всем *«здравствуйте»*, а что это слово значит?

Когда люди **здороваются**, они желают **здоровья друг другу**. Как гласит одна поговорка *«Хочешь себе****здоровья – здоровайся со всеми****»*.

А теперь давайте мы с вами пожелаем **здоровья друг другу**(Дети стоят в кругу, передают мяч и **здороваются с соседом***«Здравствуй, Петя!»* и т. д.)

Легенда.

**Хотите** я расскажу вам старую легенду *«Где прячется наше****здоровье****?»*

«Давным- давно, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен **быть человек**, один из Богов сказал: *«Человек должен****быть сильным****»*.

Другой сказал: *«Человек должен****быть умным****»*.

Третий сказал: *«Человек должен****быть здоровым****»*.

Но один Бог сказал так: *«Если все это будет у человека, он будет подобен нам»*. И решили они спрятать главное, что есть у человека - **здоровье**. Стали думать- решать - куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать **здоровье** глубоко в синее море, другие - на высокие горы.

А один из Богов предложил: *«****Здоровье****надо спрятать в самого человека»*.

Так живет человек с давних времен, пытаясь найти свое **здоровье**,

да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар Богов!

**2. Основная часть**

Ребята, а что значит **быть здоровым**? Давайте с вами разберемся в этом вопросе.

Я открою вам маленький секрет. Наше **здоровье** можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков.

Чтобы прикрепить первый лучик к нашему солнцу, вы должны отгадать загадки *(отгадав, дети ставят картинку отгадки на наборное полотно)*

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. *(Мыло)*

Красивая, ароматная

И на вкус приятная,

На йогурт похожа,

Но для еды не пригожа.

Только в рот её возьмёшь

До бела зуб ототрёшь. *(Зубная паста)*

Пластмассовая спинка,

Жесткая щетинка,

С зубной пастой дружит,

Нам усердно служит. *(Зубная щетка)*

Вытираю я, стараюсь,

После ванной паренька.

Все намокло, все измялось –

Нет сухого уголка. *(Полотенце)*

Лёг в карман и караулю

Рёву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слёз,

Не забуду и про нос. *(Носовой платок)*

Целых двадцать зубков

Для кудрей и хохолков.

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком. *(Расческа)*

Ребята, можно ли все эти предметы кому-нибудь одолжить? Почему? Как они называются?

Это, ребята, наши друзья!

Свой день начинать, без них нам нельзя.

Они всегда нам рады служить,

Но их ни кому нельзя одолжить.

Иметь должен каждый индивидуально,

Иначе **здоровье сберечь не реально**.

(Прикрепляем первый лучик нашего **здоровья** - соблюдение правил личной гигиены)

I) Ход экспериментальной деятельности

Чтобы узнать, как называется второй лучик нашего **здоровья**, мы с вами проведём небольшой опыт. Опыт *«С полиэтиленовым пакетом»*

Возьмите полиэтиленовый пакет. Что в нём? *(Он пуст.)*

Его можно сложить в несколько раз. Смотрите, какой он тоненький. Теперь мы вращаем пакет в разные стороны и закручиваем его. Пакет похож на подушку, в нём что-то появилось, но пакет прозрачен. Что же в наших пакетах? Теперь развяжем пакет и выпустим из него воздух. Пакет опять стал тоненьким. Воздух невидимый, но он окружает нас повсюду. Для чего человеку нужен воздух?

Именно чистый воздух нужен человеку для жизни и **здоровья**.

Ребята, без еды человек может прожить 5 недель, без воды - 5 дней, а без воздуха - не больше 5 минут. Без дыхания нет жизни. Давайте проверим, так ли это.

Попробуйте глубоко вздохнуть, закройте рот и нос.

Что вы почувствовали? Почему вы долго не смогли находиться в таком состоянии?

Это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась и просила, пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибнем.

Когда воздух чист и свеж, дышится легко, появляется бодрость, хорошее настроение.

*(Прикрепляем следующий лучик нашего****здоровья - воздух****)*

II) *(На стене картинки спортсменов)*

Кто здесь изображён? Кто такие спортсмены? Какие виды спорта вы знаете? Зачем нужно заниматься спортом и физкультурой? Физкультура, движение – это жизнь. Как вы думаете, какой следующий лучик мы прикрепим к нашему солнышку?

(Прикрепляем следующий лучик нашего **здоровья - занятия спортом**)

*«Кто спортом занимается, с болезнями не знается»*.

Чтобы нам с вами укрепить своё **здоровье**, мы немного разомнёмся.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

III) А сейчас мы с вами поиграем, и вы сможете сказать, как называется ещё один лучик нашего **здоровья**.

В магазинах продают много разных продуктов, если бы мамы попросили вас сходить в магазин, смогли бы вы выбрать полезные продукты. Давайте поиграем в игру и узнаем, можно ли вам доверять домашнее хозяйство.

Игра *«Собери корзину»* (Рисунки вредных и полезных продуктов нужно разложить в две корзины. Дети делятся на две команды: одна собирает вредные продукты, другая полезные).

Воспитатель оценивает итог игры.

А как вы думаете, почему все эти продукты называются полезными? Что в них содержится?

Именно витамины делают продукты полезными, от таких продуктов у человека прибавляется **здоровье**, они начинают быстро расти, укрепляются зубы и кости, человек реже болеет простудными заболеваниями.

Так какой же следующий лучик нашего **здоровья**?

(Прикрепляем следующий лучик нашего **здоровья - полезная**, витаминная еда)

IV) *(На стене смайлики с разными эмоциями)*

Посмотрите на стену, какое настроение вам больше всего нравится? Человек может радоваться и огорчаться, плакать и смеяться. От того какое у человека настроение, зависит его **здоровье**. Улыбка – это залог хорошего настроения и крепкого **здоровья**. Улыбаясь, мы дарим себе и другим **здоровье и радость**. Если человеку грустно или у него плохое настроение ему необходимо помочь. Так какой же лучик мы прикрепим к нашему солнышку.

(Прикрепляем следующий лучик нашего **здоровья** - хорошее настроение)

3. Итог

Посмотрите на наше солнышко. Оно улыбается, радуется за вас, потому что мы выяснили, что же нужно делать человеку, чтобы сохранить своё **здоровье**. Давайте повторим. Что вам запомнилось больше всего?

Чтобы вы не забыли всё то, о чём мы с вами говорили, я подарю вам маленькие солнышки.

Мне очень понравилось с вами работать, вы все молодцы. А теперь мне хотелось бы, чтобы вы выбрали смайлик и прикрепили его к нашему солнышку. Если вам что-то не понравилось – грустный смайлик, если вы довольны, узнали что-то новое – весёлый смайлик.

**Карточка**

**Тема: «Такой разный транспорт»**

Цель: Повышение уровня физической [подготовленности детей](https://www.maam.ru/obrazovanie/podgotovitelnaya-gruppa) на основе совершенствования двигательных умений и навыков, а так же развития двигательных качеств и способностей.

Задачи:

Образовательная область *«Физическая культура»*

1. Развивать физические качества *(ловкость, выносливость)*.

2. Упражнять в перестроении из одной колонны в три колонны, через центр зала – тройками.

3. Закреплять умение выполнять разнообразные виды ходьбы *(на носка, на пятках, семенящим шагом с притопом)*.

4. Продолжать обучение технике прыжка в высоту с разбега (высота 50 см, обращая внимание на приземление.

5. Формировать правильную осанку через специальные упражнения из исходного положения лёжа, стоя на коленях)

6. Упражнять в скольжении по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.

7. Совершенствовать технику пролезания в тоннель.

8. Развивать общую и мелкую моторику.

Оборудование: 5 фишек, стойки для прыжков в высоту с разбега, мат гимнастический, тоннель, гимнастическая скамейка, массажные мячи по количеству **детей**, игрушка грузовик, летающие тарелки по количеству **детей**, атрибуты к игре *«Светофор»*, аудио записи, музыкальный центр, энциклопедия *«****Транспорт****»*.

Для педагога: Карточки с загадками о **транспорте**.

Ход занятия

I Вводная часть.

*(Дети заходят в спортивный зал под веселую музыку и строятся в шеренгу)*

Инструктор: Здравствуйте, мальчики и девочки! *(Проверка осанки, равнения)*.

На этой неделе вы в **группе будете много говорить о транспорте**. И на **физкультурном**[занятии тоже](https://www.maam.ru/obrazovanie/zanyatiya-po-fizkulture). Скажите, пожалуйста, для чего люди придумали машины?

Ответы **детей** : Чтобы облегчить труд людей, перевозить людей на дальние расстояния, путешествовать и т. д.

Инструктор: Какие вы знаете профессии людей, связанные с **транспортом**? Ответы **детей** : Водитель, лётчик, крановщик, шофёр и т. д.

Инструктор: Молодцы! Для передвижения по земле, воде, воздуху, для перевозки пассажиров и грузов служит **транспорт**. Вот сегодня на **занятии** мы с вами поиграем в игру *«Угадай****транспорт****»*. Послушайте правила игры. Я буду загадывать загадки о **транспорте**, а вы должны подумать и правильно их отгадать. Отвечать можно хором, как только вид **транспорта будет отгадан**, мы будем его изображать движениями. И так в путь!

Инструктор: Направо! За направляющим шагом марш! *(Ходьба в колонне по одному 0,5 мин.)*

Инструктор: И так, первая загадка.

Что такое - отгадай:

Ни автобус, ни трамвай.

Не нуждается в бензине,

Хотя колеса на резине.

Ответы **детей** : Троллейбус

Инструктор: Правильно, поедем на троллейбусе.

*(Ходьба на носках, руки вытянуты вверх 0,5 мин.)*

Инструктор: Едем дальше

Полотно, а не дорожка,

Конь не конь - сороконожка.

По дорожке той ползет,

Весь обоз один везет.

Ответы **детей** : Поезд, паровоз

(Ходьба семенящим шагом с притопами, руки согнуты в локтях, кулаки прижаты к груди, по ходу выполнять круговые движения кулаками вперёд-назад, имитируя движение колёс поезда 0,5 мин.) Проверка осанки.

Инструктор: Молодцы!

Чтобы он тебя повёз,

Не попросит он овес.

Накорми его бензином,

На копыта дай резину.

И тогда, поднявши пыль,

Побежит.

Ответы **детей** : Автомобиль.

(Бег в колонне друг за другом 1 мин., бег *«змейкой»* 0,5 мин.) Соблюдение дистанции.

Инструктор: Молодцы! Переходим на ходьбу и восстанавливаем дыхание. *(Упражнение на восстановление дыхания)*

Для выполнения следующих упражнений перестроимся в три колонны.

II Основная часть

*(Перестроение тройками в три колонны)*. Кругом!

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Инструктор: Что за птица: песен не поёт, гнёзда не вьёт, людей и груз везёт Ответы **детей** : Самолёт

(И. п. : ноги слегка расставить, руки в стороны. 1- наклон туловища вправо руки не опускать; 2- и. п. ; 3- наклон туловища влево, 4- и. п. Повторить по 4-5 раз в каждую сторону)

Инструктор: Без разгона ввысь взлетаю, стрекозу напоминаю. Отправляется в полёт наш российский…

Ответы **детей** : Вертолёт

И. п. : ноги слегка расставить, руки в стороны. 1-4 – вращения прямых рук вперёд; 5-8 – назад. Повторить 3-4 раза)

Инструктор: Под водой железный кит, днём и ночью кит не спит. Днём и ночью под водой охраняет наш покой

Ответы **детей** : Подводная лодка

(И. п. : лёжа на животе, руки вытянуть вперёд. 1-3 приподнять от ковра руки, грудь, ноги. 4- и. п. Повторить 5 раз)

Инструктор: Дети чем полезно это упражнение?

Ответы **детей** : Этим упражнением мы укрепляем мышцы спины и живота, и наши спины будут прямые и красивые.

Инструктор:

Этот конь не ест овса,

Вместо ног - два колеса.

Сядь верхом и мчись на нем!

Только лучше правь рулем!

Ответы **детей** : Велосипед

(И. п. : лёжа на спине, руки согнуты в локтях за головой, круговые движения ног, имитация езды на велосипеде 0,5 мин)

Инструктор:

Крыльев нет у этой птицы,

Но нельзя не подивиться:

Лишь распустит птицы хвост

В миг поднимется до звёзд.

Ответы **детей** : Ракета

(И. п. : стоя на коленях, руки в стороны. 1- сесть на пятки, 2- и. п.

Повторить 5-6 раз)

Инструктор:

Длинной шеей поверчу,

Груз тяжелый подхвачу.

Где прикажут - положу,

Человеку я служу.

Ответы **детей** : Подъемный кран

(И. п. : стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1- наклон вниз (колени не сгибать, руками коснуться пальцами ног; 2- и. п. Повторить 5 раз)

Инструктор: А сейчас выполним прыжки. (И. п. – ноги вместе, руки опущены вдоль туловища. 1- ноги врозь, руки в стороны. 2 – вернуться в И. п.

Выполнить 12 прыжков, ходьба на месте. И. п. правая нога выставлена вперёд, левая отставлена – назад, руки на поясе, прыжком менять положение ног. Выполнить 10 прыжков. Ходьба на месте с упражнением на восстановление дыхания). Перестроение из трёх колонн в колонну по одному.

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Инструктор: О самолёте сегодня загадка уже была, вы с ней справились, молодцы. А кто управляет самолётом?

Ответы **детей** : Лётчик

Инструктор: Правильно, сейчас вы все **будете** лётчиками и ваша задача поднять свой самолёт в высоту и удачно, мягко приземлиться.

(Прыжки в высоту с разбега по сигналу. Упражнение выполняется поточно всей **группой**. По 3-4 прыжка)

Поделить **детей на подгруппы** по уровням физической **подготовленности**.

1 **подгруппа***(низкий уровень)*

*«Корабли бороздят океан»* (Скольжение по гимнастической скамейке, лёжа на животе, подтягиваясь руками)

2 **подгруппа***(высокий и средний уровень)*

*«Поезд в тоннеле»* *(Ползание на четвереньках по тоннелю)*

Смена **подгрупп через 3 минуты**.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА *«Светофор»*. Раздать детям летающие тарелки *«руль»*.

Инструктор: Давайте вспомним правила игры. Вы водители и на дороге должны быть внимательными и соблюдать правила дорожного движения. А на перекрёстке движение регулирует светофор. На красный свет – стоять, на жёлтый – приготовиться, на зелёный – продолжать движение. Помогать мне проводить игру будет тот, на кого укажет считалка.

Три света есть у светофора,

Они понятны для шофёра,

Красный свет – проезда нет,

Жёлтый – будь готов к пути,

А зелёный свет – кати!

[Инструктор и ребёнок ведущий поднимают](https://www.maam.ru/obrazovanie/fizicheskoe-vospitanie), по очереди, круги цветов сигналов светофора. Дети действуют по сигналу. *(Игра проводится 2 минуты.)*

III Заключительная часть.

Построение в круг.

Инструктор: Дети, вы тренировались, играли, немного устали, посмотрите грузовик привёз чудо груз *(попросить ребёнка подвезти игрушечный грузовик с массажными мячами)* садитесь на ковёр, давайте сделаем небольшой массаж.

(Дети берут массажные мячи и садятся на пол по кругу. Фоном звучит тихая музыка).

1. Массаж кистей рук.

2. Массаж правой и левой руки: Катать мячик вверх и вниз сначала по одной руке, затем по другой, слегка надавливая на мяч *(от кисти к плечу и обратно)*.

3. Массаж груди: Мячик катаем ладошкой по кругу на груди.

4. Массаж спины: Дети поворачиваются по кругу, встают на колени и пододвигаются ближе друг к другу, так чтобы каждый ребёнок дотягивался до спины соседа. Дети делают массаж спины друг другу – катают мячик вверх вниз, затем по кругу. По сигналу дети поворачиваются в другую сторону и снова делают массаж спины.

5. Массаж стоп: Положить мяч на пол, прижать его правой стопой, покатать мяч вперёд-назад, слегка надавливая на мяч. То же левой стопой.

*(Дети убирают мячи)*

Инструктор: О чем мы сегодня говорили?

Ответы **детей** : О **транспорте**

Инструктор: Какие виды **транспорта вы знаете**? Перечислите.

Ответы **детей** : Водный, воздушный, наземный.

Инструктор: Я хочу вам дать почитать, рассмотреть в **группу энциклопедию о транспорте**, надеюсь, эта умная книга поможет узнать вам много нового и интересного. Вы молодцы, со всеми заданиями сегодня справились отлично. Сейчас за направляющим в **группу шагом марш**! **Физкультурное занятие закончилось**, до свидания.

**Карточка**

**Тема: «Путешествие в страну транспорт»**

Цель:

- Закреплять уже имеющиеся знания о разных видах транспорта, как средстве передвижения, перевозки грузов, пассажиров и использования в других целях.

- Развивать интерес к движениям и потребность двигательной активности.

- Обогащать двигательный опыт ребёнка разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр.

Задачи:

Оздоровительные:

1. Способствовать укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем и основных групп мышц.

2. Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку.

Развивающие:

1. Закреплять знания детей о транспорте, используя в речи термины «наземный», «водный», воздушный, «специальный, подземный»; совершенствовать навыки словообразования и словоизменения, совершенствовать навыки связной речи.

2. Развивать ловкость, быстроту реакции, координацию движений, пространственные представления; совершенствовать навыки ползания на животе по скамейке, упражнять в прыжках в высоту с разбега, приземляясь на полусогнутые ноги.

3. Активизировать логическое мышление, внимание, память.

4. Совершенствовать навыки ползания на животе по скамейке, в последовательном перепрыгивании через рейки, приподнятые над плоскостью пола; упражнять в прыжках в длину, приземляясь на полусогнутые ноги.

Воспитательные:

1.Воспитывать у детей нравственные качества, культуру поведения в общественном транспорте.

2.Воспитать интерес к движениям и здоровому образу жизни.

3.Формировать умение играть в коллективе.

Инвентарь и оборудование: мультимедийное оборудование, презентация «Транспорт», мяч с надписью «Один-много», флажки по количеству детей, обручи по количеству детей (красные, жёлтые,) и детали мягкого модуля таких же цветов, макет светофора; 4 скамейки, гимнастические маты.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети строятся в шеренгу, проверяют правильность своей осанки, дистанцию.

Коммуникативная игра «Здравствуй!»

Дети берутся за руки и проговаривают слово «здравствуй!»: первый слог низко, одновременно подняв руки, второй высоко – опустив руки.

Воспитатель. Ребята, сегодня мы отправиться в путешествие. Оно будет в далёкую, волшебную страну, где живут разные виды транспорта. Какие вы знаете виды транспорта?

Дети отвечают по каждому слайду.

Просмотр слайдов «Путешествие в страну Транспорт»

Слайд №2: вертолёт, самолёт, ракета, военный вид транспорта. (Воздушный вид транспорта)

Слайд №3: корабль, яхта, катер, лодка, плот. (Водный вид транспорта)

Слайд №4: автобус, машина, грузовик… (Наземный вид транспорта)

Слайд№5: скорая помощь, пожарная машина, полицейская машина. (Специальные машины)

Инструктор. Ребята, все виды транспорта в волшебной стране поссорились. Каждый хочет быть первым и не уступает. Ребята кто поможет в этой ситуации машинам?

Дети. Регулировщик, светофор.

Инструктор. Злой волшебник спрятал главного регулировщика движения – светофор. Давайте поможем найти его. Итак, в путь!

Занимательная разминка

Перестроение в колонну

- Руки всем вперед поднять и на носочках всем шагать, шагать, шагать.

- Руки вверх перевести и на пяточках идти, идти

идти.

- Руки в стороны держать и шагать, шагать, шагать.

- Руки вниз переведем идем, идем, идем.

- Лёгкий бег.

- Ходьба одна нога на пятке, другая на носке и наоборот.

- Ходьба спиной вперёд.

- Лёгкий бег с изменением направления.

- Дыхательное упражнение.

Теперь, ребята, настала пора серьезно заняться изучением сигналов, как их правильно подавать, что не надо забывать.

Перестроение в колонну по три

Инструктор. Да всему транспорту и светофору нужна помощь. Мы знаем дорогу. Но одним нам не справиться с трудностями, которые ждут в пути. Вы согласны нам помочь?

Дети. Да

Весёлые путешественники отправляются в путь!

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ОРУ «Регулировщики»

Упражнения повторять 6 -8 раз

1 . И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны.

1 – 2 поднять прямые руки вверх, посмотреть на флажки;

3 – 4 и. п.

2.И.П. - ноги на ширине плеч, правая рука вверх, левая рука вниз.

1 - 2 - меняем положение рук: правую вперед-вниз, левую вперед – вверх;

3 - 4 - повторяем счет 1 - 2.

3.И. П. - ноги на ширине плеч, руки вниз.

1- правую руку вверх, левую в сторону;

2 - и. п.;

3 - повторить счет 1;

4 - и. п.

4. "Лодочка"

И. П. - лёжа на животе, руки вытянуть вперёд, приподнять руки и ноги.

считать до 8.

5. Приседания

И. П. - ног на ширине плеч, руки вниз.

1- присесть, руки вперёд

2– и. п.

6. «Самолёт»

И. П. – сидя, руки в стороны.

1 – поднять ноги вверх, руки в стороны;

7. Прыжки

И. П. - основная стойка, руки вниз.

1- прыжок, ноги врозь, руки в стороны;

2 - и. п.;

3- повторить счет 1;

4- и. п.

Развитие речевого дыхания и голоса.

«Прокололась шина у машины».

Произнесение звука ш-ш-ш-ш.

Перестроение в шеренгу

Воспитатель. Ребята, приглашаю вас сесть в автобус, но автобус не сдвинется с места, пока мы не расскажем, как нужно вести себя в транспорте. Давайте повторим правила, докончив предложение словами

«Запрещается или разрешается?»

При посадке в транспорт входить

В задние двери (разрешается)

А выходить через передние (разрешается)

Ехать зайцем, как известно (запрещается)

Уступать старушке место (разрешается)

Сесть на свободное место (разрешается)

Высовываться из окна (запрещается)

Громко разговаривать и кричать (запрещается)

Воспитатель. Продолжаем путешествие, а на чём отгадайте загадки:

В поле лестница лежит,

Дом по лестнице бежит.

(Поезд)

Что за птица песен не поёт,

Гнезда не вьёт, людей и груз везёт?

(Самолёт)

Инструктор. Путешествуем дальше, перестроение в колонну по два.

Используя поточный метод.

**ОВД**

«Едем на поезде» - ползание на животе по скамейке, подтягиваясь руками;

«Летим на самолете» - прыжок в высоту с разбега через препятствие.

Перестроение в круг.

Воспитатель. Ребята, у остановки стоит грузовик, а в кузове мячик для нас. Какой он необычный, надпись на нём. Что написано?

Прочитаем: «Один – много».

Игра «Один - много»

Воспитатель, бросая мяч ребёнку, называет слово в единственном числе, а ребёнок, возвращая мяч, называет его во мн.ч.

Самолёт – самолеты, (автобус, грузовик, яхта, корабль, вездеход, поезд, машина, троллейбус, лодка, электричка, телега.)

Смотрите, наш мячик куда-то покатился. Он показывает дорогу к следующему испытанию.

«Кто чем управляет?»

Продолжить предложение «Кто чем управляет?».

Автобусом управляет... (водитель).

Машиной управляет … (водитель).

Грузовиком управляет... (шофер).

Поездом управляет... (машинист).

Вертолетом управляет... (вертолетчик).

Самолетом управляет... (летчик).

Кораблем управляет... (капитан).

Мотоциклом управляет... (мотоциклист).

Велосипедом управляет... (велосипедист).

Инструктор. Вы нигде не видите светофора? Тогда давайте поищем, покатаемся на цветных автомобилях. Только вам, как водителям надо быть очень внимательными на дороге.

Подвижная игра «Цветные автомобили»

Под фонограмму «Машина» все дети начинают двигаться по залу, подражают езде автомобиля, гудят. Когда музыка перестаёт звучать, «автомобили» должны построиться на своё место в «гараж». Кто быстрее построиться – победители.

Инструктор. Ребята, пока мы ездили. Посмотрите, впереди виднеется столб (виднеется покрывалом), а кто же нам подмигивает разноцветными глазами? (Светофор). Правильно! Злой волшебник хотел спрятать светофор навсегда. Но мы хорошо двигались, много знаем о транспорте, поэтому волшебные силы иссякли. Теперь волшебнику не победить нас! Мы отыскали светофор!

Давайте поиграем с главным регулировщиком движения – светофором. Сначала вспомним сигналы светофора.

Игра малой подвижности «Светофор».

Если свет зажегся красный, значит двигаться (опасно).

Свет зелёный говорит: «Проходите, путь…» (открыт).

Жёлтый свет – предупрежденье – жди сигнала для (движенья).

Воспитатель. Ребята, вы хорошо потрудились, и я предлагаю вам немного отдохнуть.

**Релаксация:**

**Итог занятия.**

Воспитатель. Где вы сегодня путешествовали? Что вам больше всего понравилось? Какой транспорт бывает?

Инструктор. Нам понравилось, что вы были дружными, весёлыми, ловкими, умелыми.

**Карточка**

**Тема: «Солнце, воздух и вода»**

Цель: Формировать у детей стремление к здоровому образу жизни. Дать представление о том, что для здоровья человека основными природными факторами, положительно влияющими на организм, являются **солнце**, **воздух и вода**.

Задачи:

**Физическое развитие** : закрепить навыки выполнения спортивных, циклических упражнений *(бег, прыжки, ходьба, владение мячом)*; развивать активность детей в двигательной деятельности, ловкость, выносливость.

Художественное-эстетическое развитие:

вызывать у них положительный эмоциональный настрой через музыку, соблюдение темпа движений под музыку.

Речевое развитие: Развитие речи, памяти, мышления, умения рассуждать.

Социально-коммуникативное: воспитывать такие качества, как товарищество, дисциплинированность, уважительное отношение друг к другу, бережное отношение к своему организму.

Познавательное развитие: развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации, развитие воображения и творческой активности, формирование представлений о воде, **солнце**, **воздухе и их свойствах**, об организме человека *(форме, цвете, размере)*.

Оборудование: гимнастическая скамейка, малые мячи на каждого, мешок с шариком, водой и изображением **солнца**, музыка М. Н. Протасова *«Веселые шаги»*, мячи *«Хлахуп»*, 4 флажка разных цветов.

Ход занятия

Инструктор: Здравствуйте ребята! Построились в шеренгу.

Проблемная ситуация: В углу лежит мешок, воспитатель обращает на него внимание, тем самым привлекая детей.

Инструктор: Ребята, хотите посмотреть, что в этом мешке?

*(достает шарик, банку с водой, рисунок****солнца****)*.

Инструктор: Ребята, что это?

Инструктор: Что внутри шарика? *(****Воздух****)*

Для чего нужна **вода**? *(Мыться, пить, варить еду)*

Пословица: Чистота, здоровье сохраняет.

Зачем нам **солнце**? *(Чтобы было светло, тепло)*

Равняйсь! Направо.

На месте шагом марш. *(1 мин)*

В обход по залу за \_\_\_ шагом марш.

Чтобы сильным, ловким быть, нужно с **солнышком дружить**,

Утром раньше всех вставать и зарядку выполнять.

2)Разминка.

Ходьба выполняется под музыку М. Н. Протасова “Веселые шаги”.

1. Дети идут в колонне по одному, на носках *(руки тянем к****солнцу****)* на пятках *(руки на поясе)*.

2. Ходьба в полуприсяде, в полном приседе.

3. Медленный бег, бег “змейкой” или приставным шагом, прыжки на обеих ногах с продвижением вперед.

4. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений “Мельница”

Встаньте: ноги вместе, руки вверх. Медленно вращайте прямыми руками, произнося на выдохе "ж-р-р". Когда движения ускоряются, звуки становятся громче. *(7-8раз)*

ІІ. Организационно-поисковый этап.

Инструктор: Я открою всем секрет –

В мире нет рецепта лучше:

Будь со спортом не разлучен –

Проживешь тогда сто лет!

Вот, ребята, весь секрет.

1) ОРУ с малым мячом.

1. И. п. : ноги врозь, мяч в вытянутых руках перед собой. 1 – Поворот корпуса и рук вправо; 2 – и. п. ; 3 – то же влево; 4 – и. п. *(по 5-6 раз в каждую сторону)*

2. И. п. : ноги на ширине плеч, руки с мячом опущены. 1 – поднять мяч вверх, отставить правую ногу; 2 – и. п. ; 3 – то же отставляем левую ногу; 4 – и. п. Выполнять в умеренном темпе. *(по 4-5 раз)*

3. И. п. : руки на поясе, мяч на полу. Поставить правую ногу на мяч, покатать мяч. То же левой ногой. *(4-5 раза каждой ногой)*

4. И. п. : сидя, ноги врозь, руки с мячом в вытянутых руках над головой. 1, 3 – наклонится, ударить мячом перед собой у ступней; 2, 4 – и. п. *(4-5 раз)*

5. И. п. : о. с. Быстро приседать, одновременно руки с мячом вытягивать вперед. *(8-10 раз)*

6. И. п. : мяч катать вокруг себя влево (вправо, сидя на корточках. *(по 2-3 раза в каждую сторону)*

Никто не заботится о тебе лучше, чем ты сам.

2) Основные виды движений.

- ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. *(2-3 раза)*

Быстрого и ловкого болезнь не догонит.

- Эстафета *«Кто быстрее»* (прыжки на мячах *«Хлахуп»* до стенки и обратно)

**Солнце**, **воздух и вода** - наши лучшие друзья

3) Подвижная игра *«Самолеты»*

Площадка делится на четыре части и помечается флажками. Позади флажков в колонну встают дети, разделенные тоже на 4 группы. Дети играют роль летчиков на самолетах. Раздается команда *«к полету готовься»* — дети сгибают в локтях руки и начинают жужжать. Идет новая команда *«летите»*. Дети, жужжа и расправляя руки в стороны *«разлетаются»* по всему помещению. После того, как дети немного *«полетали»* воспитатель командует *«на посадку»*, тем самым давая понять, что пора возвращаться на свои места. *«Летчики»* летят каждый на свое место и становятся на одно колено, т. е. *«приземляются»*. В это время воспитатель обращает внимание, чья колонна построилась быстрее всех. Играть в эту подвижную игру в старшей группе можно не более 4-5 раз.

ІІІ. Рефлексивно-корригирующий этап.

Игра малой подвижности "Водяной"

Дедушка - Водяной!

Что сидишь ты под водой?

Выйди, выйди хоть на час.

Угадай кого из нас!

Ход игры: Дети стоят в кругу, водяной в центре. Дети идут по кругу и говорят слова, после слов: - выйди, выйди. водяной идет с закрытыми глазами, руки вперед, кого заденет, того и угадывает.

Инструктор: Все здоровы?

Конечно, потому что вы играете на **солнышке**, гуляете на свежем **воздухе** и умываетесь чистой водичкой. Надо, надо умываться по утрам и вечерам!

И для вас, ребята, **солнце**, **воздух и вода** — ваши лучшие друзья! Если вы будете также дружить с ними, то никогда не будете болеть!

Дети уходят в группу.

**Карточка**

**Тема: «Солнце, воздух и вода»**

Цель: Создать у детей доброе, позитивное настроение от участия в играх и забавах. Способствовать созданию благоприятной, дружеской доброжелательной атмосферы в процессе общения.

Задачи:

- Совершенствовать двигательные умения и навыки.

- развивать физические качества: силу, ловкость, быстроту, координацию движений.

- Воспитывать доброжелательные отношения и внимание друг к другу.

Предварительная работа: Оформление центрального входа в детский сад,

подготовка музыкального сопровождения, атрибутов для развлечения, разучивание стихов с детьми.

Оборудование и материалы: Обручи, мячи, атласные ленты жёлтого цвета, ложки, 2 тазика с водой, бабочка на палке для игры, синие султанчики, музыкальное сопровождение.

Ход занятия

Построение в колонну по одному.

Звучит **спортивный марш**, в колонне друг за другом выходят дети на площадку, делают под бубен физические упражнения: ходьба на носочках, на пятках, с высоким подниманием колен, ходьба.

Веселая зарядка под музыку Железновой «У жирафа пятна…». Перестроение из круга в шеренгу.

Ф.И: Здравствуйте ребята! Сегодня мы собрались с вами, чтобы провести **спортивный летний праздник**. А девиз нашего праздника сегодня будет: «**Солнце воздух и вода –…**.

Дети все вместе: **наши лучшие друзья**!»

Первый ребенок

Яркое **солнце светит**.

В **воздухе тепло**.

И куда не взглянешь –

Все кругом светло!

Второй ребенок

А вокруг так много света,

Пахнет елью и сосной.

Вот бы было так, что лето

Было целый год со мной!

Под веселую музыку выходят на центр площадки дети в шапочках **Солнца**, Капелек, **Воздуха**.

**Солнце**

Я – яркое **солнце**,

Свечу всем в оконца,

Чтоб была хорошая погода,

Чтоб росли дети год от года!

**Капелька**

Я веселая капелька воды,

Хочу, чтобы дети здоровыми росли!

Чтоб водою чистою умывались,

Чтоб в речке купались,

Загорали и закалялись!

**Воздух**

Чтоб **воздух чистым был**

И летним ароматом всех манил.

Чтобы дышалось всем легко,

Чтобы всем было хорошо!

Ф.И: А вы, дети, любите играть?

Пора к играм приступать. **Эстафеты проводятся под сопровождение музыки.**

Воспитатель: На **старт** я приглашаю команды «Друзья» и «Радуга» (дети заранее дали название своим командам) и вот первая эстафета. Посмотрите на **солнышко**, грустное оно у нас. Давайте его водой напоим.

Эстафета №1 (Подбежать с ложкой к ведру с водой, зачерпнуть воду, добежать до **солнышка**, вылить воду в ведерко, стоящее рядом с солнцем, бегом обратно, передать ложку следующему игроку.) Обратить внимание сколько в ведерке воды у каждой команды – сравнить.

Ф.И: А чтоб **солнышко** светило ярче и грело **лучше**, ему лучики нужны. Чья команда быстрее выложит лучики вокруг **солнца**.

Эстафета №2 (Подбежать к обручу, и положить возле него лучик, (т. е. Жёлтую атласную ленточку). Бегом обратно, передать эстафету следующему. Обратить внимание на аккуратность выкладывания ленточек вокруг солнца.

Пеки, пеки, **солнышко**,

Красное ведрышко!

Рано-рано играй,

Своих деток согревай!

Твои детки хотят играть,

По камушкам скакать!

Ф.И: Берём **солнышко**(мяч, прыгаем из обруча в обруч).

Эстафета №3. С мячом в руках, прыгаем из обруча в обруч до **солнышка обежать его**. Вернуться обратно, передать мяч следующему игроку.

Веселая разминка под музыку Железновой «Мы веселые мартышки»

Эстафета №4. С ветром в руке (т. е. султанчик синего цвета), бег «змейкой» возле обручей, добежать до **солнышка**, обежать его. Вернуться обратно, передать султанчик следующему игроку.

Ф.И: Поиграем с бабочкой.

Игра: «Поймай бабочку». Подпрыгивать до бабочки, **стараться задеть его рукой**».

Дети стоят в кругу. У ведущего в руках палка с верёвкой, на которой привязана бумажная бабочка. Ведущий двигает палкой по кругу, дети **стараются** допрыгнуть до бабочки и поймать её.

Воспитатель:

Вот какие все у нас

Быстрые и смелые,

Ловкие, умелые.

Понравилось вам наше спортивное развлечение? И конечно же победила дружба!

Дети и воспитатель вместе: «**Солнце воздух и вода – наши лучшие друзья**!»

Перестроение в колонну под спортивный марш дети уходят с площадки.