**Методические рекомендации**

**ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ в ДОУ**

Из опыта работы воспитателя

по физической культуре

МДОУ "Детский сад № 4"

Костиной И. Г.

В детском саду ребенок получает всестороннее воспитание. В процессе разнообразной деятельности под руководством педагогов он развивается умственно, воспитывается эстетически, физически, нравственно. При этом очень важно, чтобы все, что ребенок узнает, все, чем он овладевает, было эмоционально окрашено.

Эмоции в жизни ребенка играют очень важную роль. Известный советский физиолог Н.М. Щелованов писал: «Эмоции не только составляют наиболее ценное психологическое содержание жизни ребенка, но и имеют очень важное физиологическое значение в жизнедеятельности организма». Самая ранняя стадия общения ребенка с миром – стадия эмоциональная. Таким образом, положительная эмоциональная обстановка должна быть постоянно в детском саду. Этому в значительной мере способствуют различные формы развлечений: музыкальные и литературные концерты, кукольные, теневые, настольные театры и т.д.

Особое место занимают физкультурные развлечения. Физическая деятельность сама по себе приятна. Мышечное движение есть источник сильнейшей радости, которую И.П. Павлов так и называл «чувство мышечной радости». Умеренная мышечная нагрузка всегда улучшает самочувствие и поднимает настроение. Физические нагрузки – лучший способ разрядки. Физкультурные развлечения при правильном подборе входящих в них элементов могут стать эффективным средством воздействия на личность ребенка. Они способствуют развитию мышления, воображения, целеустремленности, а также формированию чувства собственности, приучают сдерживать свои желания, проявлять решительность.

Физкультурные развлечения позволяют педагогу, не снижая общего эмоционального состояния, стимулировать активность каждого ребенка с учетом его индивидуальных возможностей; дифференцированно подходить к оценке результатов его действий; не разочаровывать излишними замечаниями и критикой, а дать возможность испытать приятное ощущение радости от выполненных им и другими детьми движений; радоваться успехам другого.

При проведении развлечений все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания. При этом дети ведут себя более непосредственно, чем на физкультурных занятиях, и эта раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения, более естественно использовать те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, проявлять своеобразный артистизм, эстетичность в движениях.

Хорошо, когда физкультурные развлечения сопровождаются музыкой: это благотворно влияет на развитие у детей чувства прекрасного, закрепляет умение двигаться под музыку, понимать характер музыкального произведения, развивает музыкальный слух, память.

Физкультурные развлечения не требуют специальной подготовки детей. Они строятся на знакомом материале. А если и используется новый, то он не должен вызывать у детей затруднений. Эти развлечения можно проводить как с одной группой, так и с несколькими, близкими по возрастному составу детей. Активное участие воспитателя обязательно: он подает команды к началу и окончанию игры или двигательного задания, подводит итог, является главным судьей соревнования и в целом своим заинтересованным отношением к происходящему, своеобразной помощью или подсказкой определяет тот тонус эмоциональности, который так необходим при проведении досуга. Немалую роль в создании определенного настроения у детей играет атрибутика: эмблемы, вымпелы, табло, медали и т.д.

Организация физкультурного развлечения и руководство им доступны любому воспитателю, но, чтобы они использовались в детских садах, необходимо познакомиться с общими принципами их построения.

По содержанию и композиции физкультурные развлечения могут быть разные.

**I вариант физкультурного развлечения**

Развлечение строится на знакомых играх и игровых управлениях:

* Общая игра средней подвижности, которая дает первый эмоциональный настрой (повторяется 2-3 раза).
* Двигательные задания (аттракционы). Их должно быть не более 3. Они подбираются с таким расчетом, чтобы, повторив каждый из них не более 3-4 раз, обеспечить участие каждого ребенка в одном или двух из них. Это значит, что в одном задании могут принять участие 2 ребенка, а в другом – сразу 5-6 детей. Двигательные задания дают возможность одним детям проявить свои умения и навыки, другим – выразить эмоции в качестве болельщиков.
* Игра с элементами соревнований или игра большой подвижности, в которой снова принимают участие все дети.
* Игра малой подвижности, если есть в этом необходимость.

Во вторую половину года в **младшей группе** уже можно проводить развлечения, используя простейшие игры и игровые упражнения. Нельзя лишать детей младшей группы радости движений в необычных для них условиях, не похожих на те, к которым они привыкли.

Например:

1. Игра «Найди свое место» (с кубиками, со стульями).

Игра проводится 2-3 раза, затем дети садятся на стулья и воспитатель предлагает им померяться силами.

1. «Кто самый сильный» - кто больше поднимет воздушных шаров (надувных мячей). Выходят два ребенка и пытаются поднять одновременно несколько шаров. Повторяется аттракцион 2-3 раза с участием разных детей.
2. «Собери грибы». 2-3 детям воспитатель дает корзиночки или ведерки и предлагает собирать грибочки, заранее расставленные на полу по всей комнате. Следующим детям предлагается посадить грибочки. Игра повторяется 3 раза.
3. «Поймай воздушный шарик». Дети строятся в круг, воспитатель подбрасывает шарик вверх, предлагая детям поймать его. Воспитатель не дает шарику опуститься вниз, направляя его вверх, а дети бегут гурьбой в направлении полета шарика и подпрыгивают, стараясь поймать его. Воспитатель делает так, чтобы дети двигались по всей площадке.

В **средней группе,** как и в младшей, игры-эстафеты еще не проводятся, а соревнования преобладают только индивидуальные, так как детей этого возраста пока еще не интересуют результаты, их занимает процесс игры, сами движения. Например:

1) Игра «Найди себе пару» (повторяется 2-3 раза). Затем дети садятся на стулья.

2) «У кого дольше покрутится обруч?» 3-4 детям даются обручи. По сигналу воспитателя дети начинают их крутить. Повторяется аттракцион 2-3 раза с участием разных детей.

3) «Чья машина быстрее придет?» Два ребенка держат по шнуру, на концах которых привязаны одинаковые машины. По сигналу они начинают наматывать шнур. Повторяется 2 раза с участием разных детей.

4) «Кто быстрее через обруч к флажку?» Два обруча привязаны к стульям вертикально, флажки лежат на стульях или на полу на расстоянии 3-4 м (повторить 3-4 раза).

5) игра «Ищи себе место» (с обручами, лежащими по кругу).

Детей **старшей группы** в отличие от детей средней группы уже интересуют результаты игры. Поэтому игры и упражнения подбираются такие, где бы дети могли соревноваться в быстроте, ловкости, в координации движений не только индивидуально, но и коллективно. Например:

1. Игра «Запрещенное движение».
2. «Кто быстрее выдернет скакалку?» Участвуют 2 или 4 ребенка одновременно. Повторить 2-3 раза, затем устроить финальное соревнование между победителями.
3. «Кто быстрее пропрыгает с зажатым между ног мячом?» Участвуют одновременно 2 ребенка. Повторить 2-3 раза с разными детьми.
4. «Веселые футболисты». Играют 1 или 2 ребенка, повторить 2 раза.
5. Игра «Ловишка с мячом». Повторить 3-4 раза.

*Игры, которые можно планировать в первой части развлечений*

1. «Сделай фигуру».
2. «Один, два, три».
3. «Самолеты».
4. «Чей отряд быстрее соберется?» (Различные варианты).
5. «Запрещенное движение».
6. «Светофор».
7. «Цветные автомобили»
8. «Найди себе пару» (по цвету, форме).
9. «Лягушка, аист, бабочка».
10. «Найди свое (себе) место» (с кубиками, стульями, обручами).
11. «Кто быстрее займет стул?» (обруч).
12. «Догони мяч» и др.

*Двигательные задания, аттракционы, которые планируются*

*во второй части развлечений*

* Кто больше унесет воздушных шаров?
* Кто быстрее перенесет воздушный шар на подносе?
* Кто быстрее выдернет скакалку?
* Бег в бочках.
* Кто быстрее пролезет в мешок?
* Кто больше соберет кеглей с завязанными глазами?
* Кто больше соберет картошки ложкой?
* Кто быстрее перейдет болото?
* Кто быстрее перенесет предметы?
* Занимай стул.
* Прилепи нос.
* Кто быстрее доползет до бубна?
* У кого дольше прокрутится обруч?
* Веселые футболисты.
* Кто быстрее завяжет платок?
* Кто быстрее соберет пирамидку?
* Кто быстрее построит дом?
* Кто быстрее завяжет бант?
* Чья стрела улетит дальше?
* Меткие стрелки.
* Кто быстрее через обруч к флажку?
* «Пингвин» (ходьба с зажатым между ног мячом).
* У кого дольше прокрутится волчок?
* Кто быстрее намотает веревку в клубок?
* Кто быстрее намотает шнур до середины? (Кто быстрее дойдет до середины?).
* Чья машина быстрее приедет?
* Кольцеброс.
* Выбей шар.
* Бильбоке.

*Игры, планируемые в третьей части развлечений.*

* «Наседка и цыплята»
* «Ловишка с мячом»
* «Ловишка, бери ленту»
* «Мы – веселые ребята»
* «Переезд на новую квартиру»
* «Успей взять кеглю»
* «Море волнуется»

В третьей части развлечений большое место занимают игры-эстафеты, составленные воспитателем на знакомых детям движениях и предметах:

с мячами, со скакалками, гимнастическими скамейками, обручами, например:

1. Ведение мяча между предметами.

2. Прыжки через короткую скакалку с различными заданиями.

3. Игры-эстафеты с перелезанием, подлезанием, с пролезанием.

Можно в одну игру включать несколько видов движений с разными предметами и, наоборот, разные варианты в движении с одним предметом, например:

1. Вырасти и собери урожай.
2. Вьюны.
3. Передал – садись.
4. Кто быстрее объедет кегли.

В конце развлечения воспитатель может провести игру малой подвижности:

1. «Найди, где спрятано»

2. «Найди и промолчи»

3. «Чей отряд пройдет тише».

4. «Колпачок и палочка»

**II вариант физкультурного развлечения**

Он строится на элементах одной из спортивных игр (баскетбол, ручной мяч, бадминтон, хоккей, футбол, теннис). Использование этого варианта возможно лишь в том случае, если все дети усвоили элементы данной игры на физкультурных занятиях и в повседневной жизни. Проведение этого вида развлечения предусматривает деление группы на две равные по силам команды. В каждом виде движения подсчитываются очки и вывешиваются на табло, промах в движении снимает одно очко. Перед началом игры команды и капитаны приветствуют друг друга, происходит обмен вымпелами, выбор площадки или корзины. Выполнение движений начинается по свистку судьи.

Для первого проведения такого развлечения можно взять более простые движения и оценивать их, исходя из индивидуальных возможностей детей. При повторении нужно усложнять движение и предъявлять более строгие требования к технике их выполнения.

Подводить итоги надо с учетом особенностей детей группы: для одних поражение является стимулом для совершенствования, а для других – это плохое настроение, обида, озлобленность. Задача воспитателя при анализе действий детей – помочь сделать правильный вывод, вызвать у них желание заниматься больше, лучше.

**III вариант физкультурного развлечения**

Это развлечение лучше проводить на участке в летнее время или ранней осенью. Строится оно в основном на упражнениях в беге, прыжках, метании, езде на велосипедах, самокатах, прыжках через короткую скакалку. Такой вариант развлечения является своеобразным зачетом по овладению детьми перечисленными видами движений, по освоению ими правильной техники движений.

Предварительно на физкультурных занятиях воспитатель выявляет детей, лучше других овладевших теми или иными видами движений, и подбирает их в команды.

Нужно помнить, что включать в команду ребенка, не овладевшего данными движениями, нельзя: нужно щадить его самолюбие. Но в то же время нужно постараться сделать так, чтобы все дети группы участвовали в выполнении того или иного вида движения.

Данный вариант развлечения можно организовать как в одной группе, так и между группами с одинаковыми по возрасту детьми.

Так как время развлечения ограничено режимом детского сада и много видов движений за один раз выполнить невозможно, то этот вариант досуга можно разделить на несколько этапов, включая другие виды движений, например: прыжки в длину с места (или с разбега), метание в цель (или движущуюся цель), прыжки через короткую скакалку. Те дети, которые в данных видах движений проявить себя не могут, становятся помощниками воспитателя в судействе: они помогают измерять расстояние при прыжках в длину, расставляют флажки при метании в даль, натягивают ленточку при беге и т.д.

Если в детском саду проводится обучение детей езде на велосипеде, то и развлечение можно построить на этом виде движения:

1. езда по прямой на скорость;
2. езда между начерченными на земле линиями (не заезжая за линию);
3. объехать змейкой лежащие на земле плоские предметы (1-2);
4. проехать по восьмерке, нарисованной на земле.

Чтобы у детей не снижался интерес и эмоциональный настрой на протяжении всего досуга, число участников в каждом виде движений не должно быть более 3-4 человек.

Надо учитывать физические возможности ребенка, его эмоциональное состояние во время соревнований и не допускать, чтобы один и тот же ребенок выполнял несколько видов движений.

При подведении итогов победители выявляются не только в командном, но и личном зачете. Их поздравляют все дети и воспитатели.

**IV вариант физкультурного развлечения – «Веселые старты»**

Этот вариант строится в основном на играх-эстафетах. Спортивные пособия, предметы и сами движения подбираются такие, с которыми дети встречались на физкультурных занятиях или в повседневной жизни и хорошо усвоили их.

В одной игре-эстафете не должно быть более трех этапов. Если развлечение проводится даже только в одной группе, то и тогда воспитатель делит детей на подгруппы и каждая подгруппа принимает участие в одной из эстафет.

Нельзя давать несколько игр-эстафет подряд, так как они очень возбуждают и утомляют детей. Между играми-эстафетами нужно включать задания, которые снизили бы физическую нагрузку детей, но сохранили эмоциональный настрой, например: какая команда перечислит больше считалок, игровых зачинов, загадок? Какая команда быстрее и лучше сделает из бумаги стрелу или другую поделку? И т.д.

* «Чья команда быстрее построит дом?»

I этап – полоса препятствий. Натягивают 2-3 шнура на высоте 40 см, которые детям надо преодолеть, подлезая и перелезая через них.

II этап – добежать до стола, возле которого стоит ящик с кубиками, взять кубик и поставить его на стол (каждый последующий кладет кубик так, чтобы получился дом или башня).

III этап – ребенок бегом возвращается к своей команде и касается рукой того, кто стоит первым.

2. Участники получают по листу бумаги и по сигналу начинают делать стрелу или голубя (предварительная работа). После того как стрелы будут сделаны, предлагается запустить их: «Чья стрела улетит дальше (можно в цель)?»

3. Эстафета «Кто быстрее прокатит мяч?» Дети бегут вдоль гимнастической скамейки (а можно по скамейке) до конца и прокатывают мяч по скамейке следующему игроку, затем убегают в конец своей колонны.

**V вариант – музыкальные развлечения**

Этот вариант проводится под музыку. Дети соревнуются в качестве выполнения движений с предметами (с мячами, лентами, скакалками, обручами) Данный вид развлечений развивает у детей творческую инициативу, воображение.

Планируя такое развлечение, воспитатель учитывает индивидуальные особенности детей группы. Начать можно с общей игры «Чей отряд быстрее соберется?»

Дети строятся в 3-4 круга. В центре круга ребенок с мячом. В такт музыке он бросает мяч по очереди детям, стоящим в кругу. Затем дети поскоками (под музыку) разбегаются по комнате и с концом музыкальной фразы должны быстро построиться в круг на свое место. Игру можно повторить 2-3 раза.

Кроме того, детям предлагают послушать другую музыку и постараться придумать какое-то движение к ней. Оценивается и характер движения, и красота выполнения. Можно предложить детям, прослушав музыку, взять заранее приготовленные предметы и придумать движение под эту музыку с мячом, скакалкой, лентой и обручем.

В такое развлечение можно включить упражнения, разученные детьми на утренней гимнастике, делать их под музыку по командам. (Какая команда более четко и красиво делает эти упражнения?)

Успех проведения физкультурных развлечений кроется не в специальной подготовке детей к ним, а в повседневной большой, серьезной работе с детьми по развитию движений.

**ОРГАНИЗАЦИЯ АКТИВНОГО ОТДЫХА С ДОШКОЛЬНИКАМИ**



Из опыта работы воспитателя

по физической культуре

МДОУ "Детский сад № 4"

Костиной И. Г.

«Берегите здоровье смолоду» - этот девиз отражает необходимость укрепления здоровья с первых дней его жизни. Растить детей здоровыми, сильными, эмоциональными – задача каждого дошкольного учреждения.

Действительно, невозможно представить себе жизнь ребенка в детском саду без веселых досугов и развлечений, шумных праздников и соревнований, интересных игр и увлекательных аттракционов. Одни развивают сообразительность, другие - смекалку, третьи - воображение и творчество, но и объединяет их общее – воспитание у ребенка потребности в движении и эмоциональном восприятии жизни.

В нашем детском саду ежемесячно проводятся физкультурные досуги и 2-3 раза в год – физкультурные праздники.

Физкультурные досуги – одна из эффективных форм активного отдыха. В его содержание мы включаем физические упражнения, которые проводим в форме веселых игр, забав, развлечений, ведь упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах дети закрепляют двигательные умения и навыки, развивают физические качества. Физкультурные досуги мы проводим во всех возрастных группах, начиная со 2 младшей группы, младших и средних группах в течение 20-30 минут, старшие 35-40 минут, подготовительные к школе группы 40-50 минут. Для детей физкультурный досуг всегда праздник, он проходит весело, интересно. Мы привлекаем к досугам родителей. Дети с родителями с удовольствием участвуют в конкурсах. На досугах детям нравится встречаться со сказочными героями и самим воплощаться в них. Темы наших досугов самые разнообразные: «Зов джунглей», «Осенние гуляния», «Красный, желтый, зеленый», «Необитаемый остров», «Мама, папа, я – спортивная семья», «Аты-баты, мы солдаты» и т.д. Во время досугов дети встречаются с пиратом, Айболитом, старухой «Шапокляк», бабой Ягой и другими героями.

Физкультурные праздники проводим преимущественно на улице, где принимают участие дети всего детского сада или дети нескольких детских садов. К празднику мы готовимся всем коллективом детского сада: составляем сценарий, готовим красочные атрибуты, репетируем роли, подбираем музыкальное сопровождение, обдумываем украшение участка и т.д. Места для проведения праздников выбираем самые разнообразные. Чаще всего – спортивная площадка детского сада, так же школа, с которой мы сотрудничаем, лес и стадион. И опять же мы преследуем цель – это формирование здорового образа жизни. Тематика сама говорит об этом: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!», «Праздник чистюль», «Приключение Неболейки». На праздниках дети с удовольствием демонстрируют свои достижения: «Олимпиада среди дошколят», «Лыжные гонки», «Дальше, выше, быстрее».

Ежеквартально проводим дни здоровья. Этот день начинается с утреннего приема детей, которые проходит в занимательной, шуточной форме. Детям и родителям мы предлагаем различные веселые задания, прежде чем они попадут в группу, это могут быть полосы препятствий, загадки о спорте и т.д. Утреннюю гимнастику проводим в нетрадиционной форме с участием сказочных персонажей, с использованием музыки.

В старшем звене дети участвуют в соревнованиях между двумя или несколькими командами, или все дети вступают в противоборство с реальными или воображаемыми персонажами. Знакомим детей с традициями и бытом народов севера: «Стойбище оленеводов», «Северные игрища».

Ежегодно организуем туристические походы в зимнее и летнее время. В походах принимают участие родители.

При проведении спортивных мероприятий мы стремимся воспитывать стойкий интерес к физкультуре и спорту, к личным достижениям, к спортивным событиям нашей страны и всего мира. В программу спортивных мероприятий мы включаем игры с элементами командного и личного соревнования.

Немалую роль мы отводим подбору познавательного материала, направленного на систематизацию знаний детей о видах спорта, олимпийском движении, российских спортсменов.

Все формы активного отдыха несут положительно-эмоциональный заряд для школьников.

Регулярное проведение праздников и досугов формируют у детей стойкий интерес к занятиям физкультурой, к своим достижениям в спорте, что является одним из важнейших условий формирования мотивации здорового образа жизни.

**День здоровья**

Из опыта работы воспитателя

по физической культуре

МДОУ "Детский сад № 4"

Костиной И. Г.

Цель: создать положительный эмоциональный настрой для укрепления здоровья детей и предупреждения утомления.

Девиз: Пусть трудности будут у нас впереди,

Мы трудностям скажем: «Ну, погоди!»

1. Вход в группу через преодоление «полосы препятствий».
2. Комплекс утренней гимнастики

«Буратино» (старшая группа, подготовительная группы)

цель: формирование правильной осанки у вертикальной плоскости.

Ребенок должен представить, что он Буратино, висящий на стене. Карабас-Барабас повесил его за пояс на гвоздик. Но разве Буратино согласится спокойно висеть на стене? Надоело Буратино висеть, и решил он немного размяться.

И.п. – основная стойка у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами, пятками.

1. Поднять руки через стороны вверх – вернуться в и.п. (5-6 раз).

2. Поднять ногу, согнутую в колене, затем вытянуть ее вперед – вернуться в и.п.; то же – другой ногой (5-6 раз).

3. Приподняться на носочки, словно пытаясь сняться с гвоздика, руки в стороны - вернуться в и.п. (5-6 раз).

4. Вытянуть правую руку в сторону, не отрывая от стены, поднять левую ногу, не отрывая от стены, сохранять равновесие; то же – в другую сторону (5-6 раз).

5. Поднять правую ногу, согнутую в колене, и, захватив руками голень, подтянуть колено к груди - вернуться в и.п.: то же – другой ногой (5-6 раз).

6. Поднять правую ногу, согнутую в колене, потянуть к ней нос (плечи плотно прижаты к стене), двигаются только шея и голова – вернуться в и.п.; то же – левой ногой (5-6 раз).

7. Мелкими шажками, не отрывая пяток от стены, поставить ноги на ширину плеч, руки – на пояс. Касаясь стены затылком, спиной, ягодицами и плечами, наклониться в правую сторону – вернуться в и.п.; то же в левую сторону (3-4 раза).

III. Завтрак: Полдник:

Каша «Геркулес» Апельсин

Салат «Растишка» (из моркови) Булочка с маком

Чай с лимоном Молоко

Хлеб с маслом

Обед Ужин

Борщ «Здоровье» Плов «Виноградинка»

Котлета «Богатырская» Кисель «Ягодный»

Свекла «Витаминная»

Морс «Брусничка»

IV. Физкультурный праздник «Путешествие в страну Спортландию»

**Программное содержание:**

Формировать у детей мотивацию здоровья, воспитывать интерес к своему телу, его движениям. Закрепить полученные двигательные навыки и умения. Совершенствовать умения действовать совместно. Воспитывать чувство коллективизма.

**Ход праздника:**

Зал украшен шарами, флажками. Центральная стена оформлена на спортивную тематику, под музыку входят дети и строятся вдоль стен зала.

**Ведущая:** Доброе утро, дорогие ребята и взрослые.

На спортивную площадку приглашаем, вас.

Праздник спорта и здоровья начинаем мы сейчас.

Внимание, внимание, внимание!

Приглашаю всех мальчишек и девчонок отправиться в страну спортивную.

Предлагаю взять с собой быстроту, смелость, находчивость, смекалку, а заодно и терпение.

А вы, ребята, любите спорт?

**Дети:**

1. Мы – спортсмены,

Значит, держись!

Грусть оставляем напозже

Спорт – это жизнь,

Целая жизнь

И даже немного больше.

2. Мы юные спортсмены,

Не любим лишних слов,

Растем надежной сменой

Для наших мастеров.

Отважными мы будем,

Как братья и отцы

Пускай сегодня люди

Кричат нам «Молодцы».

3. А когда с тобою дерзко

Мировой побъем рекорд,

Всем расскажем, что и в детстве

Горячо любили спорт.

4. Ты в каждом деле трудись за двух

В здоровом теле – здоровый дух.

**Ведущая:** Молодцы у нас ребята;

Сильные, умелые,

Быстрые и смелые.

- Гимнастические упражнения с веерами.

**Ведущая:** Ну, что ж пора нам отправляться в страну Спортландию. Путеводителями в дороге вам будут эти карты, с помощью которых вы сможете обойти все станции замечательной страны Спортландия.

Здесь вам встретятся на пути станции:

- чистюлькина

- спортик

- рисовайка

- музыкальная полянка

- травинка

Из каждой команды подходят по одному человеку для получения карт. Дети под музыку отправляются в путешествие.

I. Станция «Спортик». Вход в спортзал через тоннель. Дети проходят на четвереньках. Построение в 2 колонны, приветствие. Веселые старты.

**1**. «Лягушка на пузыре». Прыжки на гимнастическом шаре до ориентира (кегля) обратно, держа шар в руках – бегом.

**2**. **«Веселый мяч»** В колонне, руки вверху, передача мяча из-за головы. Последний бежит с мячом вперед команды.

**3**. **«Турист».** С рюкзаками оббегали полено. Одевает рюкзак другому.

**4. «Веселые штаны».** В штанах оббегаем ориентир, передает штаны другому.

**5. «Автобусы».** Капитаны команд перевозят пассажиров до ориентира по очереди. Взявшись за обруч.

**II. Музыкальная полянка**

**Подготовительная группа**

1. Русская народная игра «Плетень» (сб. «Музыка в детском саду подг. гр.»)
2. Игра «Футболисты» (ж. «Музыкальная палитра» №2/03г.)
3. Русская народная хоровая игра «Поцелуйная» (Д.в. № ).

**Старшая группа**

1. Русская народная хороводная игра «Ворон» («Музыка в детском саду старшая группа»).
2. Русская народная игра «В медведя».
3. **Станция «Зеленая аптека».**

- Ребята посмотрите, куда привела нас тропинка? Вы ощущаете аромат? Мы с вами оказались в царстве лекарственных растений.

Издавна люди заметили, что больные животные уходят, найти какую-то травку, съев которую, они выздоравливали. Так и человек стал искать помощи у разных растений. Наши предки знали полезные свойства многих цветов и трав. Давайте и мы сейчас узнаем о лечебных свойствах растений и для чего они нужны человеку.

- Ребята, а какие лекарственные растения вы знаете?

У меня в мешочках лежат высушенные лекарственные растения, попробуйте угадать какие.

Игра «Угадай по запаху»

- Найдите эти лекарственные растения на картинках.

- Как нам помогает ромашка, мята?

- О каком растении говорят, что оно означает?

- Почему крапива обжигает?

- Как нам помогает крапива?

А вот еще один врачеватель из нашей аптеки. Угадайте по листьям (мать-и-мачеха).

- Почему ее так назвали?

- Как нам помогает мать-и-мачеха?

Плодоножка какого лесного растения помогает нам при кашле?

- Найди растения, отваром лепестков цветка которого можно полоскать горло при ангине? (календула)

- Где оно растет?

**IV станция. «Я - художник».** Это упражнение выполняется на занятиях по изобразительной деятельности под текстовое сопровождение:

Я взял бумагу, карандаш.

Нарисовал дорогу.

(Поворот ладони левой руки к себе, пальцы вместе – изображение листа бумаги. Указательный палец правой руки – карандаш. Проводим пальцем по левой ладони линию – дорогу.)

На ней быка изобразил.

А рядом с ним корову.

(Правая и левая рука сжаты в кулаки, большой палец и мизинец каждой из них слегка оттопыриваются в стороны, показывая рога быка и коровы. Дети произносят: «Му-у»).

Направо - дом.

(Пальцы складываются домиком)

Налево - сад…

(Кисти рук скрещиваются в запястье – изображают деревья. Раздвинув пальцы, дети шевелят ими – будто раскачивают ветки).

В саду двенадцать точек –

(Указательным пальцем правой руки – карандашом – рисуют точки на левой ладони.).

На ветках яблочки висят,

И дождичек их мочит.

(Встряхивание кистей – имитация капель дождя.)

Потом поставил стул на стол.

(Левая рука сжимается в кулак и кладется на приподнятую вверх ладонь правой.)

Тянусь как можно выше.

(Левый кулак медленно разжимается, пальцы с напряжением тянутся вверх.)

Уф! Свой рисунок приколол –

Совсем неплохо вышел!

(Правая рука разглаживает воображаемый рисунок – поднятую в вертикальном положении левую ладонь. Улыбка удовлетворения на лице).

**V. Станция «Чистюлькина».**

- Ребята, как называется станция, на которую вы попали?

- Чистюлькина.

- От какого слова получилось название?

- Посмотрите друг на друга, скажите, какие мы с вами? (чистоплотные, красивые).

- Когда вам говорят «Умойся», вы что делаете?

- Послушайте, пожалуйста, советы писателя Григория Остера и подумайте, полезные или вредные эти советы. (стр.11)

- Нарисуйте портрет человека, который выполнил эти вредные советы. Это красивый человек?

- Кто настоящие друзья чистоплотных детей? (вода, мыло, полотенце).

- Они помогают уничтожать микробы.

-Давайте поиграем в «Перемешанные картинки». (На картинке дети чумазые взлохмаченные с грязными ботинками. Дети подбирают картинки с предметами, чтобы сделать их чистоплотными).

- Запомним такие слова: «От простой воды и мыла

У микробов тают силы»

**ЦЕЛЬ:** Оздоровление организма и поддержание положительно-эмоционального состояния психики ребенка.

* 1. **ВЕЧЕР «Фестиваль подвижных игр»**

|  |  |
| --- | --- |
| Младшая группа: | «Солнышко и дождик»,  «Обезьянки», |
| Средняя группа: | «Зайцы и волк»,  «Перелет птиц», |
| Старшая группа: | «Удочка»,  «Охотники и куропатки», |
| Подготовительная группа: | «Колдуны»,  «Засада». |