**Воспитатель Князева О.В.**

**Физкультурный досуг** **«Если хочешь быть здоров!!!»**

**Задачи**: совершенствовать умение детей в различных видах ходьбы и бега;

упражнять в умении прыжках, ведении мяча;

развивать физические качества – быстроту, ловкость, силу,

выносливость;

закреплять умения выполнять самомассаж;

**Оборудование:** обручи 14 шт., 2 мяча, 2 ориентира, 2 скамейки.

**Вводная часть.**

***Двигательные упражнения «Птицы»***

Летела Сорока, гостей созывала *Идут на носках, поднимая и опуская* *руки.*

К дедушке дереву птиц приглашала

Вот важно аист шагает *Идут с высоким подъемом колена.*

Длинные ноги он поднимает

Вот Гусь в красных сапожках *Идут на пятках руки за спиной.*

Надетых на ножки

А вот журавль шагает и ноги не сгибает *Идут на прямых ногах руки вдоль* *туловища.*

И утка идет утят за собою ведет *Идут в приседе.*

Вдруг откуда не возьмись Коршун *Бег с ускорением и замедлением*

Вылетает и всех наших птиц

Тут же распугает.

Но вот Коршун улетает *Идут на носках поднимая руки,*

Сорока вновь гостей созывает *и на выдох опуская и произнося: «Тр-р-р».*

*Перестроение в две колонны расчетом на 1,2*

**Основная часть.**

***Упражнения на гимнастической скамейке*.**

*1. И. п.* — сидя верхом на скамейке, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (6-7 раз).

*2. И. п.* — сидя на скамейке верхом, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

*3. И. п.* — лежа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки; 1-2 — поднять прямые ноги вверх; 3-4 —вернуться в исходное положение (6-7 раз).

*4. И. п. —* стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. 1 — шаг правой ногой на скамейку; 2 — шаг левой ногой на скамейку; 3 — шаг правой ногой со скамейки; *4* — то же левой. Поворот кру­гом. Повторить упражнение 3-4 раза.

*5. И. п. —* стоя боком к скамейке, руки произвольно. На счет 1-8 прыжки на двух ногах вдоль скамейки; поворот кругом и повторе­ние прыжков.

***Упражнение на дыхание: «Пчела»***

Вдох через нос, на выдохе произносим звук «з-з-з-з»

1. Эстафета «Классики»
2. Эстафета «Веди мяч вперед, отбивая его об пол одной рукой»
3. Эстафета «Пловцы»
4. Эстафета «Козлики»
5. Эстафета «Кенгуру»

***Подвижная игра: «Зверолов»***

Звери ходят по кругу, в центре зверолов.

***В лесу-лесочке, средь зеленых дубочков***

***Звери гуляли, опасности не знали***

***Ай! Зверолов идет!***

***он в неволю нас возьмет***

***Звери убегайте!***

Дети разбегаются в разные стороны зверолов догоняет кого догонит, тот замирает на месте.

***Упражнение на дыхание: «Трактор»***

Вдох через нос на выдохе произносить звук «др-др-р-р-р»

**Заключительная часть.**

***Самомассаж «Пироги»***

За стеклянными дверями *Выполнять хлопки правой ладонью по левой*

*руке от кисти к плечу.*

Ходит мишка с пирогами *Хлопки по правой руке*

Здравствуй Мишенька - дружок *Хлопки по груди.*

Сколько стоит пирожок *Хлопки по бокам*

Пирожок то стоит три *Хлопки по пояснице*

А шалить то будешь ты *Хлопки по ногам сверху вниз.*

Напекли мы пирогов *Выполнять последовательное*

К празднику наш стол *поглаживание рук, корпуса, ног.*

Готов.

На этом наше занятие закончилось. Вы были все дружные, ловкие и отлично справились со всеми заданиями.

А сейчас в колонну по одному по кругу шагом марш.

**Физкультурный досуг** **«Путешествие дождевой капельки»**

Игровое направление: «Неживая природа».

Преобладающий основной двигательный режим – полный круг.

***Задачи:***

1. Помогать правильному формированию изгибов позвоночника.
2. Развивать ловкость, гибкость.
3. Закреплять знания о круговороте воды в природе.
4. Совершенствовать навыки детей в изображении предметов, явлений.

***Оборудование:*** гимнастическая лестница, резинка для прыжков в высоту, схема водоворота воды в природе, карточки с изображением воды в разном состоянии, ободки – капельки для детей.

**Ход занятия:**

***Воспитатель:***

Жила была в поднебесье дождевая капелька. Домом её была большая туча, любившая путешествовать по небу вокруг Земли. Чувствовала она себя очень одиноко, потому что она не знала, есть ли у неё родственники там, внизу.

Давайте поможем капельке найти родственников.

Капелька часто смотрела на проплывающие внизу, будто игрушечные, поля и реки, мосты и дороги, города и сёла. Дождевая капелька, сгорая от любопытства, перегнулась через край так, что не удержалась и полетела вниз. Не успела капелька опомниться, как её подхватил и понёс ветер. Капля оказалась на мокрой скользкой крыше, которая раскачивалась на ветру. Из-за кирпичного дымохода на каплю смотрело, уставившись круглыми жёлтыми глазами, что-то чёрное и пушистое. От неожиданности капелька попятилась назад. Только теперь капелька заметила, какой высокой была крыша. Капелька потеряла равновесие и покатилась по водосточной трубе вниз. Каплю бросало из стороны в сторону, она ударялась о стенку трубы. Наконец капелька на большой скорости плюхнулась в лужу. Дружные дождевые капельки стекаются в маленькие ручьи. Вот уже течёт река, широка и глубока. К морю подбирается, шире разливается. А в море высокая ходит волна, вверх до небес и вниз до дна. Но вот пригрело солнце. Вода на поверхности моря, реки превращается в пар – маленькие капельки, поднимаются вверх. Капельки вернулись к маме – туче. Давайте поможем капелькам полить растения. Одним – чтобы плыть, другим – жажду утолить, третьим – что-нибудь помыть, а хозяйкам – чтоб еду варить. Скачут капли-капитошки, поднимайте выше ножки. По тропинке мы гуляли и до неба доставали. Вы слыхали о воде? Говорят, она везде: в луже, в море, в океане и в водопроводном кране. Как сосулька замерзает, в лес туманом заползает, ледником в горах зовётся, серебристой речкой вьётся. На плите она кипит, паром чайника шипит. Без неё нам не умыться, не наесться, не напиться.

***Физкультурные упражнения:***

**Упр. 1 «Одинокая капля»**

*И.п. лёжа на спине. Поднимание головы.*

**Упр. 2. «Любознайка»**

*И.п. лёжа на животе. Упереться руками, поднять одну руку и приложить ладонь ко лбу.*

**Упр.3. «Свободный полёт»**

*И.п. лёжа на спине, приподнять верхнюю часть туловища и ноги, имитировать падение.*

**Упр.4. «резвый ветер»**

*И.п. лёжа на животе, кратковременно поднимать одновременно руки и ноги.*

**Упр.5. «На мокрой крыше»**

*И.п. стоя на низких четвереньках, раскачиваясь вперёд – назад.*

**Упр.6. «Чёрное и пушистое»**

*И.п. стоя на средних четвереньках, поднимать поочерёдно ноги.*

**Упр.7. «Задний ход»**

*Передвижение на средних задних четвереньках.*

**Упр.8.»Высокая крыша»**

*И.п. средние четвереньки, перейти на высокие.*

**Упр.9. «Спасите! Помогите!»**

*Передвижение на корточках.*

**Упр.10. «Тёмный лабиринт»**

*И.п. стоя на коленях, наклоны вперёд – назад, влево – вправо.*

**Упр.11. «Дождевая лужа»**

*Ходьба в колонне друг за другом.*

**Упр.12. «Ручейки»**

*Ходьба по диагонали.*

**Упр.13. «Широкая река»**

*Ходьба парами.*

**Упр.14. «Высокие волны»**

*Лазание по лестнице в сторону, вверх приставными шагами.*

**Упр.15. «Испарение воды»**

*Влезть на лестницу, прикрепить каплю, спуститься вниз.*

**Упр.16. «Помощь друзьям»**

*Бег врассыпную по залу.*

**Упр.17. «Ручейки, озёра»**

*«Ручейки» - бег змейкой, «Озёра» - построиться в круг.*

**Упр.18. «Капли – капитошки»**

*Прыжки через резинку вправо, влево.*

**Упр.19. «Низкое небо»**

*Прыжки в высоту с доставанием подвешенного предмета (воздушного шарика).*

***Воспитатель*** читает стихотворение, а дети рассматривают карточки.

Бег врассыпную по залу, найти карточки с изображением воды.

***Воспитатель:*** Давайте вспомним маршрут нашего путешествия*. (Дети прикрепляют капельки на схему водоворота воды в природе).* За то, что мы помогли капельке, она угощает вас вкусной чистой водой. *(Дети пьют приготовленную воду).* Наше путешествие закончено, пора отправляться в детский сад*. (Выход из зала под музыку).*

**Физкультурный досуг** **«Веселые старты»**

***Место проведения:*** физкультурный зал

***Способы организации***: групповой, фронтальный

***Методические приемы:***

словесные: команды, методические указания, сигналы, напоминания, поощрения;наглядные: зрительно-слуховые ориентиры

Длительность: 35-40 мин.

Задачи:

- реализация двигательной потребности детей дошкольного возраста;

- обогащение двигательного опыта детей, развивать силу, быстроту реакции в беге, ловкость, увертливость;

- воспитание самооценки и отношения к итогу соревнований;

**Организация проведения**

Ведущий: Здравствуйте, уважаемые гости! Я рада приветствовать вас в этом светлом зале. Сегодня ребята  покажут всю свою ловкость, силу, быстроту, Поприветствуйте наших спортсменов.

Дети в спортивной форме маршем входят в зал. На груди эмблемы команд. Перестраиваются в две колонны.

Ведущий: Здравствуйте, ребята! Я приглашаю вас на спортивное состязание «Веселые старты».

Если хочешь быть умелым.

Ловким, быстрым, сильным, смелым.

Научись любить скакалки, мячик, обручи и палки!

Никогда не унывай!

В цель мячами попадай,

В санках с горки быстро мчись

И на роликах катись!

Вот здоровья в чем секрет!

Будь здоров! Физкульт…

Дети (хором): Привет!

Ведущий: Мы рады приветствовать наших участников.

Ваша команда: «Солнышко» (хором)

Ваш девиз: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!» (хором)

Ваша команда: «Звездочки» (хором)

Ваш девиз: «Звезды яркие горят, спорт веселый ждет ребят!» (хором)

Ведущий:

У нас будут сегодня настоящие болельщики, а мы с вами должны показать свою ловкость, быстроту, силу. Оценивать состязание предлагаю членам жюри. После каждого конкурса члены жюри объявляют итоги, выставляют флажки каждой команде.

Перед любым соревнованием надо хорошенько размяться. Я предлагаю поиграть в игру: «Чья команда быстрее соберется!» По моей команде вы разбегаетесь по залу, а как только услышите свисток, вам нужно вернуться на свои места. (2-3 раза)

Ведущий: Мы с вами размялись, настало время приступить к соревнованиям.

После каждого задания слово для оценки предоставляется членам жюри.

***1. «Факелоносцы»***

С факелом в руке быстрым шагом обойти кегли, вернуться в свою команду, передать факел следующему игроку.

***2. «Баскетбол»***

С мячом в руках добежать до обруча, лежащего на полу, стукнуть мячом об пол в центре обруча, вернуться в свою команду, передать мяч следующему игроку.

***3. «Гонка мячей вверх»***

Дети встают строго в колонну по одному за капитаном. Мяч прокатывается по рукам детей, последний с мячом становится вперед. Эстафета продолжается до тех пор, пока капитан не вернется на свое место.

1. ***«Гонка мячей в низ»***

Дети встают строго в колонну по одному за капитаном. Мяч прокатывается между широко расставленных ног детей, последний с мячом становится вперед. Эстафета продолжается до тех пор, пока капитан не вернется на свое место.

Предлагаю вам, ребята, немного передохнуть. Отгадайте загадки на спортивную тему:

Кто гантели поднимает,  
Дальше всех ядро бросает?  
Быстро бегает,  
Метко стреляет,   
Как одним словом их всех называют? (Спортсмены)

Зеленый луг,  
Сто скамеечек вокруг,  
От ворот до ворот  
Бойко бегает народ.   
На воротах этих -  
Рыбацкие сети. (Стадион)

Этот конь не ест овса,  
Вместо ног - два колеса.  
Сядь верхом и мчись на нем,  
Только лучше правь рулем. (Велосипед)

Две курносые подружки  
Мчатся, мчатся друг за дружкой.  
Обе ленты на снегу  
Оставляют на бегу. (Лыжи)

Льется речка – мы лежим,  
Лед на речке – мы бежим. (Коньки)

Мы с бараньими рогами  
Вниз под горку мчимся сами,  
А как на гору взбираться,  
Начинаем упираться. (Санки)

Два кольца  
И две веревки –  
Я на них  
Вращаюсь ловко. (Спортивные кольца)

Силачом я стать хочу,  
Прихожу я к силачу:  
- Расскажите вот о чем -  
Как вы стали силачом?  
Улыбнулся он в ответ:  
- Очень просто. Много лет  
Ежедневно, встав с постели,  
Поднимаю я?.. (Гантели)

***Ведущий:*** Что-то болельщики у нас засиделись, А вы не хотите помочь ребятам?

Выходят несколько болельщиков делятся на две команды, одни за команду «Солнышко», другие за команду «Звездочка». Задача болельщиков собрать осенние листья в ведёрки, у кого листьев больше, той команде и присуждается флажок. (Игра повторяется 2-3 раза)

***5. «Кенгуру»***

Игроки садятся на мячи и прыгают до кегли, прыгают вокруг кеглей и возвращаются к своей команде.

***6. «Полоса препятствий»***

Игроки по одному преодолевают «полосу препятствий»:

- проползти по бревну;

- перепрыгнуть на двух ногах «камни»;

- проползти под «воротами».

Танец с мячами в исполнении девочек из группы.

***7. «Змейка»***

Команды выстраиваются за воспитателем, берут друг друга за пояс и по команде движутся «змейкой» между кеглями. Выигрывает команда, которая быстрее вернётся на своё место.

Члены жюри подводят итог соревнования - ПОБЕДИЛА ДРУЖБА!

ВСЕМ УЧАСТНИКАМ СОРЕВНОВАНИЯ ВРУЧАЮТСЯ МЕДАЛИ!

Ведущий: Праздник наш спортивный заканчивать пора,

Празднику спортивному рада детвора,

Празднику спортивному крикнем мы:

Дети хором: Ура! Ура! Ура! Под маршевую музыку дети выходят из зала.

**Физкультурный досуг «Зимняя Олимпиада»**

Зал оформлен рисунками и коллажами детей на олимпийскую тематику.

Перед выходом на досуг воспитатели готовят детей к торжественному параду. В зал дети заходят под торжественную музыку и проходят парадом круг по залу. Построение.

Ведущий: Здравствуйте! Вы все знаете, что проходят Олимпийские игры.

Сегодня и у нас состоится торжественное открытие Олимпийских игр. Вы видели по телевизору и слышали, что перед началом игр проходит эстафета Олимпийского огня. Сейчас она доберется и до нас. Олимпийский огонь внести!

***Заходят дети с флажками, встают по кругу, проводят эстафету олимпийского огня и строятся около лестницы с флагом.***

Ведущий: Теперь мы поднимаем флаг олимпийских игр – один из главных символов

Олимпиады. Флаг игр поднять!

***Торжественное поднятие флага.***

Ведущий: Наши Олимпийские игры открыты! Как вы знаете, на Олимпиаде спортсмены дают клятву. И сейчас мы с вами дадим Олимпийскую клятву.

***Произнесение клятвы спортсменов.***

Ведущий: Прошу команды занять свои места.

Ну что ж, Олимпиада открыта, и в честь этого дети станцуют спортивный танец.

***Танец***

Ведущий: Олимпийские игры - крупнейшие спортивные соревнования нашего времени. Они проводятся один раз в четыре года и объединяют спортсменов-олимпийцев всех стран в честных и равноправных соревнованиях. Давайте немножко поговорим о этом.

В какой стране проходили зимние Олимпийские игры в 2014г.?

В каком городе России проходила зимняя Олимпиада?

*Сочи*

Сколько колец в олимпийской эмблеме?

*Пять*

Что зажигают на Олимпийских играх?

*Факел*

Как звучит Олимпийский девиз?

*Быстрее! Выше! Сильнее!*

Олимпийские игры бывают (по времени года):

*Зимние, Летние*

Где проводились первые Олимпийские игры?

*Греция*

Чем награждают победителей Олимпиады?

*Медаль*ю

Как звучит Олимпийский девиз игр в Сочи?

*Жаркие. Зимние. Твои.*

Назовите талисманы Олимпийских игр в Сочи 2014

*Леопард, Заяц, Белый медведь*

Назовите зимнюю командную игру? (хоккей)

Кто судит соревнования? (Судья)

Кто болеет за спортсменов? (болельщики, зрители)

Кто по снегу быстро мчится, провалиться не боится? (лыжник)

Кто самый главный в команде? (капитан)

Какое самое почётное место в соревнованиях? (первое)

Чем награждается победитель соревнований? (медалью)

Какую медаль дают за 1-е место?

Какую медаль дают за 2-е место?

Какую медаль дают за 3-е место?

Что изображено на олимпийском флаге? (олимпийские кольца)

***Загадки***

1. Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки,

И несут меня не кони,

А блестящие … (коньки).

2. На снегу две полосы,

Удивились две лисы

Подбежали они ближе:

«Здесь бежали чьи-то … (лыжи)»

3. За веревочку коня

В горку я тащу.

Ну а с горки быстро я

На коне лечу! (Санки)

4. Этой палкой бей смелее,

Чтоб удар был, как из пушки,

Эта палка – для хоккея

И она зовется (Клюшка)

5. Во дворе есть стадион,

Только очень скользкий он.

Чтобы там как ветер мчаться,

На коньках учись кататься. (Каток)

Ведущий: Молодцы! Как вы много знаете!

Ведущий: Начинаем соревнования. И начнем с разминки. Вставайте свободно по всему залу.

***Эстафета Олимпийского огня.***

***Эстафета «Собери кольца».***

***(Входит Баба-Яга)***

Баба-Яга: А Баба-Яга против! Не дам я вам провести Олимпиаду! Я все ваши медали украла и в дремучий лес унесла. Зачем вам теперь соревноваться? Награждать-то нечем! Ха-ха-ха!

Ведущий: Ах, ты Бабка-Ежка! Уходи!

***(Баба-Яга уходит.)***

Ведущий: Ребята, давайте не будем расстраиваться. Ведь вы помните главный олимпийский девиз: «В любых соревнованиях главное – это участие». Можно и без медалей устроить Олимпиаду. Главное – чтобы всем было весело и интересно. А теперь продолжим соревнования.

***Эстафета «Лыжники»***

***(Входит Баба-Яга.)***

Баба-Яга. Что я вижу? Вы, все-таки, соревнуетесь? Да неужели это так интересно?

Дети. Да!

Баба-Яга. И ничто вам не может помешать?

Дети. Нет!

Баба-Яга. И даже то, что я украла ваши медали?

Дети: Нет!

Ведущий: Не нужны нам твои медали, Баба-Яга. Наши дети собрались здесь не ради каких-то наград. Просто они очень любят спорт, праздник и веселье. А еще наши дети все очень крепкие и здоровые.

Баба-Яга. Здоровые? Нет, я этого не понимаю. У меня-то все болит, все и ломит и трещит. (показывает на себе)

Ведущая. Конечно, будет болеть. Ты же только тем и занимаешься, что пакости детям делаешь. А про спорт забыла.

Баба-Яга. Простите меня! Возьмите меня к себе в спортсмены! Научите, как мне стать здоровой.

Ведущий: Дети, простим Бабу-Ягу? Оставим ее на нашей Олимпиаде?

Дети: Да!

Ведущий: Следующий вид соревнований – кёрлинг.

***Встречная эстафета «Кёрлинг»***

Ведущий: Да, Баба-Яга, слаба ты еще, ничего не скажешь… Ну что, поиграешь с нашими детьми еще?

Баба-Яга. Конечно, я только-только разыгралась.

Ведущий: Проверим, можете ли вы отличить зимние виды спорта от летних.

***Эстафета с карточками.***

Ведущий: На старте – биатлонисты.

***Эстафета с метанием «Биатлон»***

Баба-Яга.Да, дети, окончательно вы меня убедили в том, что вы достойны стать олимпийскими чемпионами. А я кое-что придумала!

***(Баба-Яга уходит.)***

Ведущий: И заключительный вид наших соревнований – ***хоккейный матч.***

(***Во время матча появляется Баба-Яга)***

Баба-Яга. Дети, вы меня простите за то, что я ваши медали украла. Искала я их, искала. Но нашла не все, а только золотые. И я хочу их вам вручить, за участие в соревнованиях. Все вы получите золотые медали, и никто не окажется проигравшим, никто не будет обижен.

Ведущий: Прошу команды выйти на построение.

Построение, награждение, парад участников.

**Физкультурный досуг «Мой веселый звонкий мяч»**

***(игры и развлечения с мячом)***

**Цель –** воспитание у ребенка потребности в движении и эмоциональном восприятии жизни.

**Задачи:**

1. Совершенствовать уровень физической подготовленности детей всех возрастов ОУ.
2. Прививать интерес к активному образу жизни всем участникам образовательного процесса.
3. Формировать волевые качества: целеустремленность, выдержку, силу, ловкость, воспитывать желание побеждать и сопереживать.

Ведущий:

Спорт, ребята, очень нужен,

Мы со спортом крепко дружим,

Спорт – здоровье, спорт - помощник,

Спорт – игра, физкульт – ура!

Внимание, внимание! Приглашаю всех девчонок и мальчишек отправиться вместе с нами в страну Спортландию. Предлагаю взять с собой быстроту, смелость, находчивость, смекалку, а также захватить и терпение болельщика. А чтобы в пути не скучали, песню споем «Веселые путешественники».

*Все участники соревнования идут в спортивный зал.*

Ведущий: Вот мы и в стране Спортландия. Сюда прибыли команды «Спутник» и «Ракета» - лучшие спортсмены старшей группы. Дружно приветствуем их.

Следить за ходом соревнований будут судьи…..

Приветствие команды «Спутник»:

Мы приветствуем команду «Ракета»,

Желаем полететь на другую планету.

Захватить там храбрость и смелость.

А в игре показать умелость.

Приветствие команды «Ракета»:

А вам, наш «Спутник» дорогой,

Желаем от души,

чтоб результаты ваши все были хороши.

Чтоб не знали сегодня усталости

И доставили всем много радости.

Ведущий: Вот и встретились наши команды. Пожелаем им больших успехов в предстоящих соревнованиях.

Команды, на исходное положение шагом марш!

Эстафеты:

1. Мяч в колонне вверху, туда и обратно.
2. Прыжки с продвижением вперед, мяч зажат между ног.
3. Катить мяч до флажка, обратно бегом.
4. Первый игрок бежит, кладет мяч в корзину, второй – бежит, берет мяч.
5. Мяч в колонне внизу.

**Физкультурный досуг «Молодецкие потехи»**

**Цель**: Продолжать развивать детей физически  (сила, ловкость, быстрота, выносливость) и эмоционально.

**Задачи:**

*Физического развития*: Продолжать развивать быстроту в беге, силу в перетягивании каната, глазомер в метании, ловкость в прыжках на одной ноге.

*Развивающие*: Формировать навыки соблюдать правила игр, действовать по сигналу, использовать различное физкультурное  оборудование.

*Речевые:* Развивать связную речь, четко проговаривать  кричалки  и заклички,  излагать свои мысли.

*Воспитательные*: Воспитывать доброжелательность, умение радоваться своим успехам и достижениям товарищей,  потребность в физическом развитии.

**Физкультурное оборудование:**

Игрушка-заяц, 2 пары валенок, мягкие морковки и свёклы, 2 корзинки, корзинка с кубиками, обручи, погремушки по количеству детей, канат, кольцо для броска, звездочки-победы.

**Раздаточный материал:**

Эмблема, ленточка-хвостик, мяч.

**Методические приемы**: игры-соревнования, физкультурная разминка, хоровое проговаривание игровых текстов, стихи, анализ, подведение итогов, поощрения.

Дети стоят полукругом.

**Воспитатель:** Ребята, вы  знаете, что молодцы сильные, ловкие, быстрые. Чтобы  стать такими же,  сделаем разминку. (Проговариваем  слова и  выполняем движения)

Каждый день по утрам делаем зарядку          *ходьба по кругу*

Очень  нравится нам делать по порядку        *повороты туловища в стороны*

Весело шагать, руки поднимать                     *шагаем с поднятыми вверх руками*

Приседать и вставать, прыгать и скакать      *движения соответствуют словам*

**Воспитатель**: Чтобы было интересно играть, разделимся на 2 команды: Солнце  и  Месяц. (Прикрепляем эмблемы.)

- Посмотрите, кто пришел к нам в гости? Заяц (игрушка )

- Он хочет с нами поиграть, послушайте стихотворение.

По тропинке кувырком скачет зайка босиком.

Заинька, не беги, вот тебе валенки.

Вот тебе поясок, не спеши в свой лесок.

Посмотреть тебе пора, как играет детвора!

- ***Игра*** называется ***«Быстрые валенки».*** Дети встают в 2 колонны и надевают  валенки. По сигналу бегут до морковки и обратно. Передают валенки следующему игроку. Выигрывает команда, которая первой заканчивает бег и получает звездочку.

**Воспитатель:** Я знаю, что вы любите сказку «Иван Царевич». Сейчас мы поиграем в такую же игру. Дети одной команды, прикрепив ленточки – хвостики, превращаются в жар-птиц. Проговорив слова:

Ахи-ахи-ахи-ох,

Баба сеяла горох.

Уродился он густой.

Мы помчимся - ты постой!

Разбегаются по залу. 1 игрок с другой команды - Иван Царевич, по сигналу ловит птиц и отрывает хвостики. Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда, из которой Иван Царевич больше собрал ленточек и получает звездочку.

**Воспитатель:** Молодцы, вы не только быстрые, но и ловкие! Следующая  игра -

на быстроту.

Перенести кубики в обруч, чья команда быстрее сделает, та и получает звёздочку.

**Воспитатель:** Молодцы! Были не только быстрыми и ловкими, но и добрыми, заботливыми.

Послушайте стихотворение:

Тут Аленки заболели

Они много меда съели.

Они плачут и кричат

«У нас животики болят».

Они стонут, слезы льют

«Помогите, кто-нибудь».

 - Аленки перестанут плакать, если каждый участник команды поочередно  принесет им по одной погремушке

(разложены через каждые 2 метра от сидящей на стуле Аленки – девочки из каждой команды).

Команда победитель получает звездочку.

**Воспитатель:** Нас ждет канат. Мы посмотрим, какие вы силачи. Игра «Перетяни канат». На середине каната привязана лента. По сигналу команды тянут.

Победившая команда получает звездочку.

**Воспитатель:** Следующее задание: «Самый меткий» попади мячом в кольцо. За каждое попадание – звёздочка.

**Воспитатель:** Ну, а теперь поиграем в нашу любимую игру «Золотые ворота». По одному участнику с каждой команды делают ворота (руки соединить и поднять вверх). Дети берутся за руки и пробегают под «воротами». По сигналу « ворота» опускаются и пойманный ребенок встает за своим  товарищем, который изображает ворота.

Золотые ворота,

Пропускают не всегда

Первый раз прощается

Второй - запрещается.

А на третий раз

Не пропустим вас  (опустили руки).

- Сегодня вы показали себя  сильными, ловкими, быстрыми, добрыми молодцами!

- Подведем итоги, подсчитаем звездочки.

- Круг почета.

- Спасибо, ребята!

**Физкультурный досуг «Зимние забавы»**

**Цель**: воспитывать интерес к зимним спортивным упражнениям, развивать ловкость и функцию равновесия, совершенствовать навыки метания в горизонтальную цель.

**Оборудование**: лопаты для разгребания снега, две корзины, вёдра и морковки для снеговиков, краски.

**Ход праздника.**

Дети выходят на площадку перед детским садом, становятся свободно.

**Ведущий**: «*Над землёю закружила*

*Вновь зима свой хоровод,*

*Пусть здоровье, радость, силу*

*Зимний спорт нам принесёт!*

*Все мы скажем: «Нет!» простуде,*

*Нам морозы нипочём,*

*Мы дружить с коньками будем,*

*С клюшкой, шайбой и мячом!*»

На площадку выбегают персонажи – Льдинка и Снежинка (дети).

**Снежинка**: «*Привет! Я – Снежинка*».

**Льдинка**: «*А я – Льдинка*».

**Снежинка**: «*Вам, ребята, наш привет и такое слово:*

*Спорт любите с детских лет – будете здоровы*!»

**Льдинка**: «*Начинаем зимний праздник,*

*Будут игры, будет смех,*

*И весёлые забавы приготовлены для всех*!»

**Ведущий**: «*Вы готовы? (Да!) Отправляемся тогда*!»

Все идут за персонажами к началу спортивной площадки и становятся друг за другом.

**Ведущий**: «*Путь дорога нелегка,*

*Впереди нас ждёт река.*

*Чтоб её пройти нам –*

*Прыгаем по льдинам!*»

**Игровое упражнение: «Прыжки по льдинам».** На снегу начерчены краской круги, дети прыгают из круга в круг. Подходят к снежному завалу.

**Ведущая**: «*Смотрите, ребята, дорогу замело. Беритесь за лопаты, расчищайте путь*».

**Игра: «Копай быстрее».** Детям даются заранее приготовленные лопаты, снежный завал расчищается, дети делятся на две команды.

**Ведущая**: «*Ребята, сейчас мы поиграем в игру «Слепи снежок*».

**Игра: «Слепи снежок»**. Дети за 3 минуты лепят снежки и складывают их в кучи, побеждает та команда, чья куча снежков окажется больше.

**Ведущая**: «*Молодцы, ребята! А теперь Снежинка и Льдинка проверят, как хорошо вы умеете играть в снежки*».

**Соревнование: «Снежок в корзине».** Льдинка и Снежинка берут по корзине для каждой команды, ребята забрасывают в них снежки.

**Ведущая**: «*Теперь попробуйте слепить большие снежки, из которых нужно построить Снеговика, а мы с Льдинкой и Снежинкой посмотрим, чей Снеговик окажется выше?*»

**Соревнование: «Слепи Снеговика»**. Каждая команда с помощью взрослых лепит снеговика, чей Снеговик буде выше и крепче, та команда и выигрывает».

Подводятся итоги соревнований, раздаются призы.

**Снежинка**: «*Праздник весёлый удался на славу.*

*Думаю, всем он пришёлся по нраву*!»

**Льдинка**: «*А теперь пора нам в группы,*

*Сушить варежки и шубки!*»

**Физкультурный досуг «Аты-баты, шли солдаты»**

**Цель:** Формирование и расширение представлений детей о русском солдате, формирование сознания необходимости защищать Отечество; воспитание патриотизма, гордости за наших солдат, уважения и благодарного отношения к погибшим героям военных действий.

Действие праздника происходит на различных военных ”базах” в физкультурном зале.

**Военно-морская база**: У центральной стены выставлен бутафорский корабль. На штурвале находится капитанская фуражка, на подставке - бинокль. Со стороны зрителей по 2 «плота» (одинаковые пластины)

**Военно-воздушная база**: по 10 бутафорских снарядов в каждом обруче, 2 корзины в конце зала.

**Пограничная застава:** кеглей 5+5; 2 игрушечных грузовика с привязанной веревкой, 4 обруча, расположенных по разным сторонам зала, один напротив другого. В двух соседних обручах боеприпасы (резиновые мячи, кегли). Флажки (красный, желтый, синий, зеленый).

В качестве подарков для мальчиков – раскраски на тему «Военная техника».

**Вход.**   
*Под музыку «спортивный марш»*

*торжественно входят в зал взрослые, потом заходят девочки. Затем, гордо маршируя. заходят мальчики,). Они заходят строевым шагом в физкультурный зал. обходят круг, построение в шеренгу*

*Девочки читают стихи.*

– День нашей армии сегодня,   
И ей уже немало лет.   
Привет защитникам народа   
Российской армии…– Привет!!!

Летчик знает свое дело,

В небе водит самолет.

Над землей летит он смело,

Совершая свой полет.

***Ведущая:***Здравствуйте, дорогие наши гости! Здравствуйте, ребята! Сегодня мы отмечаем праздник День защитника Отечества. Это праздник наших дедушек, пап и мальчиков. Ведь они защитники нашей Родины. Мы рады приветствовать Вас нашем веселом празднике.

- Сейчас, в этом зале пройдут веселые учения, в которых примут участие дети детского сада.

Внимание! Внимание!

Начинаются соревнования,

Сильных, ловких и умелых

Будущих солдат.

***Ведущая*:**

Наша веселая армия разделилась на две команды: команда красных звезд (дети садятся на места) и команда жёлтых звёзд. (садятся)

Действие праздника будет проходить на различных военных «базах» — военно-морской, военно-воздушной, и на пограничной заставе.

***Ведущая*:**

- Внимание!

Всем командам с веселым настроением отправиться на веселые испытания.

- Но для начала «Разминка»

И первое испытание пройдёт на Военно-воздушной базе.

1. **Военно – воздушная база.**

*Девочка читает стих*   
Наши лётчики - герои   
Небо зорко стерегут,   
Наши лётчики - герои,   
Охраняют мирный труд.

*Мальчики читают стих*

Летчик знает свое дело,

В небе водит самолет,

Над землей летит он смело,

Совершая свой полет.

***Ведущая*:** рассказывает про ***эстафету - «Попади в цель».***

Цель: развитие глазомера, ловкости.

Ход эстафеты: Ребята очень важно быть метким, внимательным, собранным – это является необходимыми качествами для защитника Отечества. Сейчас мы проверим, какие вы меткие и внимательные. Необходимо попасть снарядами в цель, стараясь попасть в корзину. Выигрывает та команда, которая забросит большее количество снарядов в цель

*Подведение итогов.*

***Ведущая****:* следующее испытание пройдёт на пограничной заставе.

**2. Пограничная застава.**

*девочки*  
Пограничник на границе,   
Нашу землю стерёжёт,   
Чтоб работать и учиться   
Мог спокойно весь народ.

*мальчик:*

Охранять границу- важно!

Пограничников зовут.

С верным псом они отважно

Службу Родине несут.

***Ведущая****:* рассказывает правила игры ***«Разведчики».***

Цель: развитие внимания, осторожности, координации, выдержки.

- Нелегка служба пограничника, Нужно не только смелость и физическая сила, но и осторожность.

Ход: кегли расставлены на расстоянии 50 см друг от друга в колонну.

- по моей команде «раз, два, три – ползи» Вы ползете между препятствий, стараясь их не сбить. Самый осторожный пограничник тот, кто меньше собьет препятствий.

***Ведущая****:* Пограничникам помогают нести службу, охраняя наши границы Родины – танковые войска.

*Мальчик*

Леса и долины, и сопок вершины

Легко одолеют стальные машины.

И недруга встретит огонь и броня,

Хочу чтобы взяли в танкисты меня!.

***Ведущая****:* рассказывает правила игры ***«Подвези боеприпасы».***

Цель: развивать координацию движения, выдержку, внимание.

- Вы все знаете, как осторожно следует обращаться с боеприпасами. Нельзя трясти, ронять, бросать, и предлагает подвести снаряды на грузовике, осторожно, не торопясь выгрузить.

Самым ответственным танкистом будет тот, кто ни разу не уронит боеприпасы и довезет их до поля боя.

***Ведущая:*** Следующее испытание пройдёт на военно–морской базе.

**3. Военно-морская база.**

*мальчики*

Над кораблем алеет наше знамя,

А за кормой –лазурная волна.

Мы подрастем и станем моряками.

Защитой станем для тебя страна!

***Ведущая****:* рассказывает про эстафету среди двух команд ***«Кто быстрее доберется до корабля»***

Цель: развитие смекалки, быстроты реакции, внимания.

**Ход**:

- Всем предстоит важная задача – корабль в море без экипажа!

Нужно доплыть до него, используя плотики так, чтобы не упасть в море и не замочить ноги. Кто первым доберется - становиться капитаном, надевает фуражку. Второй боцман и станет смотреть в бинокль. Остальные надевают морские воротники.

Но прежде чем играть, нужно поплясать. Как только закончиться музыка («Яблочко») сразу спешите на помощь кораблю.

***Ведущая:*** - Молодцы! Капитаном стал,,,,,,,,,,; боцманом,,,,,,,,,,,

Матросам УРА! Корабль спасен!

***Ведущая****:* рассказывает правила игры эстафеты ***«Сигнальная азбука».***   
Флажки мне стоит в руки взять -   
И всё могу я написать.   
Есть азбука такая,   
Чудесная морская   
Будем учиться выполнять так называемые «немые команды», которые подаются с помощью специальных флажков. Выходите в центр зала , запоминайте сигнальную азбуку:

- Если я подниму красный флажок, то вы кричите «ура!»,;

Синий флаг- марш

Желтый флаг- драить палубу

Зеленый флаг –смотрим в бинокль

*( при виде флажка дети выполняют соответствующие движения)*

***Итоги соревнования.*** Молодцы! Вы показали, что вы настоящие смелые, ловкие, внимательные будущие защитники Отечества.

***Ведущая***: Как гордо звучат слова: «защитник Отечества!» Наши солдаты, офицеры, генералы, папы, дедушки и братья в любую минуту готовы встать на защиту нашей Родины и нас с вами. Наши мальчики очень хотят быть похожими и стать такими же сильными и отважными .

*Мальчик*

Наша армия родная,   
Стережёт покой страны.   
Чтоб росли мы, бед не зная,   
Чтобы не было войны.

*Девочка:*

Пусть небо будет голубым,

Пусть в небе не клубится дым,

Пусть пушки грозные молчат

И пулеметы не строчат

Чтоб жили люди, города

Мир нужен на земле всегда

***Ведущая*:** Давайте поздравим наших будущих защитников Отечества. От всей души мы пожелаем им расти сильными, смелыми, мужественными, добрыми и благородными. И всегда помнить о высоком звании мужчин.

*Девочки дарят подарки мальчикам.   
Под музыку «Наша армия» Группы «Непоседы» обходят круг, выходят из зала.*

**Физкультурный досуг «Если очень захочу – в космос скоро полечу!»**

Зал украшен рисунками детей, макетами и поделками на тему «Космос – это интересно!» Перед досугом детям предлагается посмотреть презентацию «Человек и космос».

Задачи:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей, повышение физической и умственной работоспособности.

2. Создание радостного и праздничного настроения у детей и взрослых.

3. Закрепление двигательных навыков в основных видах движения.

4. Развитие у детей физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости, выносливости, а также морально–волевых черт характера: целеустремленности, воли к преодолению препятствий, дружелюбию, взаимовыручки в командных действиях.

5. Воспитание у детей гордости за достижения своей страны и патриотизма.

6. Пропаганда здорового образа жизни, пробуждение интереса к занятиям физической культурой.

**Ведущая.** Дети, вспомните, пожалуйста, какой праздник отмечает наша страна 12 апреля? Верно, День космонавтики. Первый в мире космический полёт человека состоялся 12 апреля 1961 года, когда в космос поднялся корабль «Восток».

- Кто был первым космонавтом? - Юрий  Алексеевич Гагарин.

Знаете ли вы, кто были первыми испытателями космических кораблей? Первой полетела в космос собака Лайка, но её не смогли вернуть на Землю. В августе 1960 года в космическое путешествие отправились собаки Белка и Стрелка. После полёта животные вернулись на родную планету и чувствовали себя хорошо.

Первая в мире женщина-космонавт Валентина Терешкова поднялась в космос на корабле «Восток-6» 16 июня 1963 года.

Главным конструктором космических кораблей был Сергей Королёв.

Тайны космоса, звёзд, планет притягивают человека с давних времён.

**1 ребёнок.** Если в космос вы хотите,

                   Значит, скоро полетите.

                   Самым смелым  будет наш

                   Весёлый, дружный экипаж.

**2 ребёнок.** Чтоб ракетой управлять,

                    Нужно смелым, сильным стать.

                    Слабых в космос не берут:

                    Ведь полёт - нелёгкий труд!

                    Будем мы тренироваться,

                    Будем силы набираться.

**3 ребенок.**Взлетел в ракете русский парень,

                    Всю землю видел с высоты.

                    Был первым в космосе Гагарин…

                    Каким по счету будешь ты?

**Ведущая.** Самые смелые, решительные, умные, сильные и ловкие люди многие годы тренируются, готовясь к полётам в космос. Сегодня мы поиграем в космонавтов. У нас есть 2 команды «Спутник» и «Ракета». Спортивную и интеллектуальную подготовку команд будет оценивать справедливое жюри. Команды, приготовьтесь поприветствовать друг друга.

**Приветствие команд.**

Капитан команды «Спутник»: Мы приветствуем команду «Ракета»,

                                                     Желаем полететь на другую планету.

Вся команда хором:                  Захватить там храбрость и смелость

                                                    А в игре показать умелость!

Капитан команды «Ракета»:    А вам, наш «Спутник»  дорогой,

                                                    Желаем от души,

                                                    Чтоб результаты ваши

                                                    Все были хороши!

Все дети:                                   Чтоб не знали сегодня усталости

                                                  И доставили всем много радости.

**Ведущая.** Начинаем наши соревнования. Желаю всем больших успехов!

Командам приготовиться к параду!

Под песню «Заправлены в планшеты космические карты» (сл.В.Войновича, муз. Фельцмана) дети проходят по периметру зала, по диагонали, «змейкой», перестраиваются из одной колонны в две, затем из пар в четверки, снова в колонну по два.

**Конкурс капитанов.**

Капитаны команд должны провести разминку-тренировку своей команды.

3-4 упражнения по показу капитана. Подводятся итоги.

**Конкурс «Отгадай загадку».**

1.  Голубой шатер весь мир накрыл (небо).

2.  Идешь, идешь, а конца не найдешь (земной шар).

3.  Без него плачемся, а как появится – от него прячемся (солнце).

4.  Шла девица из Питера, несла кувшин бисера,

Она его рассыпала, никто его не соберет:

Ни царь, ни царица, ни красная девица (звезды).

За каждый правильный ответ команда получает очко.

**1 эстафета. «Быстрые и ловкие»**. Проползти по скамейке на животе, подтягиваясь руками, на 1 ноге прыгать до фишки, бегом вернуться и передать эстафету.

**2 эстафета. «Солнце ясное».**У каждого игрока в руке палочка. Перед конусом лежит обруч. Добежать до обруча, положить палочку - лучик, обежать конус,   передать эстафету.

**3 эстафета.** **« Преодолей полосу препятствий!»** Пролезть под дугой,  прыгать из обруча в обруч ( 1-2-1-2-1) ноги вместе – врозь, обежать конус, передать эстафету.

**Игра - аттракцион для капитанов «Кто самый ловкий?»**

На палочку намотать ленту до середины, кто быстрее. Можно провести 2-3 раза с другими игроками.

**Конкурс « Кто самый умный?»**Вопросы задавать участникам команд поочерёдно.

За каждый правильный ответ команда получает очко. Если команда не ответила, могут ответить соперники.

1. Как называется планета на которой мы живём?

2. Как называется спутник  Земли?

3. Что такое Солнечная система?

4. Какие планеты Солнечной системы вы знаете? ( Земля, Венера, Марс, Юпитер,

Плутон, Нептун, Сатурн, Уран, Меркурий).

5. Какую планету называют красной? Почему? (Марс)

6. Как называется ближайшая к нам звезда? (солнце)

7. Как называется маленькая модель Земли, уменьшенная во много раз? (глобус)

8. Как называется костюм космонавта? (скафандр)

Подвести итоги конкурса.

**4 эстафета. «Переложи предмет».**Пролезть в тоннель, из дальнего обруча перенести кубик в ближний обруч, из ближнего обруча переложить мешочек в дальний обруч, обежать конус, передать эстафету.

**5 эстафета.** **«Игольное ушко».**

Три мальчика стоят друг за другом, три девочки держат обруч. Первый мальчик бежит до девочек и пролезает в обруч, бежит до второго и пролезает в него, обегает последнюю девочку и встает на ее место. Девочка бежит к стартовой черте и встает последней. Эстафета продолжается до тех пор, пока девочки не вернутся в исходное положение.

**Соревнование «Кто самый сильный?»** Перетягивание каната (сначала капитаны, по 2 мальчика, по 2 девочки).

Подвести итоги  соревнований. Слово жюри.

**Подвижная игра «Займи место в ракете**». На полу разложить 5-6 обручей – ракеты, каждая летит на свою планету. В каждый обруч встают 2 – 3 ребенка, запоминают свой экипаж.

Ждут нас быстрые ракеты на далекие планеты,

На какую захотим, на такую полетим.

Но в игре один секрет – опоздавшим места нет!

 Бег по залу врассыпную, по сигналу занять места в ракете.2-3 раза.

**Ведущая.**Поздравляю всех участников соревнований! Желаю всем крепкого здоровья, ловкости, смелости, радости и успехов во всем!

Награждение победителей. Вручение медалей. Угощение детей «космической пищей» - «Гематогеном». Заключительный парад под песню «Я – Земля» (сл.Е.Долматовского,муз.В.Мурадели).

**«Юрий Гагарин»**  
В космической ракете  
С названием «Восток»  
Он первым на планете  
Подняться к звёздам смог.  
Поёт об этом песни  
Весенняя капель:  
Навеки будут вместе  
Гагарин и апрель.  
  
В.Степанов  
  
**День космонавтики**  
Взлетел в ракете русский парень,  
всю землю видел с высоты.  
Был первым в космосе Гагарин…  
Каким по счету будешь ты?  
  
**ЛЕТИТ КОРАБЛЬ**  
Летит в космической дали  
Стальной корабль  
Вокруг Земли.  
И хоть малы его окошки,  
Всё видно в них  
Как на ладошке:  
Степной простор,   
Морской прибой,  
А может быть  
и нас с тобой!  
  
В. Орлов

**Загадки на тему космоса:**  
Чтобы глаз вооружить  
И со звездами дружить,  
Млечный путь увидеть чтоб  
Нужен мощный … (телескоп)  
  
Телескопом сотни лет  
Изучают жизнь планет.  
Нам расскажет обо всем  
Умный дядя … (астроном)  
  
Астроном — он звездочет,  
Знает все наперечет!  
Только лучше звезд видна  
В небе полная … (Луна)  
  
До Луны не может птица  
Долететь и прилуниться,  
Но зато умеет это  
Делать быстрая … (Ракета)  
  
У ракеты есть водитель,  
Невесомости любитель.  
По-английски: «астронавт»,  
А по-русски … (Космонавт)  
Звездолет — стальная птица,  
Он быстрее света мчится.  
Познает на практике  
Звездные … (Галактики)  
  
А галактики летят  
В рассыпную как хотят.  
Очень здоровенная  
Эта вся вселенная!