

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Леньковский детский сад «Аленушка»

## Проект ЗОЖ

«В здоровом теле-здоровый дух!»

в подготовительной группе



Подготовили и провели  
Воспитатели: Кузнецова С.А.  
Шинкарева С.Л.

2021г

## Проект «В здоровом теле - здоровый дух!»

Актуальность проекта:

В дошкольном детстве закладывается фундамент **здоровья ребенка**, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен **здоровый образ жизни**.

Помочь детям узнавать и учиться понимать значимость для жизни человека **здоровья**, стало причиной создания этого **проекта**.

Проблема, значимая для детей, на решение которой направлен **проект**.

Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего **здоровья** и укрепления его с помощью приобщения к **здоровому** и безопасному образу жизни. Значимость применения данной работы определяется решением задач оздоровления дошкольников, воспитания культуры безопасного и **здорового образа жизни** – создания прочной основы для воспитания **здорового ребенка**

Гипотеза проекта.

Гипотезой проекта явились предположения о том, что у детей старшего дошкольного возраста возможно качественно повысить представления о культуре здоровья и здоровом образе жизни.

Цель проекта: сформировать у детей старшего дошкольного возраста основ здорового образа жизни.

Задачи проекта:

1. Изучить и проанализировать представления детей о здоровом образе жизни.
2. Отобрать методический материал, методы и приемы по здоровому образу жизни.
3. Развивать у детей желание заниматься спортом.
4. Заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.
5. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

## Этапы проекта:

### I. Подготовительный.

1. Постановка проблемы, определение цели и задач работы. Активизировать интерес детей к здоровью человека и своему собственному.
2. Подбор методической литературы, дидактических игр, иллюстрированного материала по данной проблеме.
3. Привлечение внимания родителей к проблеме оздоровительной работы с детьми.

### II. Основной.

1. Использование разработанных мероприятий в работе с детьми.
2. Организация работы с родителями

### III. Заключительный.

1. Спортивное развлечение «Веселая спортландия»
2. Групповая газета по итогам проекта.

## Предварительный результат:

Появление интереса детей к здоровому образу жизни; сохранение и укрепление здоровья детей; активное включение родителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.

## Участники проекта:

Дети 6-7 лет, родители, воспитатели.

Тип проекта: групповой.

Вид проекта: познавательно - творческий.

Срок реализации: краткосрочный. С 27.09.2021- 25.10.2021г

Информационные: методическая литература, различные энциклопедии для дошкольников, интернет порталы.

## ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА:

### I этап

1. Анкетирование детей и родителей (Приложение №1 и 2)
2. Подбор методической литературы, бесед, загадок, стихов, пословиц, песен, дидактических игр, иллюстрированного материала.
3. Чтение и обсуждение произведений по теме.
4. Подбор подвижных игр в группе и на воздухе.
5. Подбор наглядного материала и консультаций для родителей.

### II этап

1. Беседа с детьми «Мое здоровье» (приложение № 3)
2. Беседа «Зачем нужны витамины?» ( приложение №4)
3. Игровая ситуация « Как защититься от микробов?» (приложение №5)
4. Дидактическая игра «Полезные продукты» (приложение №6)
5. Беседа «Зачем людям спорт?» (приложение №7)
6. Составление детьми описательных рассказов «Мой любимый вид спорта»
7. Подвижные игры, эстафеты на участке.
8. Загадки про спорт и здоровый образ жизни
9. Чтение произведений А. Барто «Зарядка», «Девочка чумакая», « Физкультура всем нужна»; А. Кутафин «Вовкина победа», К. Чуковский «Мойдодыр», «Доктор Айболит», С. Михалков « Про девочку которая плохо кушала» и тд.
10. Консультации для родителей «Здоровый образ жизни семьи»

Вывод:

Работа в данном направлении очень интересна не только мне как воспитателю, но и родителям. Главным результатом будет то, что родители серьезно задумаются о правильном питании детей и здоровом образе жизни. Больше времени будут проводить на свежем воздухе, а не у экранов телевизора или компьютера.

### Тематический план «Неделя здоровья»

Недели	Цель	Мероприятия
<u>Первая неделя</u> «С физкультурой дружить – здоровым быть!»	Формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни. Прививать любовь к физическим упражнениям, закаливанию. Повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников.	Анкетирование родителей «Растём здоровыми» Беседа с детьми «Что такое здоровье» Загадки и пословицы о спорте. Презентация «Виды спорта», «Азбука здоровья» Эстафеты «Кто быстрее», Гимнастика для глаз.
<u>Вторая неделя</u> «Витамины на столе»	Уточнить и закрепить знания детей о происхождении продуктов питания. Дать детям знания о пользе продуктов питания. Дать детям элементарные знания о пользе витаминов, их влиянии на детский организм.	Беседа «Полезная пища». Д/и «Приготовим кашу» «Полезно и вредно» «Составь меню» «Поварята» Игра «Сервируем стол», П/и «Собери урожай», «Найди свой овощ» Загадки об овощах и фруктах. Изготовление коллажа «Витамины на тарелке»
<u>Третья неделя</u> «Я и мое	Познакомить с главными органами человеческого организма (сердце, желудок, лёгкие, печень).	Беседа «Мое тело» Презентация «Изучаем части тела»

тело»	<p>Расширять знания детей об организме человека.</p> <p>Формировать понятие, что здоровому организму нужна физкультура, закалка, правильное питание.</p> <p>Научить любить себя и свой организм.</p> <p>Вызвать желание заботиться о своём организме, о своём здоровье, беречь своё здоровье.</p>	<p>Загадывание загадок про части тела.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Каша кипит»</p> <p>С/р игра «Больница»</p>
<p><u>Четвертая неделя</u></p> <p>«В сказку за здоровьем»</p>	<p>Формировать осознанное отношение к своему здоровью, понимание значимости гигиены, физических упражнений для здоровья человека на примере героев произведений художественной литературы.</p> <p>Воспитывать интерес детей к подвижным играм разных народов.</p>	<p>Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Мойдодыр», «Доктор Айболит». С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала», «Как Саша сама себя вылечила». А. Барто «Девочка чумакая». Д/и «Поварята».</p> <p>Народные п/и «Гуси – лебеди», «Гори – гори ясно».</p> <p>Дыхательная гимнастика на свежем воздухе «Листочек»</p>
<p><u>Пятая неделя</u></p> <p>«Кто со спортом дружит, тот ни о чем не тужит!»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Расширять функциональные возможности организма детей, обогащать двигательные навыки.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Спортивное развлечение «Веселая спортландия».</li> </ul>

Приложение №1.  
Анкета для родителей «Здоровый образ жизни»  
Уважаемые родители!

Сейчас большое внимание уделяется в детских садах формированию здорового образа жизни. В анкете мы предлагаем вам ответить на вопросы, связанные с этой проблемой. На вопросы дается несколько вариантов ответов, нужно обозначить тот вариант, который больше всего соответствует действительности (по мнению родителей).

1. Что вы подразумеваете под «здоровым образом жизни»? \_\_\_\_\_.

2. Считаете ли вы свой образ жизни здоровым, почему?

- да \_\_\_\_\_,

- нет \_\_\_\_\_.

- не знаю

3. Что мешает вам вести здоровый образ жизни?

- недостаток времени;

- низкая зарплата;

- недостаток знаний;

- другие причины (указать) \_\_\_\_\_.

4. Закаляетесь ли вы или ваши члены семьи?

-да:

- нет:

- иногда.

5. Проводите ли вы совместный семейный активный досуг (турпоходы, прогулки и т.д.)

- да;

- нет;

- иногда.

6. Что, на ваш взгляд, является основной причиной заболеваний вашего ребенка?

- неудовлетворительное медицинское обслуживание;

- плохое материальное положение в семье;

- неблагоприятные экологические условия;

- недостаток знаний в вопросах сохранения здоровья;

- другие причины (указать) \_\_\_\_\_.

7. Ваши предложения для улучшения работы по формированию здорового образа жизни в дошкольном образовательном учреждении \_\_\_\_\_.

## Приложение №2

### Опросник для детей.

1. Ребята, что такое «здоровье»?
2. Что нужно делать, чтобы быть здоровым?
3. Вы с родителями занимаетесь спортом?
4. Знаете ли вы виды спорта?
5. Какой вид спорта ваш любимый?
6. Если бы вы(ты) был(и) спортсменом (а)(и),каким видом спорта ты(вы) занимались?
7. Ты(вы) считаешь(ете) нужно заниматься спортом?
8. Быть здоровым – это хорошо? Почему?



## Приложение №3

### Беседа «Мое здоровье»

Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным.

- Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Нужно ли соблюдать режим дня? Вот в детском саду соблюдается режим дня, а вы дома соблюдаете его?

А утром, перед приходом в садик вы умываетесь? Чистите зубы? Делаете зарядку? Причесываетесь?

А зачем мыть руки?

А нужно ли правильно сидеть за столом, когда вы рисуете?

А зачем вы каждый день получаете от медсестры витамины, полощите горло?

А зачем нам нужен носовой платок?

А что такое микробы?

Какую воду нужно пить?

Дома, вы, соблюдаете режим дня?

Скажите, здоровье нужно человеку?

## Приложение №4.

### Беседа «Зачем нужны витамины?»

-Ребята, вчера мне рассказали, что наши дети в детском саду стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Их дети очень любят. Витамины очень полезные.

- А вы, ребята, пробовали витамины?

-А для чего нужны витамины?

Конечно, витамины есть не только в таблетках, но и во многих продуктах.

- А в каких продуктах есть витамины?

Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д. В каких продуктах они содержатся и для чего нужны. Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения. Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца). Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды). Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

Вы запомнили, а теперь скажите, где еще мы можем встретить витамины.

## Приложение 5

### Игровая ситуация «Как защититься от микробов?»

Ребята, а вы знаете, кто такие микробы? Представьте, в нашей группе поселился микроб. Что вы будете делать? (ответы детей).

Микробы они очень маленькие и живые. Они попадают в организм и вызывают болезни. Они живут на грязных руках. Они боятся мыла.

Микроб - ужасно вредное животное, Коварное и главное щекотное. Такое вот животное и в живот залезет, и спокойно там живет. Залезет лопай, где захочет. Гуляет по больному и щекочется. Он горд, что столько от него хлопот: И насморк, и чихание.

- Вы, ребята, моете руки перед едой? Ой, братец микроб хитер, если ты не помыл руки, ты станешь выглядеть через некоторое время больным и простужены. «Постой-ка, у тебя горячий лоб. Наверное, в тебе сидит микроб!»

Вместе с детьми можно рассмотреть ситуации защиты от микробов и сделать вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета.

## Приложение №6.

### Дидактическая игра «Вредно и полезно»

Воспитатель:

- Я зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно! ». А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок, И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить. Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет: Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов. И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела. Хочет в гости к нам прийти, в дверь не может проползти.

6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся, Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

Ребята, вы молодцы, обязательно скажу вашим родителям, что вы умеете выбирать полезные продукты.

## КАРТОТЕКА ПОСЛОВИЦ И ПОГОВОРК О ЗДОРОВЬЕ

Чистота - половина здоровья.

В здоровом теле - здоровый дух.

Здоровью цены нет.

Здоровья не купишь.

Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень ест.

Без болезни и здоровью не рад.

Тот здоровья не знает, кто болен не бывает.

Самого себя лечить, только портить.

И собака знает, что травой лечатся.

Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле!

Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.

Баня - мать наша: кости распаришь, все тело поправишь.

Бог бы дал здоровье, а дни впереди.

Болезнь и скотину не красит.

Болен - лечись, а здоров - берегись.

Больному и золотая кровать не поможет.

Больному и киселя в рот не вотрешь.

Больному и мед горько.

Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень ест.

Будь не красен, да здоров.

Быстрого и ловкого болезнь не догонит.

В добром здоровье и хворать хорошо.

В здоровом теле - здоровый дух.

До свадьбы заживет.

Лук от семи недуг.

Верь не болезни, а врачу.

Веселому жить хочется, помирать не можется.

Врач, исцели себя самого.

Всякая болезнь идет к сердцу.

## Картотека загадок.

### \*Фрукты\*

Круглое, румяное,  
Я расту на ветке.  
Любят меня взрослые,  
И маленькие детки.

(Яблоко)

С оранжевой кожей,  
На мячик похожий,  
Но в центре не пусто,  
А сочно и вкусно.  
(Апельсин)

Он почти как апельсин,  
С толстой кожей, сочный,  
Недостаток лишь один -  
Кислый очень, очень.  
(Лимон)

Ну а это угадать  
Очень даже просто:  
Апельсин, ни дать, ни взять,  
Только меньше ростом.  
(Мандарин)

И еще один я знаю  
Удивительнейший фрукт,  
Апельсин напоминает,  
Называется - ...  
(Грейпфрут)

Ужин этот лучший самый,  
Рада я и Миша рад,  
Ведь сегодня наша мама  
Нам купила ...  
(Виноград)

Огурцы они как будто,  
Только связками растут,  
И на завтрак эти фрукты  
Обезьянам подают.  
(Банан)

Отгадать не очень просто -  
Вот такой я фруктик знаю -  
Речь идет не о кокосе,

Не о груше, не о сливе, -  
Птица есть еще такая,  
Называют так же - ...  
(Киви)

Ни в полях и ни в садах,  
Ни у вас и ни у нас,  
А в тропических лесах  
Вырастает ...  
(Ананас)

Что за плод - шкатулочка с секретом!  
Семена - стекляшки на вид,  
все прозрачные, все розового цвета,  
потрясешь, как странно, не звенит.  
(Гранат)

### \*Овощи\*

Что за скрип? Что за хруст?  
Это что ещё за куст?  
Как же быть без хруста,  
Если я .....  
(Капуста)

И зелен, и густ  
На грядке вырос куст.  
Покопай немножко:  
Под кустом .....  
(Картошка)

Прежде чем его мы съели,  
Все наплакаться успели.  
(Лук)

Красный нос в землю врос,  
А зелёный хвост не нужен,  
Нужен только красный нос.  
(Морковь)

Наши поросятки  
Выросли на грядке,  
К солнышку бочком,  
Хвостики крючком.  
Эти поросятки  
Играют с нами в прятки.  
(Огурцы)

Как на нашей грядке  
Выросли загадки –  
Сочные да крупные,  
Вот такие круглые.  
Летом зеленеют,  
К осени краснеют.

(Помидоры)

Круглый бок, жёлтый бок,  
Сидит на грядке колобок.  
Врос в землю крепко.  
Что же это?

(Репка)

Щёки розовые, нос белый,  
В темноте сижу день целый.  
А рубашка зелена,  
Вся на солнышке она.

(Редиска)

Хотя я сахарной зовусь,  
Но от дождя я не размокла,  
Крупна, кругла,  
Сладка на вкус.  
Узнали вы? Я .....

(Свёкла)

Золотая голова,  
Велика, тяжела.  
Золотая голова  
Отдохнуть прилегла.  
Голова велика,  
Только шея тонка.

(Тыква)

Маленький,  
Горький,  
Луку брат.

(Чеснок)

Сижу на тереме,  
Мала, какмышь,  
Красна, как кровь,  
Вкусна, как мёд.

(Вишня)

Я капелька лета  
На тоненькой ножке.  
Плетут для меня  
Кузовки и лукошки.  
Кто любит меня,  
Тот и рад поклониться.  
А имя дала мне  
Родная земляца.

(Земляника)

Две сестры летом зелены,  
К осени одна краснеет,  
Другая чернеет.

(Красная и чёрная

смородины)

Низок, да колюч,  
Сладок, да не пахуч.  
Ягоды сорвёшь –  
Всю руку обдерёшь.

(Крыжовник)

Красненька Матрёшка  
Беленько сердечко.

(Малина)

Было зелёное платье атласное,  
Нет, не понравилось, выбрала красное,  
Но надоело также и это –  
Платье надела синего цвета.

(Слива)

Сидит рядом с нами,  
Смотрит чёрными глазами.  
Черна, сладка, мала  
И ребяткам мила.

(Черника)

Лента, мяч, бревно и брусья,  
Кольца с ними рядом.  
Перечислить не берусь я  
Множество снарядов.  
Красоту и пластику  
Дарит нам... (гимнастика)

Соберем команду в школе  
И найдем большое поле.  
Пробиваем угловой -  
Забиваем головой!  
И в воротах пятый гол!  
Очень любим мы... (футбол)

Здесь команда побеждает,  
Если мячик не роняет.  
Он летит с подачи метко  
Не в ворота - через сетку.  
И площадка, а не поле  
У спортсменов в... (волейболе)

В этом спорте игроки  
Все ловки и высоки.  
Любят в мяч они играть  
И в кольцо его кидать.  
Мячик звонко бьет об пол,  
Значит, это... (баскетбол)

Я смотрю - у чемпиона  
Штанга весом в четверть тонны.  
Я хочу таким же стать,  
Чтоб сестренку защищать!  
Буду я теперь в квартире  
Поднимать большие... (гири)

Две дощечки на ногах  
И две палочки в руках.  
Если мы дощечки смажем -  
Снежный экстра-класс покажем!  
Зимние рекорды ближе  
Тем, кто очень любит...(лыжи)

Мы не только летом рады  
Встретиться с олимпиадой.  
Можем видеть лишь зимой  
Слалом, биатлон, бобслей,  
На площадке ледяной -  
Увлекательный... (хоккей)

И мальчишки, и девчонки  
Очень любят нас зимой,  
Режут лед узором тонким,  
Не хотят идти домой.  
Мы изящны и легки,  
Мы - фигурные... (коньки)

В честной драке я не струшу,  
Защита двоих сестер.  
Бью на тренировке грушу,  
Потому что я... (боксер)

Говорит на пляже друг:  
"В море мне не нужен круг!  
Что мне надувной матрас?  
Я владею стилем... (брасс)"

Вот спортсмены на коньках  
Упражняются в прыжках.  
И сверкает лед искристо.  
Те спортсмены - ... (фигуристы)

Стоят два кола,  
На колах — бочка,  
На бочке — кочка,  
На кочке — лес дремучий.  
(Человек)

Когда мы едим — они работают,  
Когда мы не едим — они отдыхают.  
(Зубы)  
Между двух светил я в середине.  
(Нос)



Пять братьев:  
Годами равные, ростом разные.  
(Пальцы)

Вот гора, а у горы –  
Две глубокие норы.  
В этих норах воздух бродит:  
То заходит, то выходит.  
(Нос)  
Два близнеца — два братца,  
На нос верхом садятся,  
(Глаза)  
Один говорит, двое глядят, двое  
слушают.

(Язык, глаза и уши)  
Не сеют, не сажают – сами вырастают.  
(Волосы)  
Всю жизнь друг друга догоняют,  
а обогнать не могут.  
(Ноги)  
Что за обедом всего нужнее?  
(Рот)  
День и ночь стучит оно,  
Словно бы заведено.  
Будет плохо, если вдруг  
Прекратится этот стук.  
(Сердце)

Приложение №7.  
Беседа «Зачем людям спорт?»

Ребята, вы любите заниматься спортом?

Спорт – это что?

Зачем люди занимаются спортом?

Игровая ситуация: «Я плохо бегаю, каким видом спорта, я должна заниматься?... плаваю?...не умею кататься на коньках?....плохо прыгаю?...

Вывод: если заниматься спортом, то ты будешь сильным, ловким, крепким, здоровым.

## Приложение №8.

### Спортивные соревнования «ВЕСЕЛАЯ СПОРТЛАНДИЯ»

**Цель:** Формирование у детей понятия здорового образа жизни.

**Задачи:**

**Оздоровительные:** Приобщать детей к здоровому образу жизни через двигательную активность, способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата и формированию правильной осанки.

**Образовательные:** Формировать двигательные умения и навыки; формировать представление детей об оздоровительном воздействии физических упражнений на организм; обучать игре в команде.

**Воспитательные:** Воспитывать в детях потребность в ежедневных физических упражнениях; развивать чувство товарищества, взаимопомощь, интерес к физической культуре.

**Развивающие:** Развивать быстроту, силу, ловкость, меткость, память.

**Ход развлечения:** Загадки:

1 Утром раньше поднимайся,  
Прыгай, бегай, отжимайся.  
Для здоровья, для порядка  
Людям всем нужна....(зарядка)

2. Хочешь ты побить рекорд?  
Так тебе поможет...(Спорт)

3. Ясным утром вдоль дороги  
На траве блестит роса.  
По дороге едут ноги  
И бегут два колеса.  
У загадки есть ответ:  
Это мой ... (велосипед)

4. Кто на льду меня догонит?  
Мы бежим вперегонки.  
А несущую меня не кони,  
А блестящие ...(коньки)

5. Чтоб большим спортсменом стать,  
Нужно очень много знать.  
Вам поможет здесь сноровка,  
И, конечно, ... (тренировка)

6. Не обижен, а надут,  
Его по полю ведут.  
А ударят –нипочем –  
Не угнаться за ... мячом

**Воспитатель:** Начинаем наши веселые старты.

На спортивную площадку

Приглашаем всех сейчас,

Праздник спорта и здоровья

Начинается у нас!

Для того чтобы приступить к выполнению заданий:

Вы друг другу улыбнитесь

На разминку становитесь!

**Воспитатель:**

Для чего дети мы занимаемся физкультурой? (Ответы детей)

Скажите, дети, как вы заботитесь о своем здоровье? (Ответы детей)

Нам всем надо зарядиться волшебной силой, а поможет нам «волшебный круг».

Пусть нашим девизом в пути будут слова: « **Я здоровье сберегу сам себе я помогу**» Дети повторяют хором

### **Разминка**

(Любая быстрая музыка)

**Упражнение «Мы ногами, мы руками...»**

Мы ногами топ-топ (топают ногами),

Мы руками хлоп-хлоп (хлопают руками),

Мы глазами миг-миг (мигают глазами),

Мы плечами чик-чик (поднимают поочередно то правое, то левое плечо).

Раз – сюда, раз – туда,

Повернись вокруг себя. (Повороты вокруг себя.)

Раз – присели (приседают, руки на поясе),

Два – привстали (поднимаются, руки на поясе).

Руки кверху все подняли (поднимают руки вверх),

Сели – встали, сели – встали (то приседают, то встают, руки на поясе),

Ванькой-встанькой словно стали. (Легкое покачивание головой вправо-влево.)

Руки к телу все прижали

И подскоки делать стали.

А потом пустились вскачь,

Будто мой упругий мяч. (Учитель в среднем темпе ударяет мячом о пол, дети в такт прыгают вместе с ударами мяча, легко и как можно выше.)

Раз-два, раз-два,

Заниматься нам пора. (Шагают на месте.)

**Воспитатель:** Вы размялись хорошо -

Праздник веселей пошёл.

Ждут вас новые задания,

Непростые испытанья.

Ведь сегодня у нас день веселых, сказочных эстафет.

И вот первое испытание.

### **«Незнайка на воздушном шаре»**

Корзина - обыкновенное ведро. В него положили: мячи, кубики, кегли. Количество предметов равно количеству участников команды. Первый участник берёт в руку воздушный шарик, в другую - ведро. Старт: с ведром и шариком участник бежит к линии финиша, где лежит обруч. Добежав, участник выкладывает один предмет из ведра, т.е. облегчает корзину (ведро). Вернувшись к команде, он отдаёт ведро и шарик следующему участнику. Следующий участник проделывает тоже самое. Последний участник должен снова собрать всё в ведро и вернуться к команде.

**Воспитатель:** А теперь давайте вспомним сказку «Теремок». Для начала вспомним, кто жил в теремке: Мышка-норушка, Лягушка-квакушка, Зайка-попрыгайка, Лисичка-сестричка Волк зубами щелк. Шестым же пришел Медведь и разрушил теремок. Попробуем эту сказку разыграть в эстафете.

### **Эстафета «Теремок».**

Участвуют 6 человек — по числу персонажей сказки, а роль теремка выполняет обруч. Эстафету начинает «мышка», она бежит к финишу, где лежит обруч - «теремок», добежав, пролезает через обруч, кладет его на место и бежит за следующим участником. Теперь они бегут к «теремку» вдвоем, обязательно взявшись за руки, вдвоем пролезают через обруч, не расцепляя при этом рук. Затем бегут за третьим и т. д. до шестого участника. Пять человек надевают обруч и удерживают его на уровне пояса. «Медведь» берет обруч рукой, тянет его вместе со всеми участниками к старту. Какая команда покажет сюжет этой сказки быстрее, та и выиграет.

**Воспитатель:** Молодцы, ребята! Хорошо справились с заданием. А теперь я предлагаю вам превратиться в лису Алису и кота Базилио.

### **Эстафета «Лиса Алиса и кот Базилио»**

Дети делятся на пары. Один в паре - лиса Алиса, другой - кот Базилио. Лиса сгибает ногу и придерживает её рукой, кот закрывает глаза. Лиса кладёт свободную руку на плечо коту, и по сигналу эта парочка преодолевает эстафетное расстояние, возвращается и передаёт эстафету следующим участникам.

**Воспитатель:** Всех на свете он добрей,

Лечит он больных зверей.

И однажды бегемота

Вытащил он из болота.

Всем известен, знаменит,

Добрый доктор... (Айболит)

### **Эстафета «Доктор Айболит»**

Дети делятся на две команды. У капитанов в руках по одному «градуснику» (кегли).

Напротив каждой команды на стуле сидит ребенок, которому нужно «измерить температуру». Первый участник бежит, «ставит градусник», возвращается к своей команде. Второй участник бежит, забирает «градусник» у больного и бегом возвращается к команде.

Игра «Это я, это я – это все мои друзья...»

(ведущий читает начало фразы, если зрители согласны с высказыванием, отвечают «Это – я, это – я, это все мои друзья!», если не согласны, высказывают протест, например, топают)

Кто ватагою веселой

Каждый день шагает в садик?

Кто любит маме «помогать»,

По дому мусор рассыпать?

Кто из вас не ходит хмурый,

Любит спорт и физкультуру?

Кто из вас, из малышей,

Ходит грязный до ушей?

Кто одежду «бережет»,

Под кровать ее кладет?

Кто ложиться рано спать

В ботинках грязных на кровать?

Кто любит в группе отвечать,

И наклейки получать?

**Ребята, вы знаете, что необходимо человеку, чтобы быть здоровым?**

**Воспитатель:** Вот и подошел к финалу наш праздник "Веселые эстафеты". Ребята, вы отлично справились со всеми заданиями. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное – получили заряд бодрости! Сегодня на наших соревнованиях нет проигравших – выиграли все, т.к. соревнования помогли детям подружиться со спортом. Победила дружба. А дружба, как известно, начинается с улыбки. Так давайте, подарим друг другу и нашим гостям самую добрую, какую только можно улыбку. Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость!

В мире нет рецепта лучше

Будь со спортом не разлучен

Проживёшь сто лет, вот и весь секрет

Чтоб здоровьем завидным отличаться

Надо спортом заниматься.