

«Неделя здоровья»

Разработка тематической недели для всех возрастных групп детского сада

Разработала: инструктор
по физкультуре Селезнёва Т.А.,
МАДОУ ЦРР – д/с № 74 «Забава», г. Белгород

Задачи:

1. Повысить режим двигательной активности детей.
2. Укрепить здоровье и общефизическую подготовку воспитанников.
3. Дать возможность детям продемонстрировать свои умения и поучиться и других детей.
4. Создать условия для комплексного развития интегративных качеств дошкольников.
5. Воспитывать интерес к различным подвижным играм и видам спорта.
6. Приобщить к здоровому образу жизни.
- 7.

Девиз недели: «Будь здоров – всегда здоров!»

План проведения «Недели здоровья» 9-13 июля 2012г.

Понедельник «День бегуна»		Вторник «День спортивной семьи»		Среда «День скакалки»		Четверг «День туриста»		Пятница «День ориентирования»	
8.00	«Полоса препятствий» для родителей	8.00	«Полоса препятствий» для родителей	8.00	«Полоса препятствий» для родителей	8.00	«Полоса препятствий» для родителей	8.00	«Полоса препятствий» для родителей
8.20	Утренняя разминка	8.20	Утренняя разминка	8.20	Утренняя разминка	8.20	Утренняя разминка	8.20	Утренняя разминка

9.30	«Весёлый стадион» - детский кросс Старший дошкольный возраст	9.30	«Весёлые игры с мячом» - игры-упражнения с мячом 2 младшая группа	9.30	Прогулка со скакалкой «Волшебная скакалочка» 2 младшая группа	9.30	Туристический поход в парк «День рождения леса» Старший дошкольный возраст	9.15	Кукольный театр по теме ЗОЖ «Волшебный мёд» 2 младшая, средняя группы
10.00	«В гостях у сказки» - досуг 2 младшая группа	10.30	Досуг «Так рукой, а так ногой» Средняя группа	10.00	Спортивное развлечение «Весёлые ребята» Средняя группа	11.00	Беседы «Витамины в жизни детей» (валеолог) Старший дошкольный возраст	11.00	Ориентирование на местности «За золотым ключиком» Средняя группа
10.30	Спортивная игротека Средняя группа	16.00	Беседы «Летние виды спорта, загадки» Старший дошкольный	10.30	«Прыгалки-скакалки», НОД Старший дошкольный возраст				
16.00	Эстафетный бег 4X30 (старший возраст)	17.00	Спортивное развлечение с родителями «Мы такие разные – дружные и классные»	16.00	Летний спортивный праздник «Поле чудес» (центральный вход)	16.00	Прогулка по тропе здоровья «Вместе весело шагать» 2 младшая, средняя группы	16.00	Ориентирование по плану «Найдём клад» (фруктовый клад) Старший дошкольный возраст

«Весёлые игры с мячом»
Физкультурно- оздоровительный досуг
во II мл. группе

Подготовила и провела:
инструктор по физкультуре Селезнёва Т.А.,
МАДОУ ЦРР – д/с № 74 «Забава», г. Белгород

Цель: показ достижений, выполняя разнообразные упражнения с мячом, демонстрация быстроты и ловкости, самостоятельности и смелости, умения ориентироваться в пространстве.

Задачи:

Формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта.
Создать ситуацию для многообразия действий с мячом (удержание, катание, передача, бросание).
Принимать активное участие в подвижных играх.
Направлено развивать скоростно – силовые качества детей.
Реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним.

Инвентарь: флаги (большие 6 шт.,), мячи (по количеству детей) , кубики (8шт.), верёвочка (6-8м.), «разноцветные мячики» - эмблемы.

Музыка: спортивные марши, музыка для разминки «кукуруза», задорная, веселая музыка для игр.

Место проведения: спортивная площадка детского сада.

Время проведения: 9 - 30

Участники: II мл. гр. - «Разноцветные мячики».

Ход досуга

Площадка украшена воздушными шарами, флагами.

Ведущий: Все ли в сборе? Все ли тут? Оглянитесь! Догадайтесь! А потом скажите вслух: Его бьёшь, а он не плачет, только звонче скачет, скачет!
Ответы детей (мяч).

Сюрпризный момент: По площадке катится большой мяч. Аплодисменты детей.

Инструктор по ф. к.: ребята, а мяч грустный, сдутый и один. Как мы будем с ним играть?

Дети: мяч нужно накачать!

(дети выполняют дыхательную гимнастику «Насосы»).

Мяч благодарит всех деток и хочет с вами познакомиться.

«Передай мяч и назови своё имя». А вот и его друзья.

(появляются другие мячи)

Всех деток прошу приготовиться к весёлым играм с разноцветными мячами.

Инструктор по ф. к.: Мы выходим на площадку,

Начинается разминка,

Шаг на месте – два вперёд.

А потом наоборот.

Разминка с мячами (муз. «кукуруза»).

ОРУ с мячом. «Ловкие мячики».

Дети, какие у нас мячики? Что же они умеют делать?

1. «Красивые мячики» - и.п. – стойка ноги врозь, мяч внизу.
1-2 – мяч вперёд, вверх, подняться на носки, посмотреть на мяч.
3-4 – и.п. (5раз)
2. «Полюбоемся мячами» - и.п. – то же, руки с мячом вперёд.
1-2 – поворот вправо.
3-4 – и.п. (браз)
3. «Прятки» - и.п. – то же, руки с мячом за головой(спрятался мяч).
1-2 – наклон мяч вперёд, сказать :«Вот!».
3-4 – и.п. (5раз)

1 .Покатались мячики **«По извилистой дороге».** Прокатывание мяча вперёд двумя руками между предметами «змейкой».

2. **«Возьми мяч».** На земле по кругу раскладываются мячи. Дети бегут друг за другом. По сигналу: «Возьми мяч» дети берут мяч и поднимают его вверх. 3 раза.

3. **«Перебрось мяч через верёвочку».**

По сигналу бросить мяч двумя руками из-за головы через верёвочку, догнать мяч, пролезая под верёвочку. Взять мяч, затем бросить на другую сторону по сигналу.

4. **Лови, бросай, упасть не давай!»**

Все дети располагаются на площадке, каждый свободно играет с мячом. Руководитель называет движения с мячом, которые дети могут выполнить в игре, например: бросать мяч вверх(5р.), отбивание мяча об пол(5р.). По сигналу «Стоп» поднять мяч вверх.

5. П/ игра: «Мой весёлый, звонкий мяч».

Педагог отбивает мяч на месте, а дети прыгают на двух ногах. «Мой весёлый, звонкий мяч, ты куда помчался вскачь? Желтый, красный, голубой, не угнаться за тобой!» после слов «не угнаться за тобой!» дети разбегаются в рассыпную по залу, а руководитель старается поймать как больше детей (мячиков).

Игра повторяется 3раза.

6. «Какого мяча нет?»

Рефлексия. Руководитель показывает 4 разноцветных мяча. Предлагает детям закрыть глаза, прячет один из мячей.

Инструктор по ф.к. Дорогие друзья! Молодцы! Вы весёлые ребята и вы любите играть в весёлые игры с мячом. Я дарю вам: мяч! Играйте с ним на улице и в группе.

«Прыгалки скакалки».

Конспект НОД

Старший дошкольный возраст

Подготовила и провела:

инструктор по физкультуре Селезнёва Т.А.,
МАДОУ ЦРР – д/с № 74 «Забава», г. Белгород

Программное содержание: Продолжать учить действовать со скакалкой, разучивать прыжки со скакалкой, пробежки. Развивать смелость прыгать через вращающуюся скакалку. В игре приложить силы перетянуть канат.

Оборудование: скакалки по количеству детей, канат.

Содержание	Доз.	Организационные указания
1. Вводная часть. 1. «Ровным кругом друг за другом» со скакалкой.	5 мин.	По ходу берём скакалку, скакалку вверх. Ходьба на носочках. Ходьба на пятках. Подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперёд. Ходьба, перешагиваем скакалку.
2. «Лифт».		Пробежка через вращающуюся верёвку.
3. «Волк во рву».	2 раза	Бег с перепрыгиванием через «ров»- две параллельные линии. «Волк»- водящий- должен «осалить» ребёнка во время прыжков.
2. Основная часть. 1. ОРУ со скакалкой. 1. «Поворот головы».	23 мин. 8 раз	1- Поворот вправо, 2- И.п. 3- Поворот влево. 4- И.п.
2. «Большой - малый круг».	4 раза	1—8 -вращение руки в плечевом суставе. 1-8 -вращение кисти в лучезапястном суставе.

<p>3. «Растём». Скакалка сложена в четверо, ноги врозь.</p>	<p>8раз</p>	<p>1-2 - поднять скакалку вверх, прогнуться, отставляя ногу в сторону на носок. 3-4 -и.п. Смотреть на скакалку.</p>
<p>4. «Перешагни скакалку»</p>	<p>8раз</p>	<p>Скакалка сложена в двое. Вращаем над землёй.</p>
<p>5. «Прыжки через скакалку на обеих ногах»</p>	<p>15 раз</p>	<p>Мягко приземляемся, руки прямые.</p>
<p>6. Подвижная игра: «Канат».</p>		<p>Обе команды начинают тянуть канат на себя, кто перетянет, тот и победил.</p>
<p>7. Прыгни через вращающую верёвку.</p>	<p>10 раз</p>	<p>Дети прыгают по одному.</p>
<p>3. Заключительная часть. « Полет на луну».</p>	<p>2 мин. парами</p>	<p>Дети парами одновременно с разных сторон накручивают на палочку верёвочку от края до центра.</p>

«Мы такие разные - дружные и классные»

Спортивное развлечение с родителями

Подготовили и провели:

инструктор по физкультуре Селезнёва Т.А.,

инструктор по физкультуре (плавание) Ткачева Л.В.

МАДОУ ЦРР – д/с № 74 «Забава», г. Белгород

Цель:

- создавать условия для повышения компетентности родителей;
- развивать интерес к спортивно-массовым мероприятиям;
- формировать у детей любовь и уважение к родителям.

Задачи:

- повышать интерес детей и родителей к занятиям спортом и укреплению здоровья;
- развивать чувство коллективизма, взаимопомощи в совместной двигательной-игровой деятельности;
- вызвать радость от совместной деятельности.

Оборудование:

2 эстафетные палочки, 2 гимнастические палки, волейбольная сетка, 10 мячей, 6 пл. стаканов (0,5мл), трубочки для питья (18 шт), цветные ленточки, кубики, галоши (2 пары), ласты (2 пары), лыжи (2 пары), обруч (4 шт).

Место проведения:

спортивная площадка

Ход праздника

Ведущий:

Добрый день, дорогие друзья. 8 июля отмечается Всемирный День семьи, любви и верности. Этому теплому празднику рады в любом доме, поэтому-то ему так легко шагаются и он готов постучаться в каждую дверь. У этого семейного праздника есть очень нежный символ – ромашка.

И сегодня мы проводим спортивный семейный праздник «Мы такие разные, дружные и классные». А спорт это и есть ЖИЗНЬ, ЗДОРОВЬЕ, ДРУЖБА, ПОБЕДА. Во все времена человек стремился к здоровому образу жизни, желал познать пределы своих возможностей, не боясь бросить вызов судьбе. И часто выходил победителем.

Настало время представить непосредственных участников семейных соревнований (под звуки марша участники делают круг почета.)

Позвольте представить наших смелых и сильных пап.

Папы – *(делают шаг вперед)*

Вот они перед нами – слегка бодрые, местами подтянутые и даже в чем-то непобедимые, а в чем именно – мы узнаем позже *(папы встают на свои места)*.

А теперь, наши замечательные мамы.

мамы – *(делают шаг вперед)*

Они всегда в форме. Дают о себе знать постоянные тренировки: плита, бег по магазинам, прополка, стирка, уборка. И даже ежегодные передышки 8 марта не выбивают их из колеи. И мы уверены, что сегодня именно они будут задавать тон своим командам (*мамы делают шаг назад*).

И, наконец, самые маленькие участники соревнований!

дети - (дети делают шаг вперед)

Это они еще с пеленок долгие годы закаляли постоянными тренировками и объединяли своих родителей в дружескую команду, ставя перед собой все новые задачи: тяжело в учении, легко в бою.

1 задание вытянуть фишку (ребенок), распределиться по командам, придумать название своей команды.

Итак, настало время представить жюри соревнований (представление жюри) После каждого этапа соревнования жюри будет подсчитывать баллы, и давать информацию о ходе конкурса. После последнего конкурса жюри объявит окончательные итоги соревнования.

2 задание разминочная эстафета « Семейные пробежки» (передача эстафетной палочки)

3 задание «Перенеси ребенка» (родители переносят ребенка на скрещенных руках)

4 задание «Футбол» (приглашаются папы: 3 попытки забить мяч в ворота, каждый забитый мяч приносит 1 балл команде)

5 задание «Пляжный волейбол»

6 задание «Дружные водохлебы» (всем членам семьи сразу выпить сок через соломинку)

Ну-ка папы выходите! Свою ловкость покажите!

7 задание «Ловишки» (со всеми детьми, присутствующими на празднике, раздаются ленточки-«хвостики». Выигрывает папа, набравший больше «хвостиков»)

8 задание «Чепуха» (первый этап преодолевает ребенок в галошах, мама - в лапшах, папа- на лыжах)

А сейчас внимание - заключительное соревнование! У наших семей есть шанс проявить сплоченность. Конкурс называется «Всей семьей на день рожденья»

9 задание «Перетягивание каната»

10 задание «Всей семьей на день рожденья» (папа надевает брюки, галстук, шляпу садиться в «машину-обруч» и едет за цветами, возвращаются за мамой. Мама надевает юбку, шляпу, берет сумку, садиться к папе в «машину» едут в магазин за подарком. Возвращаются за ребенком, который садиться к ним в «машину». Едут в гости. Кто скорей приедет в гости?)

Слово предоставляется жюри для подведения итогов.

Награждение (номинации)

Слово предоставляется заведующему МАДОУ ЦРР-д/с №74 «Забава»
Беловой Л.А

Всем спасибо за внимание,

За задор и звонкий смех,

За азарт соревнования,
Обеспечивший успех.
Вот настал момент прощанья,
Будет краткой наша речь.
Говорим вам: «До свиданья,
До счастливых, новых встреч!»

**Протокол спортивных соревнований
«Мы такие разные – дружные и классные»**

№	название конкурса	команда №1	команда №2
1	«Семейные пробежки»		
2	«Перенеси ребенка»		
3	«Футбол»		
4	«Пляжный волейбол»		
5	«Дружные водохлебы»		
6	«Ловишки»		
7	«Чепуха»		
8	«Перетягивание каната»		
9	«Всей семьей на день рождения»		









