## Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

## детский сад № 1общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением художественно-эстетического и интеллектуального развития воспитанников Петродворцового района Санкт-Петербурга

**Проект**

 Проведения недели спорта в дошкольном учреждении

**Тема:**

**«Сила, ловкость и здоровье –**

**В жизни главное условие!»**

Автор:

 Масликова Любовь Николаевна

2020

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОУ**

**Основные понятия:**

| **Понятие** | **Определение** |
| --- | --- |
| «технология» | - это, прежде всего, системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учетом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования (ЮНЕСКО). |
| «педагогическая технология» | - строго научное прогнозирование (проектирование) и точное воспроизведение педагогических действий, которые обеспечивают достижение запланированных результатов (В.А. Сластенин). |
| «здоровьесберегающая технология» | - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников. |
| «здоровье» | - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов (ВОЗ). |
| «здоровье физическое» | - это совершенство саморегуляции в организме, максимальная адаптация к окружающей среде. |
| «здоровье психическое» | - это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности. |
| «здоровье нравственное» | - это комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви, милосердия и красоты. |
| «здоровье социальное» | - это моральное самообладание, адекватная оценка своего «Я», самоопределение личности в оптимальных условиях микро -, и макросреды (семье, школе, социальной группе). |

Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий зависит от программы, по которой работают педагоги, конкретных условий дошкольного образовательного учреждения (ДОУ), профессиональной компетентности педагогов.

**Формы организации здоровьесберегающей работы:**

-физкультурные занятия

-самостоятельная деятельность детей

-подвижные игры

-утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая)

-двигательно-оздоровительные физкультминутки

-физические упражнения после дневного сна

-физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами

-физкультурные прогулки

-физкультурные досуги

-спортивные праздники

-оздоровительные процедуры

**Образовательная область:**

-Ознакомление с играми народов мира.

 -Ознакомление с олимпийскими видами спорта.

 -Закрепление навыков полученных на занятиях через игру,

**Вид проекта:**

Спортивно-игровой

**Актуальность проекта**

Пусть большой спорт не для нас,

Физкультура - в самый раз!

Скажи болезням - нет

А спорту - да !

Здоровым будешь ты всегда !

**Цель проекта:**

Повысить интерес детей к физической культуре.

**Задачи проекта:**

**Образовательные**

Пропаганда здорового образа жизни, приобщение семьи к физкультуре и спорту. Изучение олимпийских видов спорта.

**Развивающие**

Закрепление раннее разученных навыков: прыжки через скакалку, упражнения с мячом, бег на скорость.

**Воспитательные**

Воспитание взаимовыручки, смелости, ловкости, силы, толерантности.

**Участники проекта:**

-Руководитель физического воспитания

-Воспитатели

-Помощники воспитателя

-Дети 3-7 лет

-Родители

-Музыкальные руководители

**Предполагаемые результаты:**

1.Составление дополнительных разработок спортивных развлечений, спортивных досугов, настольных игр.

2.Овладение детьми навыками прыжков через скакалку, упражнений с мячом

**Формы реализации:**

1.Беседы

2.Спортивные досуги

3.Спортивные развлечения

4.Конкурсы

5.Игры (подвижные и настольные)

6.Работа с родителями

**Продолжительность проекта:**

недельный

**Оснащение:**

-Разработка сценариев и конспектов (спортивных досугов, развлечений и праздников.

-Изготовление атрибутов

**Продукт детской деятельности:**

-Конкурс рисунков на асфальте (дети 5-6 лет)

-Конкурс рисунков « Спорт в моей жизни» (дети 6-7 лет

**Недели спорта**

**в ГБДОУ "Детский сад № 1"**

**Цель проекта:**

Повысить интерес детей к физической культуре.

 В игровой форме развивать основные физические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость, координацию движений, гибкость.

Формировать мышечно-двигательные навыки, правильную осанку. Воспитывать доброту и взаимовыручку в команде.

**Задачи:**

1. Пропаганда здорового образа жизни, приобщение семьи к физкультуре и спорту.

2. Закрепление раннее разученных навыков: прыжки через скакалку, упражнения с мячом, бег на скорость.

3. Воспитание взаимовыручки, смелости, ловкости, силы.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Время проведения** | **Мероприятие** | **оборудование** | **Ответственный** |
| **О, спорт - ты жизнь!** |
| Понедельник, 1-я половина дня | Открытие недели спорта на улице( стихи, ритмическая гимнастика, загадки.)**Подвижные игры**  **Младший возраст:** «Лошадки». **Средний возраст:** «Мыши в кладовой» **Старший и Подготовительный возраст** Беседа про виды спорта (олимпийские виды – зимние и летние ) **Старший возраст:** **«Достань камешек.»** **Подготовительный возраст :****«**Бездомный заяц» | магнитофонИгрушки, кегли.Картинки с видами спортаВеревка и два камушкаОбручи | Воспитатели групп , Физрук, Музыкальный руководительВоспитательВоспитательФизрукВоспитательВоспитатель |
| Понедельник,2-я половина дня | **Подвижные игры** **Младший возраст** : «Веселые воробушки» и «Вагончики» **Средний возраст:** «найди свой цвет»**Старший возраст:** «У медведя во бору» **Подготовительный возраст :** «Жмурки» | Картинки различного цветаКосынка. |  ВоспитательВоспитательВоспитательвоспитатель |
| **Мой веселый , звонкий мяч.** |
| Вторник,1-я половина дня | **Подвижные игры** **Младший возраст**: «Прокати и сбей » и«Сбей бутылку!»**Средний возраст:** Спортивное развлечение «НЕПОСЛУШНЫЕ МЯЧИ» **Старший возраст:** «[Съедобное - несъедобное](http://gameplay.detsky-mir.com/74/sedobnoe_nesedobnoe/)» **Подготовительный возраст :«**Мяч соседу» и «Мяч о стенку» | Мячи, кегли, пластиковая бутылкаМяч. МелкиМячи. | ВоспитательФизрукВоспитательВоспитатель |
| Вторник,2-я половина дня | **Подвижные игры** **Младший возраст**: «Попади в цель» и «Хитрый мячик»**Средний возраст:** «Прокати и поймай» и «Прокати и сбей»**Старший возраст:**Спортивный досуг со вместе с родителями Эстафеты с мячом **Подготовительный возраст:«**мини футбол» и «Мяч водящиму» | Мишень, мяч.Мячи, кегли.Мячи, мини ворота. | ВоспитательВоспитательФизрукВоспитатель |
| **Играют дети всей земли**Игры народов мира |
| Среда,1-я половина дня**\*** | **Младший возраст**: Спортивное развлечение «В ГОСТИ К КОЛОБКУ» **Средний возраст:** «ЛЕВ И КОЗА»(Афганистан)**Старший возраст:** «ДОБРОЕ УТРО, ОХОТНИК!»( Швейцария) Конкурс рисунков на асфальте **Подготовительный возраст:**«ВЫТАЩИ ПЛАТОК!» ( Азербайджан)Конкурс рисунков | Платочки или ленточки с кольцом. | ФизрукВоспитательВоспитательВоспитатель |
| Среда,2-я половина дня | **Подвижные игры** **Младший возраст**: «А НУ-КА, ПОВТОРИ!» (Конго)**Средний возраст:** «Куропатки и охотники» (Игры народов Сибири)**Старший возраст:** «ЛОВИ МЕШОК!» (Игра индейцев)**Подготовительный возраст:**«ПОЕЗД» (Аргентина) | Мешочки с сольюОбручи | ВоспитательВоспитательВоспитательВоспитатель |
| **Попрыгунчик** |
| Четверг,1 -я половина дня | **Подвижные игры** **Младший возраст**:   ["Воробушки"](http://gameplay.detsky-mir.com/3005/igra_dlja_detskogo_sadika_vorobishki/) **Средний возраст:** «[Перепрыгни](http://school-work.net/igri/v-pomeshenii/prigni-dalshe.html)  через ручеек»**Старший возраст:** «[Прыгни дальше](http://school-work.net/igri/v-pomeshenii/prigni-dalshe.html)»**Подготовительный возраст:**«Удочка» | Канат или длинная веревкаМаленькие игрушкиВеревочка с мешочком на конце. | Воспитатель ВоспитательВоспитатель Воспитатель |
| Четверг,2-я половина дня | **Подвижные игры** **Младший возраст**: «Зайчата»**Средний возраст:** «По кочкам через болото»**Старший возраст:** Прыжки через короткую скакалку**Подготовительный возраст:**Спортивный досуг Эстафеты со скакалкой и веревочкой | ОбручиСкакалки | Воспитатель Воспитатель ВоспитательФизрук |
| **Сильные, смелые, ловкие, умелые.** |
| Пятница,1 -я половина дня | **Средний ,** **старший и подготовительный возраст**игра путешествие по станциям**Подвижные игры** **Младший возраст**: «Схвати змею за хвост» | Пролезайки, скакалки, мячи.картинки с видами спорта, игры настольные,Магнитофон.Веревочка. | Физрук, Музыкальный руководитель, пом.воспитателя, Воспитатели.воспитатель |

**Неделя спорта Младший возраст**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 -я половина дня | 2-я половина дня |
| Понедельник |
| Открытие недели спорта на улице( стихи, ритмическая гимнастика, загадки.)**Подвижные игры:** «Лошадки». **Оборудование:** вожжи | «Веселые воробушки» и «Вагончики»Стойки, шнур, бубен. |
| Вторник |
| **Подвижные игры** «Прокати и сбей » и «Сбей бутылку!»**Оборудование:** мяч большого диаметра , кегли, пластиковая бутылка | «Попади в цель» и «Хитрый мячик»детское ведерко, две палочки или мелкие игрушки, мяч среднего и малого размера.  |
| Среда |
| Спортивное развлечение «В ГОСТИ К КОЛОБКУ»1 младшая – в 9.30 2 младшая – в 10.00 | **Подвижные игры** «А НУ-КА, ПОВТОРИ!» (Конго) |
| Четверг |
| **Подвижные игры** "Воробушки" | «Зайчата» |
| Пятница |
| **Подвижные игры** «Схвати змею за хвост»**Оборудование:** веревки длиной 1,5 м. | Игры на усмотрение воспитателя |

 **Игры, описание**

«Лошадки».

 Дети распределяются в пары по своему желанию: один - лошадка, другой -кучер. Кучер запрягает лошадку, надевает вожжи и едет посередине площадки с одного края до другого и обратно. Затем по указанию воспитателя дети меняются ролями, и игра повторяется. Можно разрешить играть и на дорожке, прилегающей к групповой площадке. В этой игре (по 5-6 человек) дети также должны учиться согласовывать движения друг с другом.

«Веселые воробушки»

Ставятся стойки и натягивается шнур на высоте 50 см от уровня пола. Дети подходят к шнуру, приседают и подлезают под шнур, стараясь не касаться руками пола и не задевать шнур. Игровое упражнение повторяется несколько раз подряд

«Вагончики»

Воспитатель предлагает детям встать друг за другом, они - вагончики поезда. Колонной по одному вагончики начинают движение, передвигаясь в среднем темпе, затем темп ходьбы постепенно ускоряется (удары в бубен более частые), и, наконец, дети бегут. Затем происходит наоборот - движение вагончиков замедляется и останавливается.

«Прокати и сбей »

Дети становятся в шеренгу, в руках у каждого по одному мячу большого диаметра .На расстоянии 2 м.от играющих в одну линию стоят кегли (булавы).По сигналу воспитателя дети прокатывают мячи, стараясь сбить кегли. Задание повторяется.

«Сбей бутылку!»

На возвышение поставьте пластиковую бутылку и с некоторого расстояния пытайтесь сбить ее мячом.

«Попади в цель»

Возьмите детское ведерко и старайтесь попасть в него мячом. Постепенно отходите чуть назад, увеличивая расстояние между игроком и ведерком.

«Хитрый мячик»

Положите два камушка (две палочки или мелкие игрушки) на дорожке и попытайтесь прокатить мяч между ними.

«А НУ-КА, ПОВТОРИ!» (Конго)

Ход игры: игроки становятся полукругом, в центре стоит водящий. Время от времени он делает какое-то движение: поднимает руку, поворачивается, наклоняется, топает ногой и т.д. Все игроки должны точно повторить его движения. Если игрок ошибается, то водящий занимает его место, а игрок становится водяшим. Если одновременно ошибутся несколько человек, то водящий сам выбирает, кто займет его место.

"Воробушки"

Ход игры: Дети, радуясь воробушкам, громко повторяют: «Чик-чирик, чик-чирик!» Воспитатель читает им стихотворение Е. Каргановой «Воробушки»:
Воробушки, бойтесь кошки Не скачите по дорожке,

 Не сидите на скамейке;

Не летайте по аллейке,

Под окном не клюйте крошки:

Попадете рыжей кошке

Мур-р-р! - в лапы.

Малышам предлагают изобразить воробушек попрыгать на двух ножках и показывают, как это делается: ноги нужно слегка согнуть в коленях, потом оттолкнуться одновременно обеими ногами, подпрыгнуть вверх и легко опуститься на носочки.

По сигналу (свисток) дети подпрыгивают на месте (4-5 раз). Затем малыши берутся за руки, вместе со взрослыми идут по кругу, повторяют стихи, останавливаются, подпрыгивают. Таким образом, сначала малыши учатся прыгать на месте самостоятельно (по одному), потом они делают это парами: стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, дети прыгают, как воробушки.

«Зайчата»

Дети изображают зайчат.

Воспитатель произносит текст:

Скачут зайки,

Скок, скок, скок,

На зеленый на лужок.

Скок, скок, скок, скок.

Свободно, располагаясь по всему залу (площадке), дети прыгают на двух ногах (на месте вверх, вокруг своей оси или продвигаясь вперед) по мере произнесения воспитателем текста.

«Схвати змею за хвост»

Воспитатель держит в руках конец веревки длиной 1,5 м..Он бежит вперед, а дети пытаются догнать его и схватить за веревку хвост. Тот, кому это удается, становится водящим и веревка переходит к нему. Игра продолжается.

**Неделя спорта Средний возраст**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 -я половина дня | 2-я половина дня |
| Понедельник |
| Открытие недели спорта на улице(стихи, ритмическая гимнастика, загадки.)**Подвижные игры:** «Мыши в кладовой»**Оборудование:** веревка |  «найди свой цвет»Обручи, цветные кегли |
| Вторник |
| Спортивное развлечение «НЕПОСЛУШНЫЕ МЯЧИ»**1 средняя – в 9.30 2 средняя – в 10.10** | **Подвижные игры:** «Прокати и сбей» и «Прокати и сбей»**Оборудование:** мячом большого диаметра, кегли. |
| Среда |
| **Подвижные игры:** «ЛЕВ И КОЗА»(Афганистан) | «Куропатки и охотники» (Игры народов Сибири)**Оборудование:** мяч среднего размера. |
| Четверг |
| **Подвижные игры:** «[Перепрыгни](http://school-work.net/igri/v-pomeshenii/prigni-dalshe.html)  через ручеек» | «По кочкам через болото» |
| Пятница |
| игра путешествие по станциям | Игры на усмотрение воспитателя |

**Игры, описание**

 «Мыши в кладовой»

Дети – мышки находятся на одной стороне площадки. На противоположной стороне протянута веревка на высоте 50 см. от уровня земли – это кладовка. Сбоку от играющих находится кошка (ее роль выполняет воспитатель). Кошка засыпает, и мыши потихоньку бегут в кладовую. Проникая в кладовую, они нагибаются, чтобы не задеть веревку. Там они присаживаются и как будто грызут сухари. Кошка просыпается, мяукает и бежит за мышами. Они быстро убегают в свои норки. Игра возобновляется. В дальнейшем по мере усвоения правил игры роль кошки может исполнить кто-либо из детей.

 «найди свой цвет»

В разных сторонах площадки в обручи ставят цветные кегли. Играющие плотно располагаются вокруг них. На первый условный сигнал все разбегаются по площадке врассыпную. На второй сигнал «Найди свой цвет» каждый играющий должен найти кеглю соответствующего цвета. Побеждает команда. Быстро и правильно выполнившая задание.

«Прокати и поймай»

Дети становятся небольшими шеренгами по 4-5 человек, напротив каждой находится водящий с мячом большого диаметра. Исходное положение для всех играющих стойка ноги врозь. По сигналу воспитателя каждый водящий прокатывает мяч одному из играющих (лучше поочередно каждому), тот накло­няется и двумя руками, сложив их совочком, откатывает мяч обратно. Затем водящий прокатывает мяч следующему и т.д. Через некоторое время в игру вступает другой водящий. Воспитатель следит за тем, чтобы соблюдались правила игры не наступать на черту и точно направлять мяч партнеру.

«Прокати и сбей»

Из шнуров выкладываются 4-5 дорожек длиной не более 2 м., в конце каждой поставлена кегля. Предлагается прокатить мяч большого диаметра и сбить кеглю.

«ЛЕВ И КОЗА» (Афганистан)

Нужны маски льва и козы.
Ход игры: выбирают «льва» и «козу». Остальные игроки, взявшись за руки, образуют круг. «Коза» стоит внутри круга, «лев» - за кругом. Он должен поймать «козу». Играющие свободно пропускают «козу», а «льва», наоборот, за­держивают. Игра продолжается до тех пор, пока «лев» не поймает «козу». В случае удачи они обмениваются ролями или выбирается другая пара.

«Куропатки и охотники» (Игры народов Сибири)

Все играющие - куропатки, трое из них - охотники. Куропатки бегают по полю. Охотники сидят за кустами. На сигнал «Охотники!» все куропатки прячутся за кустами, а охотники их ловят (бросают мяч в ноги). На сигнал «Охотники ушли!» игра продолжается: куропатки опять летают.

 Правила игры. Убегать и стрелять можно только по сигналу. Стрелять следует только в ноги убегающих.

«Перепрыгни через ручеек.»

На полу выкладывается широкий ручеек (ширина - 40 см). Дети становятся перед ручейком - ноги слегка расставлены, руки свободно опущены. По команде воспитателя дети прыгают через ручеек, затем поворачиваются кругом и снова прыгают, и так несколько раз подряд.

«По кочкам через болото»

На земле чертят небольшие кружки на расстоянии 25-30 см.. Дети должны перебраться на другую сторону перепрыгивая из кружка в кружок, стараясь не промахнуться, чтобы не попасть в болото. Выигрывают те. Кто не разу не попал в болото.

**Неделя спорта Старший возраст**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 -я половина дня | 2-я половина дня |
| Понедельник |
| Открытие недели спорта на улице( стихи, ритмическая гимнастика, загадки.)Беседа про виды спорта (олимпийские виды – зимние и летние ) в 9.30**Подвижные игры: Достань камешек.****Оборудование:** веревка длиной в два-три метра и два небольших камешка | «У медведя во бору» шнур, веревка |
| Вторник |
| **Подвижные игры:** «[Съедобное - несъедобное](http://gameplay.detsky-mir.com/74/sedobnoe_nesedobnoe/)» **Оборудование:** мяч | Спортивный досуг вместе с родителями в 16.00 (Эстафеты с мячом)  |
| Среда |
| **Подвижные игры:** «ДОБРОЕ УТРО, ОХОТНИК!»( Швейцария)**Конкурс рисунков на асфальте Оборудование:** мяч, цветные мелки. | «ЛОВИ МЕШОК!» (Игра индейцев)**Оборудование:** мешочек, наполненный песком |
| Четверг |
| **Подвижные игры:** «[Прыгни дальше](http://school-work.net/igri/v-pomeshenii/prigni-dalshe.html)»**Оборудование:** игрушки | Прыжки через короткую скакалкускакалки |
| Пятница |
| игра путешествие по станциям | Игры на усмотрение воспитателя |

 **Игры, описание**

**«Достань камешек.»**

Для игры требуется крепкая веревка длиной в два-три метра и два небольших камешка. Двое соревнующихся берутся за концы веревки и расходятся, натягивая ее. На одинаковом расстоянии от каждого игрока кладется камешек. По сигналу каждый старается, перетянув противника, достать свой камешек.

«У медведя во бору»

На одной стороне зала проводится черта (шнур, веревка) - это опушка леса. На расстоянии 2-3 шагов определяется место для медведя - это его берлога. На другой стороне зала обозначается дом детей (также ограничивается шнуром). Выбирается медведь. Воспитатель, обращаясь к детям, говорит: «Идем те гулять!» и вместе с ними направляется к опушке леса. Все собирают грибы и ягоды - дети выполняют соответствующие движения и при этом говорят:

У медведя во бору Грибы, ягоды беру,

А медведь сидит И на нас рычит.

Медведь с рычанием встает, дети убегают.

Медведь старается поймать (коснуться) кого-либо. Пойманного отводит к себе. Игра возобновляется. После того как медведь поймает 2-3 играющих, назначается другой медведь. Игра повторяется.

«[Съедобное - несъедобное](http://gameplay.detsky-mir.com/74/sedobnoe_nesedobnoe/)»

Для игры необходимо: группа игроков, стоящих рядком, ведущий и обычный мячик. Ведущий кидает мячик каждому игроку по очереди и при этом произносит какое-нибудь слово. Если слово «съедобное» и обозначает какую-нибудь еду («конфета», «чипсы»), то игрок должен мячик поймать. Если «несъедобное» («стол», «чемодан») – оттолкнуть. Тот, кто ошибается, например ловит «телефон» или отталкивал «мороженое», – меняется местами с ведущим.

«ДОБРОЕ УТРО, ОХОТНИК!» ( Швейцария)

Ход игры: игроки становятся в круг, выбирают охотника, который ходит за спинами игроков. Неожиданно он прикасается к плечу игрока. Тот, до кого дотронулись, повора­чивается и говорит: «Доброе утро, охотник!», и тут же идет по кругу, но в направлении, противоположном тому, куда идет охотник. Обойдя полкруга, они встречаются, игрок вновь произносит: «Доброе утро, охотник!». И оба бегут, чтобы занять пустое место в круге. Тот, кто не успел это сделать, становится охотником.

«ЛОВИ МЕШОК!» (Игра индейцев)

Нужен мешочек, наполненный песком (весом 200 г для 5-6-летних, 400 г - для старших детей).

 Ход игры: игроки встают в круг и бросают друг другу мешочек. Кто не поймает мешочек, тот выходит из игры. Выигрывает тот, кто остался в кругу.

 Вариант: при бросании мешочка можно назвать первый слог какого-нибудь слова, и ловящий должен закончить это слово. Например: вес-на, цве-ток и т.п.

«[Прыгни дальше](http://school-work.net/igri/v-pomeshenii/prigni-dalshe.html)»

На полу расставить 4 - 6 игрушки на расстоянии 15см одну от другой. Прыгнуть вдоль игрушек как можно дальше, отталкиваясь двумя ногами. Длину прыжков определяют по игрушкам.

Прыжки через короткую скакалку

- Прыгать через скакалку, вращая ее вперед, назад, с перекрестом.

 - Прыгать с короткой скакалкой на двух ногах, с между скоком, с ноги на ногу.

- Прыгать то на правой, то на левой ноге попеременно.

**Неделя спорта Подготовительный возраст**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 -я половина дня | 2-я половина дня |
| Понедельник |
| Открытие недели спорта на улице( стихи, ритмическая гимнастика, загадки.)Беседа про виды спорта (олимпийские виды – зимние и летние ) в 10.00**Подвижные игры: «**Бездомный заяц» | «Жмурки»**Оборудование:** косынка |
| Вторник |
| **Подвижные игры: «**Мяч соседу» и «Мяч о стенку»**Оборудование:** мяч малого диаметра | **«**мини футбол» и «Мяч водящиму»мяч среднегодиаметра |
| Среда |
| **Подвижные игры:** «ВЫТАЩИ ПЛАТОК!» ( Азербайджан)**Конкурс рисунков****Оборудование:** носовой платок или ленточка, бумага и краски. Фломастеры. | «ПОЕЗД» (Аргентина)обручи |
| Четверг |
| **Подвижные игры:** «Удочка»**Оборудование:** шнур к концу которого привязан мешочек с песком | Спортивный досуг Эстафеты со скакалкой и веревочкой |
| Пятница |
| игра путешествие по станциям | Игры на усмотрение воспитателя |

 **Игры, описание**

**«**Бездомный заяц»

Из числа играющих выбираются бездомный заяц и охотник. Остальные дети (зайцы) чертят себе кружки, встают в них это их домики. По сигналу педагога бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой кружок; тогда заяц, стоящий в кружке, должен быстро убежать, так как уже он становится бездомным и охотник гонится за ним. Если охотнику удается поймать (запятнать) зайца, который остался без дома, то они меняются ролями.

«Жмурки»

Выбирается жмурка. Он встает на середину площадки, ему завязывают глаза и несколько раз поворачивают кругом. Дети разбегаются по всей площадке, а жмурка старается поймать кого-либо. Если жмурка приближается к границам площадки, ого предупреждают словом «Огонь!». По правилам играющие не должны забегать за условные линии. Игру лучше проводить с небольшим количеством играющих (можно посменно). По возможности с площадки убирают все лишние предметы. Если жмурка долго не может никого поймать, то его сменяет другой водящий.

**«**Мяч соседу»

Играющие становятся в круг на расстояние вытянутых рук друг от друга. Один из играющих держит мяч, водящий занимает место вне круга, за игроком с мячом. По сигналу педагога дети начинают перебрасывать мяч друг другу, а водящий, бегая за кругом, старается коснуться мяча на лету. Если это ему уда­стся, то новым водящим становится тот, кто бросал мяч. Мяч можно бросать только ближайшему соседу (справа или слева). Если водящему долго не удается коснуться мяча или поймать его, то назначается другой водящий.

«Мяч о стенку»

Играющие становятся в 3-4 колонны перед стенкой. У игроков, стоящих первыми, по одному мячу малого диаметра. Первый игрок бросает мяч о стенку и делает шаг в сторону, а затем уходит в конец своей колонны. Второй игрок должен поймать мяч после отскока от земли и тоже бросить его о стенку. И так далее. Побеждает команда, быстро и без потерь мяча выполнившая задание.

**«**мини футбол»

Маленькие ворота ставяться на разные стороны площадки на расстоянии 10 м.друг от другу. Играть можно только ногами. Дети делятся на две равные команды. Стараются забить гол в ворота соперника. Выигрывает та команда которая больше забьет мячей в ворота соперника.

«Мяч водящиму»

*На земле проводятся две линии на расстоянии 3 м одна от другой. За одну из них в колонну по одному становятся играющие (5-6 человек). За другую линию, напротив них, становится водящий. Он бросает мяч ребенку, стоящему в колонне первым; тот, поймав мяч, возвращает его водящему и перебегает в конец колонны. В это время второй ребенок продвигается к линии и повторяет те же движения. Если ребенок, стоящий в колонне, не поймал мяч, водящий бросает ему мяч еще раз, пока он не поймает его. Когда все дети бросят мяч, выбирается новый водящий.*

 *Игру можно провести с элементом соревнования. В этом случае удобно играющим стать в две колонны и выбрать двух водящих. Успех зависит от умения детей бросать и ловить мяч. Если играющий роняет мяч, водящий бросает его повторно, но из-за этого колонна теряет время и может проиграть.*

«ВЫТАЩИ ПЛАТОК!» ( Азербайджан)

Ход игры: две команды выстраиваются друг против друга на некотором расстоянии. Между ними проводится черта. У каждого сзади за пояс заткнут носовой платок или косынка. По жребию одна из команд становится водящей. По команде судьи дети двигаются вперед (водящие стоят на месте), переходят черту, и тут судья кричит: «Огонь!». Игроки бегут обратно, а противники (водящие) стремятся их догнать, чтобы вытащить из-за пояса платок. Затем команды меняются ролями. Побеждает та команда, которая захватит большее число платков.

«ПОЕЗД» (Аргентина)

Играют 7 и более человек. Нужен свисток. Каждый игрок строит себе депо :каждый кладет обруч. В середине площадки стоит водящий - паровоз. У него нет своего депо. Водящий идет от одного вагона к другому. К кому он подходит, тот следует за ним. Так собираются все вагоны. Паровоз неожиданно свистит, и все бегут к депо, паровоз тоже. Игрок, оставшийся без места, становится водящим - паровозом.

«Удочка»

Дети становятся по кругу на небольшом расстоянии друг от друга. В центре круга - воспитатель. Он вращает по кругу шнур (на высоте 10—15 см), к концу которого привязан мешочек с песком. Играющие внимательно следят за мешочком, при его приближении подпрыгивают на месте вверх, чтобы мешочек не коснулся ног. Тот, кого мешочек заденет, делает шаг назад и выбывает временно из игры. Через некоторое время делается небольшой перерыв. Затем игра возобновляется, в ней снова участвуют все дети. Сначала Шнур вращают так, чтобы мешочек поднимался невысоко. Если дети легко справляются с заданием, мешочек можно поднять немного выше. Вращать шнур можно не только по часовой стрелке, но и против.

**«В ГОСТИ К КОЛОБКУ»**

Спортивное развлечение для младшей группы

Задачи: ознакомление с выполнением физических упражнений по предложенным воспитателем условиям - с подбором знакомых детям движений по сюжету сказки. Развитие выносливости, равновесия, умения выразительности ими­тационных движений, воспитание взаимовыручки, дружбы, организованности.

Оборудование: сказочный персонаж - рукавичка «бабушка Арина», «Колобок» и все персонажи сказки. Гимнастические скамейки, обручи, канаты, узкая доска.

Игровая мотивация:

Ведущий надевает рукавичку и от ее имени обращается к ребятам:

- Здравствуйте, ребята! Меня зовут бабушка Арина. Вы любите сказки? Какую сказку рассказать вам сегодня? Расскажу-ка я вам знакомую историю про Колобка. В сказке он попадает в беду, когда встречается с Лисой. Лиса его может съесть, если вы ему не поможете:

Дети готовы вместе с воспитателем отправиться на поиски Колобка, чтобы спасти его от хитрой Лисы. «Путь будет долгим и нелегким», - предупреждает сказочница и обещает помочь ребятам.

Физрук предлагает поспешить на помощь.

1. «Не отставайте, а то заблудитесь в лесу». Встают в пары. Ходьба и бег.

2. «Какая большая полянка». Бег врассыпную.

3. «Дорожка стала узкой, и мостик перекинулся через ручеек». Ходьба в колонне по одному по ребристой доске (массирующему коврику); ходьба через мостик.

4. «Впереди болото, только кочки виднеются». Ходьба по «кочкам» на носках, прыжки с «кочки на кочку». Прыжки и ходьба из обруча в обруч.

5. «Перед нами луг большой, трава на лугу высокая - по пояс». Ходьба, высоко поднимая колени.

6. «Перед нами лес дремучий, под ногами пни и коряги, а здесь, наверное, злой волшебник живет, спрячемся за пригорок (гимн, скамейка, стулья), чтобы он нас не заметил. Ниже, ниже наклонитесь». Дети прячутся за скамейку.

Ведущий прикрепляет ширме панно: «Сказочная деревенька» и обращается к детям: «Вот мы и в сказке. Посмотрите, какая избушка».Ведущий читает начало сказки «Колобок».

Ведущий: «Надоело Колобку лежать на окне, спрыгнул и покатил­ся он с окна на лавку, с лавки на пол, - да к двери, прыг через порог в сени, из сеней на крыльцо, с крыльца на двор, а там за ворота, дальше и дальше».

- Давайте побежим за Колобком, покажите, кого же встретил Колобок.

Дети изображают зайца, волка, медведя, лису.

 По ходу сказки ведущий придумывает новых персонажей, тем самым проверяя знание сказки.

«Серенький лобок, лапки бархатные, коготок остер, ушки чутки, усы длинные, ласкается, спинку выгибает, песенку поет, с клубочком играет».

«Желтенький, пушистенький, крылышками машет, пищит, зернышки клюет, червячков ищет, водичку пьет».

«Лапки поджал, скачет, ушками шевелит».

Ведущий продолжает сказку, описывая других персонажей, предлагает ребятам прогнать Лису, чтобы она не съела Колобка. Дети хлопают в ладоши, топают ногами, прогоняют Лису.

Колобок благодарит детей и дарит им свои подарки.

Колобок. Теперь я уже на забуду, что Лиса хитрая и ее надо остерегаться.

**«НЕПОСЛУШНЫЕ МЯЧИ»**

Спортивное развлечение для средней группы

**Задачи:** повторить ранее разученные упражнения с мячом.

**Основные виды движений**: закрепление катания мяча друг другу: двумя руками из положения сидя и стоя; то же через дугу; бросание мяча в пол и ловля; то же вверх и ловля; совершенствование бросания мяча от груди через сетку или веревку; метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м правой и левой рукой; метание в вертикальную цель; ознакомление с бросанием мяча о стенку и ловля. Развитие быстроты, ловкости. Воспитание у детей интереса к играм с мячами, бережного сношения к спортивному инвентарю.

**Оборудование:** мячи резиновые большие и малые по числу детей, дуги, , кегли и вертикальная цель.

**Игровая мотивация:**

Физрук читает детям стихотворение А.Рождественской и спрашивает детей, что это:

Стукнешь о стенку - а я отскочу

. Бросишь на землю - а я подскочу.

 Я из ладоней в ладони лечу

Смирно лежать я никак не хочу.

«Это мяч», - догадываются дети.

Физрук рассказывает детям сочиненную им сказку: «Как-то раз утром я зашла в зал и увидела, что все мячи раскатились по всей площадке. Но не обратив на это внимания, собрала их опять в корзину, а на следующее утро увидела тоже самое.

 И тогда я решила подсмотреть, кто же разбрасывает наши мячи и услышала такой разговор: спорили мячи между собой, кто из них лучше, кто выше прыгает, дальше катится, у кого одежда ярче.

 Самые большие мячи - набивные, сказали, что они самые сильные, а значит, лучшие. Те, которые красные, заявили, что могут выше всех прыгать, а зеленые маленькие хвастались: «Мы так далеко и быстро катимся, что даже ребята нас не догонят». Спорили они, спорили и доспорились до того, что все попадали со своих мест и раскатились по залу. Лежат они в одиночку и думают: «Если бы ребята помогли нам вернуться в наш домик, мы бы помирились и стали жить дружно».

Физрук предлагает детям собрать мячи на свои места.

Когда все мячи собраны и расположены по своим местам, Физрук продолжает: «Собравшись вместе, мячи сначала лежали тихо, но потом опять заспорили, и корзина снова перевернул

Физрук ась. (рассыпает мячи по площадке). Какие же непослушные мячи! Давайте посмотрим, а кто же помогает мячам выполнять все упражнения».

Физрук проводит с детьми общеразвивающие упражнения с мячами под музыку «Улыбка».

**Основная часть:**

1. Катание мяча друг другу под дугой с продвижением.

2. Перебрасывание мяча в паре.

3. Бросание и ловля от Физрук с расстояния 1,5 м.

4. Самостоятельная работа с мячом:

- бросание об пол;

- бросание вверх;

- метание в цель.

5 Специальные дополнительные упражнения с мячом:

- вращение между ладонями;

- отбивание коленом.

**Заключительная часть:**

Игра «Быстрый мячик».

Спокойная игра «Найди мячик».

**«Мой веселый звонкий мяч»**

Спортивный досуг вместе с родителями для старшего возраста

**Цель:**

 повысить интерес детей к физической культуре. В игровой форме развивать основные физические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость, координацию движений, гибкость. Формировать мышечно-двигательные навыки, правильную осанку. Воспитывать доброту и взаимовыручку в команде.

**Оборудование:**

 мячи набивные, резиновые мячи(среднего и малого размера), обручи, дуги для подлезания, дуги для прокатывания, клюшки, кегли. Две теннисные ракетки с шариком, участников, ведро - 2 шт. (с, кукольные персонажи «Петрушка» и «Матрешка».

Команды 3 девочки, 3 мальчика 2 родителя в каждой команде (1 -2 команды от группы)

Все участники, родители и болельщики приходят на площадку.

**Петрушка.** Ой, устал, совсем выбился из си

**Ведущий.** Здравствуйте, друзья. Куда ты торопишся?

**Петрушка.** На праздник в детский сад!

**Ведущий.**А ты, знаешь что у нас спортивный праздник?

**Петрушка.** Да! Матрешка говорит, что девочки самые спортивные, а я думаю, что мальчики.

**Ведущий.** И что же показали ваши соревнования?

**Петрушка.** Матрешка меня обогнала (грустно).

**Ведущий**. Расскажи, Петрушка, нам, чем ты занят по утрам? Часто ль делаешь зарядку, спортом занимаешься, водою закаляешься?

**Петрушка.** Нет, зарядку-то, ребята, я не делал никогда!

Закаляться? Страшно, братцы, ведь холодная вода!

Может, средство есть такое, чтобы сильным, ловким стать,

От других не отставать?

**Ведущий** Есть такое средство, есть. Утром надо не валяться, физкультурой заниматься.

Бегать, прыгать и скакать, душ прохладный принимать. И конечно очень важно, чтоб зарядку делал каждый!

**Ведущий** приглашает гостей в жюри, а ребят к разминке.

**1-й ребенок** Мы летом загорали, купались и ныряли.

 Мы здоровы и сильны, вот какими стали мы.

 И опять приходим в сад ,чтоб здоровье укреплять.

**2-й ребенок** Будем спортом заниматься, прыгать, бегать и метать.

 Мы хотим быть смелыми, ловкими, умелыми.

 С нами детский сад , друзья, и спортивная семья

**1-я эстафета:** ребенок кладет 1один мяч в первый обруч ,обегает стойку и передает эстафету ; следующий берет мяч кладет во второй обруч ,побеждает команда первая разложившая все мячи..

**2-я эстафета:.** Передай мяч поверху. Для этой и последующих двух эстафет необходимо собрать 2 команды и построить их в две колонны, на небольшом расстоянии друг от друга. Ноги чуть шире плеч. Руки вверху. Мяч у капитанов команды. По команде ведущего участники передают мяч поверху. Как только мяч попадет к участнику, стоящему последним, задание меняется. Теперь нужно передавать мяч из рук в руки понизу. Катить мяч по полу запрещено правилами. Побеждает та команда, у капитана которой раньше окажется мяч.

**Ведущий** **А теперь отгадайте загадку.**

Не обижен, а надут,

 Его по полю ведут.

А ударишь - нипочем

Не угнаться за... (мячом).

 **Про игры с мячом загадки.**

Бросают мячик через сетку

 Забить стараются все гол.

И ловким нужно быть и метким

В игре с названьем... (волейбол)

 Быстрее ветра игрок несется

 И мяч в воротах, значит - гол!

 И знает каждый, что зовется

Игра спортивная... (футбол)

**3-я эстафета:.**. Передай мяч сбоку. Участники становятся в шеренгу, плечом к плечу. Мяч у капитанов команды. По команде его начинают передать друг другу. Как только мяч попадает к участнику, стоящему последним, все участники поворачиваются кругом, и мяч возвращается к капитану команды с другой стороны. Побеждает та команда, у капитана которой раньше окажется мяч.

**4-я эстафета:.**. В одну сторону игроки передвигаются прыжками, с мячом, зажатым между колен. Обратно - взять мяч в руки и вернуться бегом. Победит та команда, которая первой справится с заданием.

**Петрушка** Зато я умею играть в хоккей а вы нет

**Ведущий** Вот и не правда .Не только в хоккей, но и в футбол. Покажим ребята петрушки!

**5-я эстафета:** Обводка мячей вокруг стоячек ногами**.**

**6-я эстафета:** С клюшкой ведение маленького мяча через воротца, обогнуть стойку и по прямой передать мяч с клюшкой следующиму участнику.

**Ведущий** Ну как петрушка убедился что у нас не только мальчики и девочки сильные, смелые, ловкие умелые, но и их родители.

**Петрушка** Да я очень рад что попал в спортивный детский сад!

 Здесь со спортом дружат все !

 Можно к вам ходить я буду

 Полюблю я физкультуру.

 А теперь побегу матрешке расскажу,

До свидания ребята!

**«МЫ СИЛЬНЫЕ, МЫ ДРУЖНЫЕ»**

**Спортивный досуг вместе с родителями развлечение для старшего возраста**

**Цель:** повысить интерес детей к физической культуре. В игровой форме развивать основные физические качества: силу, ловкость, быстроту, вы­носливость, координацию движений, гибкость. Формировать мышечно-дви­гательные навыки, правильную осанку. Воспитывать доброту и взаимовыручку в команде.

**Оборудование:** мячи набивные, обручи, дуги для подлезания, кегли. Две теннисные ракетки с шариком, участников, ведро - 2 шт. (с, кукольные персонажи «Петрушка» и «Матрешка».

Команды 3 девочки, 3 мальчика 2 родителя в каждой команде (1 -2 команды от группы)

Все участники, родители и болельщики приходят на площадку.

**Петрушка.** Ой, устал, совсем выбился из сил.

**Ведущий.** Здравствуйте, друзья. Куда ты торопишься?

**Петрушка** На праздник в детский сад!

**Ведущий.** Почему вы спорите, ругаетесь?

**Петрушка.** Матрешка говорит, что девочки самые спортивные, а я думаю, что мальчики.

**Ведущий.** И что же показали ваши соревнования?

**Петрушка**. Матрешка меня обогнала (грустно).

**Ведущий**. Расскажи, Петрушка, нам, чем ты занят по утрам? Часто ль делаешь зарядку, спортом занимаешься, водою закаляешься?

**Петрушка**. Нет, зарядку-то, ребята, я не делал никогда!

Закаляться? Страшно, братцы, ведь холодная вода!

Может, средство есть такое, чтобы сильным, ловким стать,

От других не отставать?

**Ведущий.** Ребята, физкультурой надо заниматься, чтобы быть какими? (спрашивает у ребят).

Ведущий приглашает гостей в жюри, а ребят к разминке.

**1-й ребенок** Мы летом загорали, купались и ныряли.

 Мы здоровы и сильны, вот какими стали мы.

 И опять приходим в сад ,чтоб здоровье укреплять.

**2-й ребенок** Будем спортом заниматься, прыгать, бегать и метать.

 Мы хотим быть смелыми, ловкими, умелыми.

 С нами детский сад , друзья, и спортивная семья

**Петрушка** А теперь отгадайте загадку.

 Не обижен, а надут,

 Его по полю ведут.

 А ударишь - нипочем

 Не угнаться за... (мячом).,

**Ведущий** Правильно мяч и сегодня мы вместе поиграем в игры- эстафеты с мячом.

ИГРЫ-ЭСТАФЕТЫ

**1**. **Передай мяч поверху**. Для этой и последующих двух эстафет необходимо собрать 2 команды и построить их в две колонны, на небольшом расстоянии друг от друга. Ноги чуть шире плеч. Руки вверху. Мяч у капитанов команды. По команде ведущего участники передают мяч поверху. Как только мяч попадет к участнику, стоящему последним, задание меняется. Теперь нужно передавать мяч из рук в руки понизу. Катить мяч по полу запрещено правилами. Побеждает та команда, у капитана которой раньше окажется мяч.

**2**. **Передай мяч сбоку.** Участники становятся в шеренгу, плечом к плечу. Мяч у капитанов команды. По команде его начинают передать друг другу. Как только мяч попадает к участнику, стоящему последним, все участники поворачиваются кругом, и мяч возвращается к капитану команды с другой стороны. Побеждает та команда, у капитана которой раньше окажется мяч

 **3. Ловкий мяч.** В этой эстафете задание усложняется - объединяются первые две игры. (рекомендуется сначала повторить все задания).

**Ведущий** Вы наверное немного устали отдохните, а пока болельщикам загадаю загадки

Петрушка помоги им отгадать загадки, а родители помогут.

 Про игры с мячом загадки.

1. Бросают мячик через сетку,

 Забить стараются все гол.

 И ловким нужно быть и метким

В игре с названьем... (волейбол)

2.Быстрее ветра игрок несется

 И мяч в воротах, значит - гол!

И знает каждый, что зовется

Игра спортивная... (футбол)

3.Мяча веденье, передача,

 Противников игрок всех обошел,

И мяч в корзине - вот удача

Название игре той... (баскетбол).

4. **Перенеси мячи.** На одной стороне площадки в обруче или корзине выложить мячи по количеству человек в команде. Необходимо перенести мячи с одной стороны площадки на другую. Каждый участник может взять только один мяч.

**ИГРА-ЭСТАФЕТА "ПОЛЕТ НА ЯДРЕ"**

Построить для игры команды. В одну сторону игроки передвигаются прыжками, с мячом, зажатым между колен. Обратно - взять мяч в руки и вернуться бегом. Победит та команда, которая первой справится с заданием.

**Петрушка** Какие вы молодцы У вас не только дети спортивные , но и родители .Пойду расскажу Матрешки в каком замечательном саду я побывал как многому научился и как много узнал. До свидания!

**« Веселые кузнечики»**

**Спортивный досуг для детей подготовительного возраста**

Эстафеты со скакалкой , веревочкой и прыжками.

**Задачи:** Закрепление у детей ранее разученных навыков: со скакалкой, бега на скорость. Воспитание у детей и взрослых взаимовыручки, смелости, силы и ловкости.

**Оборудование:** скакалки, веревочки, стойки, обручи(большие и маленькие),разрезные картинки с видами спорта,

**Команды:** 3 мальчика и 3 девочки

Под музыку ведущий приглашает зрителей и участников на площадку.

Представляет жюри

**Ведущий** Вы ребята смелые, ловкие, умелые

 И сначала для разрядки

 Начинаем мы с зарядки

Приглашает детей сделать разминку под музыку

**Ведущий** Молодцы. А теперь приглашаются команды на старт.

Команды выстраиваются у своих линий, а зрители садятся

1-й ребенок Не бойтесь, дети, дождя и стужи,

 Почаще ходите на стадион.

 Кто с детских лет со спортом дружен,

 Всегда здоров, и ловок, и силен.

2-й ребенок Здоровье, сила, ловкость

 Вот спорта пламенный завет

 Покажем нашу дружбу, смелость

 Веселым стартам шлем привет!

**1-я эстафета:** «Домой через болото» Прыгая из обруча в обруч, добирается до стойки, обратно бегом передать ведерко с фруктами постараться не растерять фрукты.

**2-я эстафета:** «Собери своих друзей» Капитан держит одной рукой веревочку обегая стойку возвращается и забирает следующего игрока(тот берется за веревочку) и так пока не соберут всех.

3-й ребенок Чтобы прыгать научиться

 Нам скакалка пригодится

 Будем прыгать высоко

 Как кузнечики – легко

**Конкурс болельщиков**

Прыжки через короткую скакалку ( кто дольше про прыгает без ошибок)

4-й ребенок В руки мы возьмём скакалк

 Обруч, кубик или палку.

 Все движения разучим

 Станем крепче мы и лучше.

**3-я эстафета**: С игрушкой добежать до обруча положить в обруч–добежать до скакалки выполнить три прыжка на ней- добежать до

обруча забрать игрушку и передать следующему.

**Игра «удочка**» Команды образуют три маленьких круга. В центре круга воспитатель с веревкой (на конце мешочек с солью) по сигналу воспитатель вращает веревку, а игроки прыгают через нее. Побеждает команда где больше осталось игроков не задевших веревочку.

Конкурс для болельщиков «Назови зимние виды спорта»

«Назови летние виды спорта»

Ведущий Здорово вы так много знаете! А теперь проверим наши команды

**5-я эстафета** «Собери картинку и назови вид спорта»

Добижать до обруча взять один пазл ,обежать стойку бегом передать эстафету другому .Собрать все пазлы в одну картинку и назвать вид спорта. Выигрывает команда первая собравшая и назвавшая вид спорта.

Подведение итогов соревнований и определение победителей.

Выступление детей подготовительной группы с султанчиками под песню

« Маленькая страна».

5-й ребенок Да здравствуют сетки, мячи и ракетки,

 Зеленое поле и солнечный свет!

 Да здравствует радость

 Спортивных побед!

Награждение победителей

**Игра Путешествие**

**Игра по станциям**

**1 станция – Ритмическая**

Выполнение под музыку общеразвивающих упражнений

**2 станция - Загадки**

Нужно отгадать загадки посвященные спорту (старший, подготовительный возраст)

Отгадать какой вид спорта на картинке ( средний возраст)

**3 станция – Веревочка**

Прыжки на скакалке, прыжки через препятствие , прыжки через веревочку боком.

**4 станция – Помоги спортсмену**

Найти предмет необходимый этому виду спорта.

**5 станция – Мой веселый звонкий мяч**

Метание в цель( вертикальную, горизонтальную, в корзину.)Отбивание мяча одной рукой, ведение мяча( рукой, ногой).

**6 станция – Олимпионики**

Определи вид спорта и разложи к кокой олимпиаде(зимняя, летняя) относится (старший, подготовительный возраст)

Собери пазл.( средний возраст)

**7 станция – Пролезайка**

Пройти полосу припятствий.