

Как выбрать спорт для своего ребенка?

На Кубани проект «Стань чемпионом» поможет ребенку выбрать любимый вид спорта

Проект запустили пока только в восьми регионах страны, в том числе и в Краснодарском крае. Пройти бесплатное тестирование и узнать, на что он способен, может любой желающий. Проверить способности можно в краснодарском спортивном комплексе «Чемпион», расположенном рядом с Баскет Холлом (ул. Пригородная, 24).

Выбор родителей здесь учитывается, а насколько ребенок к этим видам спорта предрасположен — подскажут эксперты, которые могут не только дать разовое заключение, но и проследить за юным спортсменом в динамике.

«Существует единая база, куда заносятся все результаты детей. Проект постоянно модернизируется: начинали мы с 45 тестов, а сейчас их уже около 150», — рассказывает региональный администратор проекта «Стань чемпионом» Мария Маркова.

Тестирование проходит в четыре этапа — функциональное, антропометрическое, психо-физиологическое и спортивное. Здесь повышенное внимание к юному спортсмену. Полученные результаты программа сверит с уже имеющимися данными.

«Сначала тестировали спортсменов, брали базы данных и заносили результаты тестирования в таблицы. Во время тестирования детей мы сверяем их данные с показателями из наших баз», — поясняет специалист по тестированию Оксана Маковецкая.

Проект «Стань чемпионом» помогает не только родителям, которые хотят правильно выбрать спортивную секцию для ребенка. Тренеры на основе заключения тестирования смогут составлять верную программу занятий. А ребенок получит удовлетворение от спорта, который ему подходит.

В ПОХОД С РОДИТЕЛЯМИ

Советы для родителей маленьких туристов. Поход – это замечательный способ сплотить семью, познакомить ребенка с «дикой» природой и научить его быть более самостоятельным, с другой стороны, это еще и довольно серьезное испытание и для малыша, и для родителей. Как пройдет поход, зависит во многом от вас. Несколько советов для родителей маленьких туристов:

Если ребенок идет в поход впервые, то лучшими сопровождающими для него будут мама и папа. В поход с ребенком отправляйтесь в хорошо знакомой компании. Было бы неплохо, если бы помимо Вас там были родители с детьми. Тогда ребятам не будет скучно, а родителям будет проще распределять обязанности. Прежде, чем отправиться в поход, проконсультируйтесь с врачом. Обсудите с ним еду, которую вы собираетесь взять с собой. Питание должно быть сбалансированным. Вместе с врачом рассчитайте вес, который будет нести ребенок. Оптимальная длительность для детских походов – 7-10 дней, до похода можно сделать несколько вылазок в лес на 1-2 дня. Ответственно подходите к составлению списка вещей для похода. Не забудьте теплые вещи, одежду для купания, фонарик, медицинскую аптечку, защиту от дождя и комаров. Обсудите с ребенком, что бы ему хотелось еще взять с собой.

Поход выходного дня.

Воскресные походы доступны абсолютно всем, они служат не только отличным видом активного отдыха и физической тренированности, но и сплачивают семью, воспитывают в детях дисциплинированность, трудолюбие, отзывчивость и значительно укрепляют их здоровье.

Что необходимо знать, выходя на туристскую тропу?

В пятницу вечером приготовьте все туристическое снаряжение. Соберите рюкзаки. Детям приобретите детские рюкзаки. Если планируете, поход с ночевкой, потребуется палатка и спальные мешки. Одежда и обувь для похода должны быть прочными, свободными, влагоустойчивыми.

Заранее выберите маршрут, учитывая, что поездка в транспорте не должна занимать более 1,5 час, а пеший путь до стоянки не должен превышать 6-8 км.

Лагерь разбить лучше всего на небольших холмах, возвышениях с каменистой или песчаной почвой, вблизи от источников питьевой воды.

В оборудовании лагеря участвуют все, только дежурный готовит ужин.

Перед тем как дети заберутся в спальные мешки, предложите им надеть тренировочные костюмы, носки и шапочки.

В походной аптечке обязательно должны быть: йод, вата, бинт, мазь от ушибов и укусов комаров, нашатырный спирт.

Самый надежный способ очистки воды в походе - 8 – 10 - минутное кипячение. Если вскипятить воду нельзя, можно частично обеззаразить ее несколькими каплями йода или крупинками марганцовки.

Промокшую обувь (кроме кед) нельзя сушить у сильного костра. Лучше набить ее на ночь мхом или травой.

Лучше всего для приготовления пищи использовать тип костра: «шалашик» или «колодец».

Типы костров

Костер типа «шалаш» (а) удобен там, где туристы собираются. Самые простейшие типы костров, которые могут соорудить дошкольники, это «шалаш», «колодец», «таежный». Каждый из них имеет свое предназначение.

варить пищу в небольшом количестве посуды и хотят осветить лагерную площадку темным вечером.

«Колодец» (б) — один из видов жарких костров. Его складывают из более или менее толстых и коротких поленьев, положенных рядами. Медленно сгорая, поленья образуют много углей, дающих высокую температуру. Такой костер удобен для приготовления пищи, а также сушки одежды.

«Таежный костер» (в) складывается из бревен длиной 1-2 м, уложенных вдоль или под острым углом друг к другу. На этом костре можно одновременно и готовить пищу, и сушить вещи, и даже ночевать рядом тем туристам, у кого нет палаток.

Хорошего отдыха и ярких впечатлений.

«Советы по обучению дошкольников езде на велосипеде».

Привлекать детей к спорту целесообразно с дошкольного возраста. Чем раньше каждый ребёнок начнет развиваться физически, тем здоровее и крепче будет наша нация. Ведь судьба человека во многом зависит от его деятельной активности и круга общения: будет он сидеть за компьютером или играть во дворе, общаясь с энергичными, творческими, здоровыми и крепкими ребятами.



Дошкольное физическое воспитание закладывает основы техники двигательных действий и воспитывает физические качества. Среди координационных способностей наибольшее значение при различных передвижениях дошкольника приобретает способность к сохранению динамического равновесия, в том числе и на ограниченной опоре. И самое

эффективное средство воспитания данной способности – передвижение на велосипеде.

Умение кататься на велосипеде относится к таким умениям, научившись



которым, вы не забудете их и не разучитесь никогда. Даже если пройдет много времени, вы совершенно свободно сядете на велосипед и поедете. Период обучения не всегда и не для всех проходит легко и быстро. Слезы и ссадины – дело обычное для такого процесса. Обучая ребёнка езде на

велосипеде, многие родители иногда бегут рядом. Этот способ страховки наиболее подходящий, поскольку дети, чувствуя поддержку взрослого, быстрее учатся кататься. Инструктору (маме или папе) не нужно держать велосипед за руль, седло или другую часть, так как ребёнок не чувствует устойчивости велосипеда, у него дольше формируется чувство устойчивого равновесия – ведь искать баланс нет необходимости. При таком методе обучения утрачивается самоконтроль за велосипедом. Родителю лучше всего находиться позади ребёнка, придерживая его за плечи. Не нужно руководить ездой, просто следите за юным велосипедистом. При выборе велосипеда, помните, что он должен быть удобным, соответствовать росту и возрасту ребёнка. Для катания выберите просторное место и сразу объясните, где можно ездить, а где нет.

Научите ребёнка смотреть вперед и по сторонам, выбирать маршрут, видеть цель, следить за окружающей обстановкой. Покажите, куда ставить ноги, как крутить педали и тормозить. Объясните, как с помощью руля управлять велосипедом. Расскажите о правилах дорожного движения: о расположении велосипедистов на проезжей части, как правильно подавать сигналы рукой, научите различать сигналы светофора и понимать дорожные знаки. Ребёнок должен знать и элементарные правила безопасности – обяжите его кататься в шлеме. Формируя динамическое равновесие у дошкольников, целесообразно выделить группы упражнений статического и динамического характера и чередовать их.

К статическим упражнениям в равновесии относят стойки на одной ноге, на носке одной ноги. В число динамических упражнений в равновесии входят простые подготовительные упражнения, как: серийное выполнение прыжков вперед, назад, в стороны; приседание на носках; поочередные махи ногами; подъем на носках.

Естественно, начинать обучение упражнениям следует с простых заданий, постепенно усложняя их.

Начинающим велосипедистом нужно знать правила безопасности:

при падении нельзя отрывать руки от руля;

при перестроении смотреть по сторонами;

обозначать свои действия жестами (выставлять руки в сторону).

Пожалуй, самое эффективное упражнение на развитие динамического равновесия – езда на велосипеде. Чем больше времени юный велосипедист будет проводить на велосипеде, тем быстрее сформируется чувство динамического равновесия, опоры, дистанции, пространства.

Во время тренировок, следует отработать чрезвычайно важное умение – подбор педалей при поворотах. На скорости при повороте направо левая педаль должна находиться в верхнем положении, при левом повороте – соответственно наверху правая педаль. Интересно потренировать в поднятии предмета. На землю кладется какой-либо предмет (теннисный мячик, шапка

и др.), велосипедист на тихом ходу (не останавливаясь) должен наклониться и поднять его.

Удачи вам, уважаемые родители, не жалеете сил и времени на обучение детей, и они вырастут здоровыми, физически подготовленными.



Значение игр и игр-упражнений с во всестороннем развитии ребенка

МЯЧОМ

Мяч – это рука ребёнка, развитие её напрямую связано с развитием



интеллекта.

Каждый ребенок с раннего детства знаком с мячом. Игры с мячом весьма популярны, они встречаются у всех народов мира и не случайно считаются самыми распространенными. Дети очень любят играть с мячами, особенно с яркими, прыгучими и ловкими. Однако, многие родители уделяют мало времени играм с мячами, и даже летом, на отдыхе. Игры, игры-упражнения с мячом развивают координацию движений, укрепляют мышцы плечевого пояса, развивают и укрепляют мелкие

мышцы рук, способствуют развитию глазомера. В играх с мячом развиваются физические качества: быстрота, прыгучесть, сила, ловкость. Такие игры благотворно влияют на работоспособность ребенка. Игры с мячами различного веса и объема увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей рук; при ловле и бросании мяча, ребенок действует обеими руками – это способствует гармоничному развитию. А систематические игры и упражнения с мячом активно влияют на совершенствование основных свойств нервной системы: силы, подвижности, уравновешенности. Особенно большое значение придается возникновению радостных эмоций.

Совместное выполнение движений (трое, четверо, в парах...) – прекрасная школа приобщения ребенка к коллективу, к деятельности «вместе». Если ваш ребенок замкнут, плохо вступает в контакт, не умеет дружить с другими детьми – ему очень полезно играть с мячом. В играх, которые проводятся в парах, команде, ребенок учится работать с партнером.

Особое место занимают игры – соревнования, эстафеты с мячом, которые развивают чувство ответственности, умение достойно проигрывать. Ведь не только положительные эмоции, но и отрицательные эмоции побуждают к выполнению точных, слаженных действий. Игры с мячом активизируют не только двигательную, психическую деятельность детей, но и умственную. Упражнения с мячом способствуют развитию сенсорики, движений кистей, пальцев рук, что активизирует кору головного мозга в целом, и речевые центры в частности. Игры с мячом способствуют быстрому восстановлению умственной работоспособности.

Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Он, как магнит, притягивает к себе детей, надо как можно раньше дать ребенку мяч в руки, а не откладывать это до самой школы, надо научить ребенка общаться, играть с мячом.

Если ваш ребенок совсем не владеет мячом, сделайте с ребенком несколько начальных упражнений:

Покатать мяч по полу ладонью вправо – влево. Затем перекатывать мяч по полу из одной руки в другую.

Мяч обычный дали нам, нам он очень нравится. Посмотрите, как легко мячик наш катается.

Покрутить мяч вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелки.



Учим новую игру – мяч раскрутим на полу. Он кружится, как, волчок, если ощутит толчок.

Толкнуть мяч по полу к стене и посмотреть, какова будет отдача от неё.

Мяч покатаем мы к стене – посмотри-ка сам. Оттолкнувшись, мяч спешит возвратиться к вам.

Толкнуть мяч так, чтобы он прокатился под столом или между ножками стула.

Мяч наш ловок – посмотри, он уже в воротцах. Чтоб мячом туда попасть, надо побороться.

Толкнуть мяч вперед и сбить им какой-либо предмет (кегли, мяч, кубик).

Мы должны мячом сейчас сбить предмет тяжелый. Постараться должен мяч – этот друг веселый.

Подкинуть мяч вверх и поймать его. Затем, прежде чем поймать, надо успеть сделать хлопок в ладоши.

Мяч влетает высоко, осторожно брось его. Ловкость мы приобретаем – ловим мяч и вновь бросаем.

Ударить мячом об пол и поймать. Затем отбивать мяч от пола.

Мяч надутый, мяч пузатый, любят все его ребята. Бьют его, а он не плачет, веселее только скачет.

Перебрасывать мяч в парах с ударом об пол.

Мяч о землю стукнем ловко, чтоб он к другу улетел.

Друг поймал мяч со сноровкой и назад лететь велел.

Метание малого мяча в вертикальную мишень.

На стене у нас мишень, мяч кидать в неё не лень.
Тот, кто метко попадает, зоркость глаз приобретает.

Забрасывание мяча в горизонтальную цель (коробка, корзина)

Вот корзина перед нами, а зачем – скажите сами.
Будем мячик так бросать, чтоб в корзину попадать.

Когда упражнения с мячом сопровождаются стихами, ребенок вовлекается в нужную игру или движение ненавязчиво, без опасений, но в заданной форме и порядке.



Вспомните игры своего детства, научите своих детей играть в «Вышибалы», «Лапту», «Съедобное – несъедобное», да просто погоняйте мяч

на лужайке в футбол или в хоккей на траве с друзьями, соседями, родственниками, устройте веселые соревнования с теннисными мячиками, воздушными шарами. Стоит только захотеть и у вас все получится. А в подарок вы получите море удовольствия и позитива!

Сохраним здоровье детей весной

Ранней весной защитить ребенка от простуды намного, труднее, чем осенью или зимой. Виной тому высокая активность вирусов с окончанием холодов, сниженный иммунитет ребенка, зимняя витаминная недостаточность. Что же делать, чтобы и угрозу авитаминоза снять, и иммунитет укрепить, оставаться здоровым и радоваться весне?

Прежде чем бежать в аптеку за дорогими и яркими упаковками витаминов, стоит попробовать укрепить здоровье малыша исключительно безопасными, полезными и доступными каждому средствами. Чтобы устранить проблему, иногда достаточно изменить рацион питания ребенка и пересмотреть его режим дня и физическую активность.

Питание.

Не количество, а качество потребляемой пищи имеет огромное значение. Весной пища должна быть легкой и полезной. Она должна быть богата витаминами, микроэлементами, клетчаткой. Морская капуста, яичный желток, мясо, рыба, злаковые, свежие овощи и фрукты – это как раз те продукты, в которых нуждается растущий организм. Меню ребенка должно содержать достаточное количество овощей, таких как морковь, капуста,

свекла, зелень, фрукты (цитрусовые, киви). Именно весной лучше всего работает правило – 5 овощей или фруктов в день.

Полезные напитки.

Постарайтесь

каждое утро делать своему ребенку яблочно-морковный сок. Это не составит вам особого труда, а результат будет превосходный. Да и в течение дня чай с лимоном, отвар шиповника или травяной чай не будут лишними. Можно делать отвары из замороженных ягод, только не стоит варить долго – лучше залить кипятком и дать постоять. Делайте компоты из сухофруктов: изюм, чернослив и курага – лучшие помощники. Особое внимание уделите кисломолочным продуктам – 1-2 стакана кефира в день помогут не только пищеварительной системе, но и иммунитету ребенка

Мед.

Трудно

преувеличить пользу меда, о нем сказано все и даже немного больше. Поэтому если у ребенка нет аллергии на мед, смело давайте ему чайную ложку этого волшебного снадобья перед сном.

Железо.

Практически любой

организм страдает анемией (снижением гемоглобина) в весенний период. Она проявляется отсутствием аппетита, вялостью, ребенок быстро устает и капризничает. Попробуйте справиться с этим, добавив в меню ребенка петрушку, гранатовый сок, зеленые яблоки, грецкие орехи.

Свежий

воздух.

Старайтесь проводить максимум времени на улице вместе с ребенком, прогуливайтесь в парках и скверах подальше от дорог и многолюдных мест. Вместе бегайте на улице, играйте в подвижные игры, просто гуляйте на большие расстояния. Прогулки на свежем воздухе очень важны для борьбы с авитаминозом и укрепления детского здоровья, ведь первые солнечные лучи способствуют выработке витамина D.

Сон.

Весной лучше начать укладывать ребенка спать пораньше. В зимне-весенний период дети, по рекомендации ВОЗ, должны спать не менее 10 часов в сутки. Здоровый непрерывный сон обеспечит ребенку прилив сил и энергии. И не забудьте проветрить комнату перед сном!

Эти простые рекомендации помогут вашему ребенку довольно быстро укрепить иммунитет.

/экология/ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ

- «СБОР МУСОРА»

Если ты пришел в лес на пикник, не разбрасывай мусор. Ведь в лесу живут птицы, животные и насекомые. Собери весь мусор и отнеси в определенное место. (Имитация мусора разложена на расстоянии от детей. Первый бежит до мешка, берет его в руки и поворачивается к команде. Следующий бежит, берет один «мусор» и кладет его в мешок и тд. Последний бежит кладет в мешок мусор и вместе с первым и мешком возвращаются обратно.)

Эстафета- «ПОЛЕЙ РАСТЕНИЕ»

Ведущий: Засуха кругом. Сохнет бедная Земля и желтеют и засыхают все цветы и поля. Нужно полить цветы.

(Добежать до лейки, взять, полить, поставить лейку обратно, вернуться)

Эстафета-« Потуши пожар»

Ведущий: Тили, тили, тили бом, загорелось все кругом

Вы, друзья, скорей бегите и огонь остановите.

В лесу в жаркую часто возникают пожары. Этого нельзя допускать. Нужно добежать до колокольчика, позвонить в него, как-будто вы вызвали пожарных и вернуться к команде.

(Пролететь в обруч, туннель, позвонить в колокольчик, вернуться)

Конкурс капитанов. (экологическая ситуация)

1 ** Ваня и Маша гуляли по парку и увидели на дереве надломанную ветку. Ваня предложил сломать ее до конца и замазать рану на дереве глиной. А у Маши было другое предложение. Дети спасли ветку. Что предложила Маша? сделать

2 ** Вова и Максим нашли в кустах птенца, выпавшего из гнезда. Максим предложил взять его домой. Вова отказался. Как он объяснил свой отказ Максиму?

Эстафета «Родник»

Первый игрок бежит к емкости с водой, набирает воды поварешкой, несет к команде, стараясь не уронить ни капли, выливает в пустую емкость, передает поварешку следующему игроку и.д., кто больше принесет воды.

Детский конкурс (участвуют только дети)

1** На березе выросло две больших и три маленьких шишки. Сколько всего шишек выросло на березе?

2** Яблоки растут на дубе или на сосне?

3** С дерева сорвали две свеклы, а с куста - три морковки.

Сколько всего фруктов сорвали?

4** Снесла уточка яичко. Кто из него вылупится курочка или петушок?

Эстафета «Экологический мостик»

Команды стоят у линии старта. По сигналу первый игрок принимает позу - стоя согнувшись, опираясь на руки и ноги, следующий проползает под ним и встает рядом (плотно) принимая ту же позу. Следующий делает тоже, и так до тех пор пока вся команда не окажется за линией финиша, (учитывается время затраченное на выполнение задания).

Эстафета

«Зоотеатр.»

Командам предлагается изобразить животного, птицу или насекомого, правильно передать их повадки и поведение, а другая команда должна отгадать.

Эстафета «ГОЛУБИ»

Ведущий: Удивительная привязанность голубей к месту гнездования еще в древности натолкнула людей на мысль использовать их для передачи почтовых сообщений. Представим, что все мы голуби и нам срочно надо передать сообщение.

По сигналу первый ученик берет в руки конверт и, изображая голубя (машет руками) бежит до кегли и, обогнув ее, возвращается назад. Конверт он передает второму ученику, который выполняет тоже задание. Побеждает команда, первая закончившая игру

Эстафета «ГОЛОДНЫЕ БЕЛОЧКИ»

Ведущий: « Есть животные, которые делают запасы еды – на случай, если ничего из съестного не поймают или не найдут. К ним относятся и белочки. Давайте поможем белочкам собрать грибы и ягоды (кубики)»

Напротив каждой команды в 5 м. от нее разложены 15 кубиков, на противоположном конце площадки натянута скакалка, а за ней стул, на котором находится белочка. По сигналу первые игроки бегут к кубикам, берут по одному, бегут дальше к скакалке, перелезают, кладут кубики возле белочки (на полу лежат листы, на которых указан класс), возвращаются

обратно, следующие ученики выполняют тоже задание. Побеждает команда, первая закончившая игру.

игра «Паутинка» Дети, надевают на головы таблички с надписями, становятся в круг, один игрок держит клубок ниток и говорит, например: я дерево, на мне живет белка, и перебрасывает клубок утому игроку – белке. Белка продолжает: я люблю орехи. После окончания игры образуется паутинка.

Сценарий физкультурно-спортивного праздника

посвященного Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО.

«Мы со спортом очень дружим»

1. Развивать физические качества, красивую осанку, пластику движений;
2. Развивать волевые качества, стремление выполнять задания точно и быстро;
3. Воспитание «здорового духа соперничества».

Ход

Дорогие ребята! Сегодня холодно, хочется закутаться в тёплый плед и пить горячий чай, Но это не для нас , ведь наши ребята за здоровый образ жизни.

Мы со спортом очень дружим, с ГТО нам по пути!

В мире нет рецепта лучше, будь со спортом не разлучен,

Проживёшь ты до ста лет, вот тебе и весь секрет.

Представление команд: Итак, сегодня в нашей эстафете примут участие две команды

1-- «Дружба» Девиз: Девиз наш дружба и успех! Мы победим сегодня всех!
2-- «Верные друзья» Девиз: Мы команда, хоть куда. В спорте все мы мастера.
. Мы ребята просто класс. Победи попробуй нас!

Ведущий Расскажу вам для чего сдаём мы нормы ГТО:

Чтоб здоровье укреплять, патриотами чтоб стать.

Ведущий Нужно ведь спортивным быть, чтоб Россию защитить!
Чтоб спортсменов стало много, чтобы жили люди долго.

Ведущий Чтобы знал и стар, и млад, что здоровье – это клад!
И посмотрим - кто кого! Все на сдачу ГТО!

Ведущий Спорт – это жизнь, а не игра! Спорт – распорядок дня с утра!
Спорт – дисциплина, тяжкий труд! Это праздник и триумф!

Ведущий 2 Ты должен добежать, и все высоты взять,
в спорте слабых не бывает, сила воли побеждает.

Ведущий

В нашей жизни всё мгновенно. Всё проходит и пройдёт.
Спортом надо непременно заниматься круглый год.
Прыгать, бегать, отжиматься, груз тяжелый поднимать,
По утрам тренироваться, стометровку пробегать.

- В программу соревнований входят сдача норм ГТО.
- ** Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (мальчики) и от скамейки (девочки) (количество раз).
 - ** Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на скамейке (для определения результата в см).
 - ** Метания мяча в цель с 6 метров.

Ведущий 1. Сейчас начинаются соревнования. (команды соревнуются).
За каждое правильно и быстро выполненное задание команда будет получать очки-за победу-2, а за проигрыш-1.

КОНКУРСЫ 1. Разминка - бег с мячом. Чтобы нормы сдать на пять

Это надо точно знать. Быстро надо бегать. Ловко надо прыгать

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (мальчики) и от скамейки (девочки) (количество раз).

3. А теперь мы отдохнём и поиграем в мяч. Вид спорта- бросок мяча, у кого остался мяч, тот и проиграл. Жюри считает виды спорта у каждой команды.

4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на скамейке (для определения результата в см)

5. Передал-садись (попади в корзину) Чтобы в нормах победить Надо ловким, сильным быть!- 6. Метания мяча в цель с 6 метров. Финал:

У праздника есть начало, у праздника есть конец. Кто с нами играл и смеялся, тот был у нас молодец! Поздравляем победителей, просим не унывать побеждённых, самое главное не победа, а участие!

Сценарий физкультурно-спортивного праздника «Праздник Г.Т.О.»

ГТО –это движение. ГТО – это успех.

ГТО – это здоровье. ГТО – это для всех

Расскажу вам для чего, сдаём мы нормы ГТО:

Чтоб здоровье укреплять. Патриотами чтоб стать.

Нужно ведь спортивным быть, чтоб Россию защитить!
Чтоб спортсменов стало много, чтобы жили люди долго,

Чтобы знал и стар, и млад, что здоровье – это клад!

И посмотрим - кто кого! Все на сдачу ГТО!

Ведущий 2.

В нашей жизни всё мгновенно. Всё проходит и пройдёт.
Спортом надо непременно Заниматься круглый год.
Прыгать, бегать, отжиматься, Груз тяжелый поднимать,
По утрам тренироваться, Стометровку пробегать.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз). Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на скамейке (для определения результата в см).

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)

Ведущий 1. Юные наши спортсмены, спорта дороги у вас впереди

Знайте, значение в спорте победы, это во славу нашей страны.

Ведущий 1. Парад, равняйся! Смирно ! команды приступить к сдаче норматива ГТО!

В программу соревнований входят сдача норм ГТО. Победители определяются как в личном, так и в командном зачете.

За каждой командой закреплен судья, Команды разводятся по станциям и начинаются соревнования в видах испытаний (тесты) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО):

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на скамейке (для определения результата в см). Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)).

Ведущий 2. Молодцы ребята вы показали хорошие результаты ,но теперь давайте проверим кто из вас самый быстрый. Команды приглашаются на беговую эстафету

(команды соревнуются).

Звучит стихотворение -Рэп:

« Выполняя норматив – спи спокойно!

Не пасуй перед трудностями – они позади.

Бегай, прыгай, на лыжах ходи,

Занимайся спортом – не тормози.

Думай о будущем, чел, не-то - не справишься с нормативами ГТО.

Знай! Страна – это целое,

Страна – это Ты, Не отделяй себя от страны,

Задумайся, друг - это не сны, страна сдаёт ГТО – сдавай и ты!»

Ведущий 1. Для подведения итогов соревнования слово предоставляется главному судье соревнований.

Награждение победителей соревнований.

Ведущий 2. Парад смирно!!!

Спортивный праздник «Отличники ГТО», прошу считать закрытым.

Ведущий 1.

Друзья, пришла пора проститься

И я хочу вас пожелать

Всегда с охотой трудиться

И никогда не унывать.

Ведущий 2.

Всем спасибо за внимание

За задор, за звонкий смех

За огонь соревнований

Обеспечивающих успех

До счастливых новых встреч.

Сценарий праздника воздушных шаров

/ МЛ. И СР. ГР./

Бантик:

Здравствуйте, ребята! Угадайте, кто я такой? Правильно, я - клоун, а зовут меня Бантик. Запомнили? Повторите все хором! Молодцы, запомнили! А теперь скажите, как вас зовут? Дети называют свои имена хором. Ох, как вас тут много: Кати, Саши, Сережи, Насти! Но я вас всех запомнил. А знаете, зачем я к вам пришел? Я пришел, чтобы поздравить вас с наступлением веселого долгожданного лета. Я очень люблю лето: солнышко, тепло, цветы, летний дождик! А вы любите лето? / песня/

Бантик:

Молодцы! А скажите мне нет ли среди вас моего любимого друга - Шарика? Я так хочу с ним поиграть, но куда же он от меня спрятался? Ищет его, не находит. Давайте вместе его позовем! Дети зовут: «Шарик! Шарик!»

Шарик :

Иду! Иду! Лечу! Лечу! Спешу! Спешу! Звучит музыка. Влетает Шарик (воспитатель с большой связкой разноцветных шаров, в образе клоуна).

Шарик: Я к вам так спешил, так спешил. Но я очень легкий, меня подхватил ветерок и понес в другую сторону. Хорошо, что я за дерево зацепился и услышал, как вы меня зовете. и вот я здесь. Как у вас красиво! Все в бантиках, шариках – настоящий праздник! Ах какие шары! Каких только цветов нет? А какого же цвета они?

(Дети называют цвета). Бантик: Шарик, а я не знал, что ты такой легкий, воздушный и такой кругленький. Давай поиграем с ребятами. Дети становятся в круг. Дуйте, ребятки, на Шарик – пусть полетает. /ср. затем мл. гр/

Игра «Шарик летает». / Дети дуют, стоя на местах, шарик летает от одного к другому./

Шарик: Ох, устал я, устал, посижу песенку послушаю.

/песня мл. гр./

Шарик: А сейчас пусть ребята поиграют с моим лучшим другом – Мячиком.

Игра «Догони мяч» - мл. и ср. гр./Дети передают мяч по кругу, а Шарик пытается его догнать, но ничего не получается./

Бантик: А сейчас дети ср.гр. покажут свой танец.

Шарик, дай теперь я с ребятами поиграю

Шарик: Хорошо, я уступаю тебе свое место, тем более ты тоже принарядился к празднику. Сколько на тебе бантиков. Сейчас я их посчитаю: один, восемь, пять...

Бантик: Ну ты и считаешь – один, восемь, пять... Ребята, помогите ему! Дети считают хором. Вот, слышал как надо считать? немножко поучись, а мы пока поиграем. /

Игра «Веселые бантики или карусели » - мл. гр. и ср. гр./

Бантик: Разноцветные банты ребятишкам всем нужны, Завязать, привязать, даже поиграть.

/Игра «Хвостики» - ср. гр. и мл. гр.: детям «одевают» хвостики. Бантик ловит детей под музыку и срывает с них хвостики.

Бантик: вы так хорошо пели и играли, мы приготовили вам сюрпризы. Только где же они? Да вот они – ШАРИКИ. Клоуны раздают воздушные шары.

Под музыку проводятся «танец с шарами» дети по сигналу меняются друг с другом шарами /ср. гр, мл. гр./

Сценарий праздника воздушных шаров

/ ст. и под.гр./Бантик:

Здравствуйтесь, ребята! Угадайте, кто я такой? Правильно, я - клоун, а зовут меня Бантик. Запомнили? Повторите все хором! А теперь скажите как вас зовут? Дети называют свои имена хором. Ох, как вас тут много: Кати, Саши, Сережи, Насти! Но я вас всех запомнил. А знаете, зачем я к вам пришел? Я пришел, чтобы поздравить вас с наступлением веселого долгожданного лета. Я очень люблю лето: солнышко, тепло, цветы, летний дождик!

Давайте подарим лету нашу песенку.

Бантик:

А вы любите лето? Молодцы! А скажите мне нет ли среди вас моего любимого друга - Шарика? Я так хочу с ним поиграть, но куда же он от меня

спрятался? Ищет его, не находит. Давайте вместе его позовем! Дети зовут: «Шарик! Шарик!»

Шарик :

Иду! Иду! Лечу! Лечу! Спешу! Спешу! Звучит музыка. Влетает Шарик (воспитатель с большой связкой разноцветных шаров, в образе клоуна).

Шарик:

Я к вам так спешил, так спешил. Но я очень легкий, меня подхватил ветерок и понес в другую сторону. Хорошо, что я за дерево зацепился и услышал, как вы меня зовете. и вот я здесь. Как у вас красиво! Все в бантиках, шариках –

2.настоящий праздник, а праздник мы встречаем песней.

Бантик:

Шарик, я не знал, что ты такой легкий, воздушный и такой кругленький.

давай поиграем. Дети становятся в круг. Дуйте, ребята, на Шарик – пусть полетает./старшая гр/

3 Игра «Шарик летает». / Дети дуют, стоя на местах, шарик летает от одного к другому

4. Пингвин/ под. гр/

Шарик зажать между щиколотками снизу, 10 см от пола. идем маленькими шажками к цели (расстояние до 3 метров), стараясь не потерять шарик.

Шарик: Ох, устал я, устал. Пусть ребята поиграют теперь с моим лучшим другом – Мячиком, а я отдохну.

5. Горячий мяч Все стоят в кругу и перекидывают мяч между собой под музыку. Музыка останавливается - игра останавливается, у кого мяч, тот выходит в круг.

Бантик: Шарик, дай теперь я с ребятами и поиграю.

6. Игра «кенгуру» - /Дети передают шар друг другу прыжками /3 команды, 3 шара, 3 стойки.3 мягкие игрушки, 3 сумки. /

7. Игра МАШЕНЬКА /по 5 чел.в команде , 3 шара, 3 маркера./

Каждой команде выдается по шарик и качественному маркеру (фломастеру). Нужно нарисовать на шарике лицо девочки 1-1глаз,2-2глаз,3-нос,4 – рот, 5 – волосы

Бантик: вы так хорошо пели и играли, мы приготовили вам сюрпризы. Только где же они? Да вот они – ШАРИКИ. Клоуны раздают воздушные шары. Под музыку проводятся веселый танец с шарами

8. Игра «Подари шарик другу». Дети свободно танцуют, но только слышат окончание музыки, дети обмениваются шариками.

Под музыку проводятся веселый танец с шарами.

До новых встреч.

конкурсы

Команды построены в одну колонну по одному перед баскетбольными щитами на расстоянии 2 – 3 метра. За сигналом первый номер выполняет бросок мяча по кольцу, затем кладет мяч, а второй игрок тоже берет мяч и бросает его в кольцо и так далее. Выигрывает та команда, которая больше всех попала в кольцо.

Художники

В центре круга или эстрады - два мольберта с бумагой. Ведущий вызывает по две группы из пяти человек. По сигналу ведущего первые из группы берут уголь и рисуют начало рисунка, по сигналу передают уголь следующему. Задача - всем пяти соревнующимся нарисовать заданный рисунок быстрее, чем их противники. В рисовании должны участвовать обязательно все. Задания даются несложные: нарисовать паровоз, велосипед, пароход, автомобиль грузовой, трамвай, самолет и т. д.

Бег с тремя мячами

На линии старта первый берет удобным образом 3 мяча (футбольный, волейбольный и баскетбольный). По сигналу бежит с ними до поворотного флажка и складывает возле него мячи. Назад он возвращается пустой. Следующий участник бежит пустым до лежащих мячей, поднимет их, возвращается с ними назад к команде и, не добегая 1м, кладет их на пол. - вместо больших мячей можно взять 6 теннисных, - вместо бега – прыжки.

Репка

Участвуют две команды по 6 детей. Это - дед, бабка, Жучка, внучка, кошка и мышка. У противоположной стены зала 2 стульчика. На каждом стульчике сидит репка - ребенок в шапочке с изображением репки. Игру начинает дед. По сигналу он бежит к репке, обегает ее и возвращается, за него цепляется (берет его за талию) бабка, и они продолжают бег вдвоем, вновь огибают репку и бегут назад, затем к ним присоединяется внучка и т. д. В конце игры за мышку цепляется репка.

Эстафета с обручами

На дорожке проводятся две линии на расстоянии 20 - 25 м одна от другой. Каждый игрок должен прокатить обруч от первой до второй линии, вернуться обратно и передать обруч своему товарищу. Выигрывает та команда, которая раньше завершит эстафету.

Встречная эстафета с обручем и скакалкой

Команды строятся как на встречной эстафеты. У направляющего первой подгруппы - гимнастический обруч, а у направляющего второй подгруппы - скакалка. По сигналу игрок с обручем устремляется вперед, прыгая через обруч (как через скакалку). Как только игрок с обручем пересечет линию старта противоположной колонны, стартует игрок со скакалкой, который продвигается вперед, прыгая через скакалку. Участник после выполнения задания передает инвентарь очередному игроку в колонне.

Носильщики

4 игрока (по 2 от каждой команды) становятся на линии старта. Каждый получает по 3 больших мяча. Их надо донести до конечного пункта и

вернуться назад. Удержать в руках 3 мяча очень трудно, а упавший мяч поднять без посторонней помощи также не легко. Поэтому передвигаться носильщикам приходится медленно и осторожно (дистанция не должна быть слишком большой). Выигрывает та команда, которая быстрее справится с заданием.

Гонка мячей под ногами

Игроки делятся на 2 команды. Первый игрок посылает мяч между расставленными ногами игроков назад. Последний игрок каждой команды наклоняется, ловит мяч и бежит с ним вдоль колонны вперед, встает в начале колонны и опять посылает мяч между расставленными ногами и т.д. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

Три прыжка

Участники делятся на две команды. На расстоянии 8-10 м. от линии старта положить скакалку и обруч. После сигнала 1-ый, добежав до скакалки, берет ее в руки, делает на месте три прыжка, кладет и бежит назад. 2-ой берет обруч и делает через него три прыжка и идет чередование скакалки и обруча. Чья команда быстрее справится, та и победит.

Запрещенное движение

Играющие вместе встают в круг. Руководитель выходит на шаг вперед, чтобы быть заметнее. Если играющих мало, то можно построить их в шеренгу, а самому встать перед ними. Руководитель предлагает ребятам выполнять за ним все движения, за исключением запрещенного, заранее им установленного. Например, запрещено выполнять движение "руки на пояс". Руководитель под музыку начинает делать разные движения, а все играющие повторяют их. Неожиданно руководитель выполняет запрещенное движение. Участник игры, повторяющий его, делает шаг вперед, а затем продолжает играть.

Гонка мячей

Играющие делятся на две, три или четыре команды и становятся в колонны по одному. У стоящих впереди по волейбольному мячу. По сигналу начинается передача мячей назад. Когда мяч дойдет до стоящего сзади, он бежит с мячом в голову колонны (все делают шаг назад), становится первым и начинает передачу мяча назад и т. д. Игра продолжается до тех пор, пока каждый из игроков команды не побывает первым. Надо следить за тем, чтобы мяч передавался с прямыми руками с наклоном назад, а дистанция в колоннах была бы не менее шага.

Передал - садись!

Играющие делятся на несколько команд, по 7 - 8 человек в каждой и строятся за общей линией старта в колонну по одному. Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии 5 - 6 м становятся капитаны. Капитаны получают по мячу. По сигналу каждый капитан передает мяч первому игроку своей колонны. Поймав мяч, этот игрок возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму, затем третьему и последующим игрокам. Каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Получив мяч от последнего игрока своей колонны, капитан поднимает его вверх, а все игроки его команды вскакивают. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполнят задание.

Снайперы

Дети встают в две колонны. На расстоянии 3 м перед каждой колонной положить по обручу. Дети по очереди бросают мешочки с песком правой и левой рукой, стараясь попасть в обруч. Если ребенок попал, то его команде засчитывается 1 балл. Итог: у кого больше баллов, та команда и выиграла.

Игольное ушко

Вдоль линии эстафеты на земле лежат 2 или 3 обруча. Стартуя, первый должен добежать до первого обруча, поднять его и продеть через себя. Затем со следующими обручами также. И так на обратном пути.

Эстафета со скакалкой

Игроки каждой команды строятся за общей линией старта в колонну по одному. Перед каждой колонной на расстоянии 10 — 12 м. ставится поворотная стойка. По сигналу направляющий в колонне выбегает из - за стартовой линии и продвигается вперед, прыгая через скакалку. У поворотной стойки он складывает скакалку вдвое и перехватывает ее в одну руку. Обратно он двигается, прыгая на двух ногах и вращая скакалку под ногами горизонтально. На финише участник передает скакалку очередному игроку своей команды, а сам становится в конец своей колонны. Выигрывает команда, игроки которой точнее и раньше закончат эстафету.

Встречная эстафета с брусками

Дети делятся на команды по 6 - 8 человек в каждой. Участники строятся во встречных колоннах по одному на расстоянии 8 - 10 м одна от другой. Направляющие колонн первой группы получают по 3 деревянных бруска, толщина и ширина которых не менее 10 см, длина - 25 см. Положив 2 бруска (один на линии старта, другой впереди, в шаге от первого), каждый из управляющих становится на бруски обеими ногами, а третий брусок держит в руках. По сигналу игрок, не сходя с брусков, кладет третий брусок перед собой и переносит на него ногу, которая была сзади. Освободившийся брусок он перекладывает вперед и переносит на него ногу. Так игрок передвигается до противоположной колонны. Направляющий противоположной колонны, получив бруски за линией старта, выполняет то же. Побеждает команда, игроки которой быстрее поменяются местами в колоннах.

Эстафета зверей

Играющие делятся на 2 - 4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному. Играющие в командах принимают названия зверей. Стоящие первыми называются "медведями", вторыми - "волками", третьими - "лисами", четвертыми - "зайцами". Перед впереди стоящими проводится стартовая линия. По команде воспитателя участники команд должны пропрыгать до заданного места так, как это делают настоящие звери. Команда "волков" бегут как волки, команда "зайцев" - как зайцы и т. д.

Прыжки по полоскам

На полу поперек площадки, расположены полосы, шириной 50 см. Играющие по командам становятся на одной стороне площадки. По сигналу первые игроки начинают перепрыгивать с полосы на полосу. Прыжки могут выполняться с ноги на ногу, двумя одновременно и т д - по заданию воспитателя. Выполнившие задание правильно получают балл. Выигрывает команда, получившая большее количество баллов. Повторяется 2-3 раза.

Разгрузи машину

Детям предлагается разгрузить «машины» с «овощами». Машины ставят у одной стены, а напротив них у другой стены помещают две корзины. Около корзин встают по одному игроку и по сигналу бегут к машинам. Переносить овощи можно по одной штуке. Овощи должны быть во всех машинах одинаковые как по количеству, так и по объему. Затем другие участники могут «нагружать» машины; В этом случае игроки встают у машин, по сигналу бегут к корзинам и переносят овощи в машины. Машинами могут быть коробки, стулья; овощами — кегли, кубики и т. д.

Летнее развлечение для детей «Путешествие по морям»

Цель:

1. Формирование здорового образа жизни детей.

Задачи:

1. Совершенствовать способности детей проявлять выносливость и силу во время выполнения упражнений, повысить работоспособность детского организма;

2. Способствовать проявлению самостоятельности, смелости, доброжелательности, воспитывать настойчивость в достижении результата, создать радостное настроение детей во время праздника.

Ход праздника.

Воспитатель приносит в группу бутылку с запиской.

Воспитатель: Ребята, посмотрите, какое необычное письмо я сегодня получила. Хотите узнать от кого это письмо?

Дети: Да.

Воспитатель: давайте его прочитаем.

Дорогие ребята я, морской царь Нептун, владыка морей и океанов, рек больших и речушек малых, всех ручьев, озер, прудов, болот и омутов, и прочая, приглашаю вас в увлекательное путешествие по морям. Чтобы вы не заблудились, я высылаю вам карту.

Ведущий: Ребята вы хотите отправиться в путешествие.

Дети: Да.

Ведущий: Тогда в добрый путь.

Дети с воспитателем рассматривают карту и по ней отправляются в путь. Вначале они попадают на Белое море.

1. игровая зона. Белое море.

Детей встречает 1 русалка. Русалка: Здравствуйте. Ох, как много путешественников. У нас на белом море это редкость. Ах, я забыла представиться.

Я, русалка, плавать мне в воде не лень.

И холодная вода для русалки не беда. А что вы знаете о Белом море?

Дети. Ничего.

Русалка. Тогда слушайте. Белое море - одно из самых небольших в мире. Белое море очень холодное, северное в нем даже летом вода очень холодная. Название моря произошло от беловатого цвета воды, которая отражает северное небо. И ещё из-за того, что большую часть года оно покрыто льдом.

Русалка: Ребята, а играть вы любите.

Дети. Да

Русалка: Давайте поиграем в интересную игру «Достань монетку».

Дети выстраиваются в две команды. Напротив каждой команды на расстоянии 5 - 6 метров находится таз с водой в нем лежат пробки и монетки. По сигналу участник должен преодолеть полосу препятствий достать монетку и принести её русалочке. Побеждает та команда, которая достанет больше монет.

Русалка. Здорово вы играете. Молодцы. А загадки отгадать умеете.

Тогда я сейчас вам загадаю загадки про рыб.

--- Вновь играя и шая, перед носом корабля.

Над водой мелькают спины, - Мчатся шустрые... (дельфины)

--- Как по морю-океану, Рыба-рыбища плывёт,

И к огромному фонтану Подплывать нам не даёт!

От него волна бежит, Ну конечно это -. (кит)

--- В бинокль злюку разгляжу И капитану доложу.

Знают все прекрасно — С ней играть опасно:

Зубы острые как нож, Лучше ты ее не трожь! (акула)

Русалка. Так весело я еще не проводила время. Спасибо. А вам счастливого пути. Дети с воспитателем по карте отправляются к следующему морю.

2 игровая зона. Желтое море.

Детей встречает 2 Русалка.

Русалка: Ой, гости так рано я не успела как следует нарядиться. А куда вы направляетесь.

Дети. Мы путешествуем по морям.

Русалка. Здорово! Вы приплыли на Жёлтое море. А вы знаете, почему наше море зовется желтым.

Дети высказывают свои предположения.

Русалка. Желтое оно из-за песка, который несет с собой большая река. Вода у берега становится мутной и желтой. Вносят свою лепту в «желтизну» Желтого моря и частые пыльные бури на побережье и над морской акваторией. Они бывают настолько грозными, что из-за бурь приходится останавливать движение судов. По этой же причине купание в Желтом море считается не вполне безопасным. Мы русалки не можем жить в грязной воде, поэтому мы живем на большой глубине. Давайте с вами поиграем. Я знаю очень интересную игру.

Эстафета. Принеси воды.

Дети выстраиваются в две команды. На старте стоит большое ведро с водой. Первому участнику дается пластиковый стаканчик. По сигналу участник зачерпывает воду в стакан и несет ее до отметки, на которой находится маленькое ведёрко и выливает в него воду. Побеждает та команда, чьё ведёрко быстрее наполнится.

Конкурс второй. На внимание. Называется «Море - суша».

Пока звучит музыка, все «Плавают» по воде нашего моря. С окончанием музыки нужно быстро перебраться на берег. «Суша» Кто зазевался и не успел – того я забираю с собой.

Русалка. Какие Молодцы. Но мне очень жарко, пора возвращаться в море. До свидания! Счастливого пути! Дети простившись с Русалка следуют дальше.

3 игровая зона. Красное море.

3 Русалка. Я дочь морского царя В море мой стоит дворец А вы кто такие?

Дети. Мы путешественники. Путешествуем по морям. А как называется ваше море.

Русалка. Красное.

Дети. Почему оно так называется.

Русалка. Из-за водорослей в этом море растёт очень много красно-бурых водорослей. И поэтому море кажется красным. Ещё можно сказать, что море получило своё название из-за скал, которые моряки могли наблюдать вдоль побережья. Они имеют красный цвет, к тому же, они отражаются в самом море, создавая дивные пейзажи в соответствующих оттенках.

Русалка. Раз вы приплыли ко мне в гости, я предлагаю вам поиграть.

Проводится эстафета. «Самый меткий.»

Ребята встраиваются в две команды. У линии старта на кубках находятся два водяных пистолета. На расстоянии 1.5 метра находятся воздушные шары. Участники должны сбить как можно больше шаров.

Русалка. Какие Молодцы. С вами очень весело, но мне очень жарко пора возвращаться в море. До свидания!

Дети прощаются с русалкой и отправляются к Чёрному морю.

4 игровая зона. Чёрное море.

4 Русалка: Здравствуйте ребята, вы попали на Чёрное море, а знаете почему оно так называется?

Дети высказывают свои предположения.

Русалка: Когда люди приплыли на это море, то был сильный шторм. Под мрачным небом бушевали страшные волны. Было очень темно и вода на море казалась чёрной, поэтому люди и назвали это море Чёрным.

Русалка: Ребята, а вы знаете кто это. (показывает картинку краба)

Дети: Краб.

Русалка: А как бегают крабы, знаете? Я хочу устроить состязание.

Эстафета крабовые бега.

Дети выстраиваются в две команды. Каждый игрок опираясь на ладони и стопы бежит боком до отметки, назад возвращается прямо бегом.

Русалка: молодцы, вы хорошо справились с заданием. И я предлагаю вам ещё одно шуточное задание.

Эстафета. «Шлёп-шлёп» Дети должны добежать до таза с водой, преодолевая небольшую полосу препятствий, ударить ладонью по воде и вернуться назад.

Русалка: Молодцы, вы и с этим заданием справились хорошо. Но мне очень жарко и пора возвращаться в море. До свидания.

Ведущий: вот и закончилось наше путешествие и напоследок я хочу предложить вам нарисовать всё то, что вам запомнилось и понравилось.

Дети под весёлую музыку рисуют цветными мелками на асфальте.

МОРСКОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ

(Интеллектуально-спортивное развлечение для старших дошкольников)

Здравствуйте друзья! Вот и наступило долгожданное лето. Лето – это удивительная пора тепла, яркого солнца и светлых улыбок, приключений, путешествий. Я собираюсь отправиться на поиск пиратских сокровищ. Есть ли среди вас желающие совершить это незабываемое, морское путешествие вместе со мной? (Ответы детей.) Тогда вам предстоит пройти несколько испытаний, чтобы доказать что вы настоящие моряки.

Итак, испытание первое. «Морской словарь»

- 1) Как называют башню на берегу моря с сигнальными огнями? (Маяк.)
- 2) Как называется фуражка у моряков? (Бескозырка.)
- 3) Назови «цветные» моря, которые есть на нашей планете. (Чёрное, жёлтое, красное, белое)
- 4) Как называют корабельный подвал? (Трюм.)
- 5) Как называется руль на корабле? (Штурвал)
- 6) Когда он нужен - его выбрасывают, когда не нужен - поднимают. (Якорь.)

- 7) Как называется «волнение» на море? (Шторм)
- 8) Как называется прибор для определения сторон света? (Компаса)
- 9) Как называют моряка, который руководит на корабле? (Капитан)
- 10) Самое крупное животное на земле, которое живёт в море? (Кит)
- 11) Каких камней в море нет? (Сухих)

Я убедилась, что вы знакомы с морскими словами, а сейчас проверим, сильна ли ваша команда.

Следующее испытание «Перетягивание каната»

(Дети делятся на две группы, получают прочный канат и начинают тянуть его по свистку. Ведущий держит канат посередине и не позволяет перетянуть его на одну сторону, так как в плавание должны отправиться все дети, а не сильнейшие.)

Молодцы! Испытание пройдено. Вы действительно сильная команда.

А теперь самое сложное испытание. Есть у моряков свой танец с очень вкусным, сочным названием. Подскажите, как он называется. («Яблочко»). А станцевать этот танец сможете? (Звучит музыка, дети исполняют танец, который заранее разучили с музыкальным руководителем.)

Ребята вы отлично справились со всеми испытаниями, и теперь мы могли бы отправиться в плавание. К сожалению, мой корабль не сможет взять на свой борт такую большую команду, поэтому сейчас каждый из вас построит свой корабль.

Конкурс 1. «Кораблестроители»

(Слышен шум воды и крик чаек. Дети получают бумагу, и делают кораблики.)

Корабли готовы. Спустить корабли на воду!(Использовали формы «Песок, вода»)

Конкурс 2. «Чистая палуба»

На корабле всегда поддерживается чистота и порядок. И мы сейчас будем драить палубу. (Звучит веселая музыка. Команды строятся в колонну. Первый участник идет, метя веником перед собой до условной метки, огибает ее и бегом возвращается назад.)

На корабле полный порядок и пришло время подкрепиться.

Конкурс 3. «Помоги коку»

На море качка и кок просит вас помочь сервировать стол .

(Первый ребенок берет кубик , ставит его на теннисную ракетку и идет до условной метки. Там он оставляет кубик, возвращается назад и передает ракетку следующему игроку.)

Друзья, вы слышите, надвигается буря. Как сильно качают волны наш корабль.

(Слышны раскаты грома и шум ветра. Все раскачиваются из стороны в сторону.)

Чтобы удержаться на палубе внимательно слушайте и четко выполняйте мои команды.

Лево руля! – все должны повернуться налево и продолжать раскачиваться из стороны

в

сторону;

Право руля! – все должны повернуться направо и продолжать раскачиваться из стороны в сторону;

Нос! – все идут к центру палубы;

Корма! – все отходят к краю палубы;

Поднять паруса! – все поднимают руки вверх, продолжая раскачиваться из стороны в сторону;

Стоп машина! Человек за бортом!

Конкурс 4. «Спасатели»

(Первый игрок находится на противоположной стороне площадки, одевает обруч на пояс и бежит к команде, второй игрок цепляется за обруч и они бегу обратно вдвоем. Первый игрок остается на месте, а второй с обручем возвращается к команде спасая следующего игрока.)

Капитанам, проверить все ли на месте. Все! Отлично!

Вижу остров! Спустить паруса! Бросить якорь! Команде сойти на берег! Итак, мы на острове, давайте изучим карту острова. Карта укажет нам путь и место, где спрятаны сокровища.

(Ведущий с детьми рассматривают карту и отправляются по маршруту. Маршрут состоит из пяти этапов.)

1. Этап «Паутина»

(Нужно найти веревки с узлами и развязать их.)

2. Этап «Бурная река»

(Преодолеть реку можно перепрыгивая с «камня» на «камень». «Камни» нарисованы мелом на асфальте.)

3. Этап «Пропасть»

(Пройти над пропастью можно по канатной дорожке , держась за руки.)

4. Этап «Болото»

(Перейти болото можно по кочкам.)

5. Этап «Пещера»

(В пещере низкий свод, поэтому пройти ее можно только в присядку.)

(Ведущий находит бутылку и достает из неё записку.)

Посмотрите, что это? Может эта записка подскажет нам, где спрятаны сокровища.

Белоствольные красавицы

Дружно встали у дорожки,

Книзу веточки спускаются,

А на веточках сережки.

Ребята, какие у вас есть предположения? О чем говорится в записке, и что нам делать дальше? (Дети отгадали загадку. Они предложили идти на березовую поляну. Там они нашли сундук с золотыми монетами , и передали его капитану. Команда вернулась на корабль.)

Благодарю вас за помощь в поисках этих сокровищ. Вы прошли все испытание и преодолели все трудности и поэтому сокровища по праву принадлежат вам.

(Раздает детям сладкие монеты.)

Сценарий семейно-спортивного праздника посвященного

«ДНЮ СЕМЬИ»

/старший возраст/

Цель: создать условия для творческого, совместного сотрудничества детей, родителей и сотрудников детского сада.

Задачи:

- Развитие интереса у детей к совместным двигательным упражнениям с родителями.
- Развитие умения сопереживать и помогать друг другу.
- Развитие наблюдательности, внимания, памяти, умения слушать и слышать, смотреть и видеть, понимать себя и других людей.

Оборудование:

грамоты 20 шт. , призы для детей 20 шт. , «ГУСЕНИЦА» - 2 прыгалки, «КЕНГУРУ» - 4 мяча, «ВДВОЕМ НА ТРЕХ НОГАХ» - 2 резинки, «ПРЫЖКИ В МЕШКАХ» - 2 мешка, «МИШКИ И ШИШКИ» - шарики в корзинах, 2 пары боксерских перчаток, «ХОМЯКИ» - бассейн с воздушными шарами, «ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КАНАТА» - канат, 2 парты, 3 маленьких стола 6 маленьких стульев . флажки для украшения спортивной площадки, скамейки для зрителей удлинители.

Под музыку входят болельщики и занимают свои места. Под аплодисменты зрителей и болельщиков входят команды, состоящие из родителей и их детей.

Ведущий « инструктор по ф.к. » : «Добрый день, дорогие друзья! Мы рады видеть всех на нашем спортивном празднике. Мы благодарим вас, за то, что вы откликнулись на наше приглашение. Этот праздник - лишний повод убедиться какие у нас в саду дружные семьи, какие ловкие, умелые, смелые папы и мамы, и конечно же наши юные спортсмены.

1-й ребенок: Чем жива семья сегодня?

Всех проблем не одолеть

И порою забываем,

Что в заботах и тревогах

Главное семью сберечь.

2-й ребенок:

Дом, в котором мы живем,

Самый лучший в мире дом.

Память добрую о нем

Мы всю жизнь в сердцах несем.

Пусть тепло и добрый свет

Будет в нем на тысячу лет!

Ведущий: «Вы все знаете, как полезно заниматься физкультурой, как необходимо закаляться, делать зарядку, бывать на воздухе, но как трудно бывает иногда пересилить себя, встать пораньше, сделать несколько упражнений, облиться холодной водой. Мы откладываем все это на «потом».

А что, если попробовать заниматься вместе, всей семьей? Может, тогда будет легче?!

3-й ребенок:

Папа, мама, словно дети,

Сами ждут минуты эти

Им на игры, право слова,

Не хватает выходного.

4-й ребенок:

А на празднике, друзья,

Нам без игр никак нельзя

Больше страсти, больше смеха,

Пусть во всю идет потеха!!!

Ведущий: «В спортивном празднике принимают участие 2 команды. Каждая из команд приготовила девиз.

1. Эстафета «Гусеница».

Каждая команда становится в две колонны (колонна родителей и детей). Между колоннами протянуть скакалку, за которую держаться все участники команды. По сигналу «гусеница», команда бежит до ориентира, обегает его и возвращается к линии старта. Побеждает команда, первой пришедшая к финишу.

2. Эстафета «Кенгуру».

Первый игрок, зажав мяч между ног и держа в руках 1 мяч, прыжками достигает ориентира, обегает его, возвращаются в команду и передает мячи следующему игроку. Выигрывает команда быстрее справившаяся с заданием (участвуют и дети и родители). Подведение итогов.

3. Эстафета «Вдвоем на трех ногах».

Надеть резинку на ноги следующим образом. Ребенок вставляет правую ногу в резинку, а родитель левую. Взяться за руки. По команде «Марш» пробежать до ориентира, обогнуть его, вернуться в команду и передать резинку следующей паре. Побеждает команда быстрее справившаяся с заданием. Подведение итогов.

4. Эстафета «Прыжки в мешках».

Участвуют дети и родители. Подведение итогов.

5. Аттракцион «Мишки и шишки».

Рассыпать на земле шарики (шишки). Раздать каждой команде пару боксерских перчаток. По команде «начали» первый родитель надевает боксерские перчатки своему ребенку. Ребенок бежит, подбирает «лапами медведя» (боксерскими перчатками) «шишки» возвращается в команду «шишку» кладет в корзину и передает перчатки следующей паре участников. Побеждает команда, которая соберет полную корзину первой. Подведение итогов.

6. Аттракцион «Хомяки».

На середине игрового поля ставится бассейн с надувными шариками. От каждой команды выбрать двух участников папу и маму. По команде «марш» дети этих родителей бегут до бассейна, берут шарики, сколько могут унести и бегут к своим родителям. Игра продолжается до команды «Стоп игра». Побеждает та команда, у которой больше шаров. Лопнувшие шары не считаются. Подведение итогов.

7. Аттракцион для родителей «Перетягивание каната».

Подведение итогов праздника .

Загадки про спорт – отгадывают все.

Ведущий: На этом наш праздник подошел к концу. До свиданья! Ведущая: Я предлагаю провести эстафету «Гусеница»

Девочки выполняют эту эстафету в колонне по одному, положив руки на плечи впереди стоящему, передвигаются по прямой до ориентира и таким же образом возвращаются на исходную позицию.

Ведущая: Вот какие ловкие у нас девочки. Шустрых гусениц они показали.

Фея Стелла: Мне они очень понравились.

Чтобы в эстафеты дети поиграть вы должны все мои загадки отгадать.

В лесу у пня

Суета, беготня,

Народ рабочий

Весь день хлопочет. (Муравьи)

Ответы детей:...

Ведущая: Эстафету «Муравьи» выполняют мальчики.

Мальчики поочередно берут по одному кирпичику, бегут к обручу и строят там домик, возвращаются в команду и передают эстафету другому участнику.

Фея Стелла: Какие мальчики дружные строители. Молодцы!

А вот эту загадку отгадаете?

Домовитая хозяйка,

Полетает над лужайкой.

Похлопочет над цветком

И поделится медком. (Пчёлка)

Ответы детей:...

Ведущая: Эстафета » Пчёлки«. Приглашаю вас девчонки.

Взяв ведёрко девочка бежит к обручу, берет один кубик и возвращается к команде, передаёт ведёрко следующей участнице и т.д.

Фея Стелла: Вот какие трудолюбивые пчёлки. Как они старались хлопотали.

Полные ведра нектара набрали.

Ведущая: Умницы девочки, справились с заданием.

Девочки отдыхайте. А мальчики загадку отгадайте.

Фея Стелла: На лугу живёт скрипач

Носит фрак и ходит вскачь. (Кузнечик)

Эстафета «Кузнечики» для мальчиков.

Мальчики поочередно должны пропрыгать на двух ногах всю дистанцию.

Ведущая: Наши мальчики прыгуны ловкие, быстрые и выносливые. Тоже молодцы удалцы.

С кем ребята вы дружны?

Знать об этом мы должны.

Ответ детей: Солнце, воздух и вода —

Наши лучшие друзья!

Ведущая: Стелла, приглашаю тебя поиграть с нами вместе в подвижную игру.

Подвижная игра «Море волнуется...».

Ведущая: Накупались, наплескались можно, и позагорать с мячом.

Подвижная игра » Весёлый мячик«.

Фея Стела: Спасибо ребята за интересные игры, весёлое настроение. Я хочу всем вам подарить пригласительные билеты в кафе «Солнечное лето».

Раздаются детям билеты и прощаются с ними до новой встречи.

Ведущая: На этом час здоровья и веселья не заканчивается. Мы с вами отправляемся в кафе.

Под мелодию песни «Песенка про лето» муз. Е. Крылатова, сл. Ю. Энтина

