**Среда**

**Подвижные игры для детей младших групп «Зайка, зайка беленький» (на воздухе)**

**НА ДВОРЕ МОРОЗ И ВЕТЕР.**

Дети стоят в кругу и выполняют движения согласно тексту.

На дворе мороз и ветер,

На дворе гуляют дети.

Ручки, потирают,

Ручки, ручки согревают.

(Идут по кругу, потирая и согревая руки.)

Не замёрзнут ручки-крошки, Мы похлопаем в ладошки.

Вот как хлопать мы умеем, вот как ручки мы согреем.

(Останавливаются, поворачиваются лицом в круг, хлопают в ладоши.)

Чтобы не мёрзли наши ножки, мы потопаем немножко, вот как топать мы умеем, вот как ножки мы согреем.

(Идут по кругу топающим шагом.)

**«У медведя в берлоге»**

 **«Зайка беленький сидит»**

 **Четверг**

**«Веселые старты» - старшая группа**

**Цель:** Привлечь детей к здоровому образу жизни через спортивные развлечения.
Задачи:
Оздоровительные:
способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата и формированию правильной осанки.
Образовательные:
формировать двигательные умения и навыки;
формировать представление детей об оздоровительном воздействии
физических упражнений на организм; обучать игре в команде.
Развивающие:
развивать быстроту, силу, ловкость, меткость, память.
развивать интерес к спортивным играм;
Воспитательные:
воспитывать в детях потребность в ежедневных физических упражнениях;
развивать чувство товарищества, взаимопомощь, интерес к физической культуре.

Дети под музыки марша дети в спортивных костюмах входят в зал (одной колонной, друг за другом). Проходят круг, делятся на две шеренги и останавливаются напротив друг друга.

*Ход проведения.*На спортивную площадку
Приглашаем дети вас!
Праздник спорта и здоровья
Начинается сейчас!

Ведущий:
-Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые гости! Нам очень приятно видеть всех Вас сегодня на нашем празднике! Мы начинаем самую весёлую из всех спортивных и самую спортивную из всех весёлых игр – “Весёлые старты”! Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте!
-Давайте поддержим и поприветствуем наших участников.(хлопают)
-Перед Вами лучшие спортсмены из групп   (представление команд и капитанов).
Какая  из  команд окажется самой быстрой, самой ловкой. Самой находчивой
и, конечно самой дружной это-мы скоро увидим.
Чтобы добиться хороших результатов  в соревнованиях, вам, ребята, надо не унывать и не зазнаваться. Я желаю вам, ребята, больших успехов в предстоящих соревнованиях, желаю побед, и всем командам: – Физкульт!
Дети: Привет!
Ведущий. Команды обязуются соревноваться!
Все: честно, по правилам!
А теперь небольшая разминка!
Каждый день по утрам делаем зарядку!
Очень нравится нам всё делать по порядку:
Весело шагать, (маршируют)
Руки поднимать (упражнения для рук)
Приседать и вставать  (приседают)
Прыгать да скакать  (прыгают)
Здоровье в порядке  - спасибо зарядке!

Ведущий:

-Чтоб проворным стать атлетом
Вам эстафета!!!
Будем бегать быстро, дружно,
Победить вам очень нужно!

Эстафета № 1.
Инвентарь: эстафетные палочки.
-Первый участник берет в руки эстафетную палочку, бежит, обегает кеглю и возвращаясь к команде передает эстафету следующему участнику. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

Эстафета № 2.
Инвентарь: мячи.
-Первый участник от каждой команды зажимает мяч между ног и прыгая вместе с ним, обегая кеглю, возвращается назад. Передает мяч следующему участнику. Руками мяч держать нельзя! Если мяч падает, необходимо остановиться и поправить мяч, только затем продолжить движение. Побеждает та команда, которая закончила эстафету первой и с наименьшим количеством ошибок.

-Слово жюри.
Ведущий: -Пока команды готовятся, мы с вами, уважаемые болельщики, проведём игру на внимание. Давайте встанем со своих мест. Я буду показывать вам кубики  разного цвета.
Какого цвета этот  кубик? (Поднимает синию. Дети отвечают)
Когда я подниму синию– надо хлопать, зелёную – топать, жёлтую – молчать, красную – ура кричать. (Проводится игра)
-Молодцы! Занимайте свои места.
Команды готовы? Стройся! (Сигнал-свисток)
Эстафета  №3 с мячом.
-Участники встают друг за другом. Капитанам вручаются мячи. По сигналу ведущего капитаны передают мяч через голову второму игроку, второй — третьему, и так до последнего. Последний, получив мяч, должен обежать свою команду, встать во главе ее и поднять мяч верх.
Эстафета №4.
Инвентарь: обручи.
-Первыми проходить эстафету  капитаны. Капитан команды становится в центр обруча, держа его руками. По команде, капитаны обегают кеглю, возвращается назад, где к обручу снаружи цепляется следующий участник команды. Вместе они бегут до кегли, обегают ее, второй участник остается у кегли, а первый участник возвращается за следующим. Эстафета продолжается до тех пор, пока вся команда не окажется за кеглей. Побеждает самая быстрая команда.
Ведущий: А теперь немного отдохнем.
-отгадайте загадки.

Просыпаюсь утром рано,
Вместе с солнышком румяным,
Заправляю сам кроватку,
Быстро делаю … (Зарядку)

Не похож я на коня,
А седло есть у меня.
Спицы есть, они, признаться,
Для вязанья не годятся.
Не будильник, не трамвай,
А звоню я, то и знай. (Велосипед)

Сижу верхом не на коне,
А у туриста на спине. (Рюкзак)

По пустому животу
Бьют меня — невмоготу!
Метко сыплют игроки
Мне ногами тумаки. (Футбольный мяч)

Когда весна берет свое
И ручейки бегут звеня,
Я прыгаю через нее,
Ну, а она — через меня. (Скакалка)

Ноги в них быстры и ловки.
То спортивные... (Кроссовки)

Эстафета №5.
«Наездники» (команды стоят в колоннах. Первые два участника держат гимнастическую палку между ног. По сигналу начинают бег до кегли, обигают её, возвращаются и передают гимнастическую палку следующей паре).
Ведущий: -Сегодня на наших соревнованиях нет проигравших – выиграли все, т.к. соревнования  помогли  детям подружиться  со  спортом. Победила дружба. А дружба, как известно, начинается с улыбки. Так давайте, подарим друг другу и нашим гостям самую добрую, какую только можно улыбку.
- А ваши  болельщики  прекрасно  за  вас  болели  и  это, несомненно, предавало вам сил. Давайте повернемся и поприветствуем своих болельщиков и все вместе, дружно, скажем им «Спасибо!»
-Для подведения итогов предоставляем слово нашему замечательному жюри (Вручение дипломов, подарков)
Ведущий: И вот подводим мы итоги,
Какие б ни были они.
Со спортом будем мы дружить,
И нашей дружбой дорожить.
И станем сильными тогда.
Здоровыми, умелыми,
И ловкими, и смелыми.

-Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость! Будьте здоровы, до новых встреч!