**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!