Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад им. Ю.А. Гагарина»

**ПРОЕКТ «Неделя здоровья»**

**Паспорт проекта**

**Тип проекта:** познавательно-игровой, оздоровительный.

**Автор проекта:** воспитатель Умникова В. И.

**Участники проекта**: педагоги ДОУ, родители, дети 6-7 лет.

**Длительность проекта:** краткосрочный

**Проблема, ее актуальность:**В настоящее время особую актуальность имеет проблема состояния здоровья и физического развития детей дошкольного возраста. Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения превращается сейчас в первоочередную социальную проблему. За последние десятилетия состояние здоровья дошкольников резко ухудшилось. Проблемы детского здоровья нуждаются в новых подходах, доверительных партнерских отношений сотрудников ДОУ с родителями.

 Организация «Недели здоровья» способствует формированию начальных представлений о здоровом образе жизни, приобретению опыта в двигательной, саморегулятивной, целенаправленной сфере.

Различные физкультурные мероприятия способствуют формированию у детей ловкости, выносливости, смелости и других качеств сильной личности. Беседы, игры по теме помогают сформировать предпосылки к здоровому образу жизни. Продуктивная деятельность помогает детям отобразить свои впечатления.

**Цель проекта:** Формирование представления о здоровом образе жизни, Создание оптимальных условий для охраны и укрепления физического и психического здоровья детей и взрослых, в том числе их эмоционального благополучия.

**Задачи проекта.**

*Оздоровительные:*

* Охранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей.
* Совершенствовать функций организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, массажа, закаливания.
* Формировать правильную осанку, гигиенические навыки.

*Воспитательные:*

* Воспитать потребность в здоровом образе жизни;
* Вырабатывать привычку к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх;
* Воспитывать физические качества, необходимых для полноценного развития личности.
* Воспитывать у детей организованность, целеустремлённость, инициативность, трудолюбие, проявление сопереживания и взаимопомощи.

*Образовательные:*

* Формировать жизненно необходимых двигательные умения и навыки ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями.
* Создать условия для реализации потребности детей в двигательной активности.
* Выявлять интересы, склонность и способность детей в двигательной деятельности и реализация их через систему оздоровительной работы.

**Предполагаемые результаты:**

**Для детей:**

1. Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия.  
2. Сформированность гигиенической культуры;  
3. Улучшение соматических показателей здоровья;  
4. Наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

**Для родителей:**

1. Сохранение и укрепление здоровья детей.  
2. Педагогическая, психологическая помощь.  
4. Повышение уровня комфортности.

**Для педагогов:**

1. Внедрение оздоровительных технологий, современных форм и новых методов работы по формированию здорового образа жизни у дошкольников. 2. Самореализация.   
3. Моральное удовлетворение.

**Ресурсное обеспечение проекта:**

1. Физкультурный уголок в группе.  
2. Спортивный зал.  
3. Спортивный участок на территории МБДОУ.  
7. Физкультурное оборудование и спортивный инвентарь.  
8. Методический инструментарий (картотека подвижных игр, схемы бесед, занятий, сценарии спортивных праздников, походы и т.д.).  
9. Подборка методической литературы “Физическая культура и оздоровление детей дошкольного возраста”.

**Этапы реализации:**

I этап – подготовительный,  
II этап – практический,  
III этап – заключительный.

**I этап – подготовительный**

* Изучение методической литературы по теме.
* Подбор иллюстративного материала по данной теме, игрушки, атрибуты для игровой, познавательной, театрализованной деятельности.
* Разработка плана мероприятий на каждый день, побор картотек стихов, загадок, пословиц, массажа, зрительной и дыхательной гимнастики, привлечь родителей к совместной работе с ДОУ по воспитанию культуры здоровья у детей.
* Оформление информационного уголка для родителей: размещение консультаций и рекомендаций на тему здорового образа жизни.
* Изучение понятий, касающихся темы проекта: Консультация «Обеспечение здоровья личности ребёнка – дошкольника, его потребности в двигательной активности».
* Подготовка родителей к совместному празднику, беседа с родителями о проведении праздника.
* Беседа с родителями об их участии в неделе здоровья.
* Организация фотовыставки «Мы за здоровый образ жизни».

**II этап - практический**

1. Проведение организованной физкультурно - оздоровительной деятельности.
2. Проведение бесед с детьми «Почему нужно много двигаться»; «Как следует заботиться о своем здоровье»; «Почему мы любим физкультуру» и другие.
3. Конкурс на звание «Самый чистый и опрятный».
4. Разучивание пословиц и поговорок о ЗОЖ и физкультуре.
5. Подготовка выставки детских рисунков «Мы со спортом крепко дружим».
6. Проведение спортивных праздников: «Открытие Недели Здоровья»;
7. Туристический поход с детьми в зимний лес.
8. Показ кукольного спектакля «Мышонок чистюля».
9. Викторина «Из чего же из чего же сделаны наши ребятки».

**III этап - Заключительный**

1. Проведение спортивного праздника «За здоровьем - вместе».

2. Фотовыставка «Мы за здоровый образ жизни».

**Результативность.**

* У детей сформировался интерес к здоровому образу жизни.
* У детей сформировались представления о спорте, подвижных играх, здоровом образе жизни, здоровье.
* У детей повысилась двигательная активность.
* Сформировался социально – коммуникативный навык общения между детьми.

**План реализации проекта.**

**Понедельник**

**15 января**

**«В здоровом теле - здоровый дух».**

**Цель:** Ознакомить детей с тем, как устроено тело человека. Уточнить знания детьми названий и местоположения разных органов чувств и частей тела у себя. Здоровье и болезнь.

1. Утренняя гимнастика «Здоровью – да».
2. Дыхательная гимнастика «Вырасту большой».
3. Самомассаж «Лепим лицо».
4. Рассматривание плаката «Строение тела человека».
5. Беседа «Здоровье и болезнь». (Научить детей заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью).
6. Разучивание пословиц и поговорок о ЗОЖ и физкультуре.
7. Познавательная ОД «Чем полезен снег для человека».
8. Беседа ««Знай, свое тело», «Поговорим о микробах», «Здоровый зуб – здоровью люб».
9. Изодеятельность «Я люблю физкультуру».
10. Открытие Недели Здоровья «Здорово быть здоровым».
11. Катание на лыжах, санках, подвижные и народные игры на прогулке.

**2 пол. дня:**

1. Конкурс: «Кто как бегает, прыгает, ходит?».  
   П.и. по выбору воспитателя.
2. Подготовить информационный банк данных для родителей «Секреты здоровья» и оформить в виде альбома, папок-передвижек, стенгазет.

**Вторник**

**16 января**

**«Двигайся больше – проживешь дольше».**

**Цель:** Способствовать становлению у детей ценностей здорового образа жизни: занятия спортом очень полезны для здоровья человека.

1. Утренняя гимнастика «Игра, игра, игра»
2. Разучивание дыхательных упражнений, выполнение точечного массажа БАТ.
3. Чтение: С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала», «Как Саша сама себя вылечила».
4. «Путешествие в Страну здоровья» игра-беседа о здоровом образе жизни.
5. Беседа «Почему нужно много двигаться?» (чем полезны зарядка, занятия спортом, игры на свежем воздухе).
6. Игровые часы:   
   подвижные игры; игры-эстафеты; игры малой подвижности.
7. «Зимними тропами» - туристический поход в зимний лес.
8. Мастер-класс для воспитателей « Фитбол-гимнастика для дошкольников».
9. Изодеятельность «Во что люблю играть зимой».
10. Катание на лыжах и санках на прогулке.
11. **Спортландия – спортивные** игры и игры-соревнования.
12. **2 пол. дня:**
13. Д.и. «Угадай вид спорта».
14. Работа в спортивном уголке: рассматривание альбома «Виды спорта».
15. Подготовить материалы в родительский стенд «Советы доктора Здоровье», «Красивая осанка», Питание».

**Среда**

**17 января**

**«Губа не дура, язык не лопата, знает, что горько, что сладко».**

**Цель:** расширять знания детей о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в разных продуктах.

1. Утренняя гимнастика «Весёлый огород».
2. Тематическая ОД «Самые полезные продукты».
3. Готовим витаминный салат.
4. Игра: «Полезные растения».
5. Психогимнастика на вкусовые анализаторы (картинки).
6. Выставка детских рисунков «Полезные продукты».
7. Папки-передвижки для родителей: «Необыкновенная зимняя прогулка и игры зимой», «О здоровье-всерьез».

**2 пол. дня:**

1. Дидактическая игра «Где живут витамины?».
2. Сюжетно-ролевая игра «Аптека».

**Четверг**

**18 января**

**«Слова учат, а пример заставляет подражать»**

**Цель:** формировать знания детей о культуре гигиены; формирование положительного отношения к здоровому образу жизни.

1. Утренняя гимнастика «Мои друзья».
2. Беседа «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».
3. Конкурс на звание «Самый чистый и опрятный».
4. Пальчиковая гимнастика «Моем руки чисто-чисто».
5. Беседа «Чистота и здоровье», «Уроки безопасности», "Беседа о здоровье, о чистоте".
6. Решение провокационных вопросов, проблемных ситуаций.
7. Беседа познавательного характера «Друзья Мойдодыра».
8. Чтение: А. Барто «Девочка чумазая».
9. И. Семенов «Как стать Неболейкой».
10. К. Чуковского «Мойдодыр».
11. Разучивание стихотворений, отгадывание загадок о здоровье.
12. Катание на лыжах и санках на прогулке.

**2 пол. дня:**

1. Д.и. «Туалетные принадлежности».
2. С/р. игра «Поликлиника».
3. Самостоятельная двигательная деятельность детей в спортивном уголке
4. Консультация для родителей «Воспитание полезных привычек у детей».

**Пятница**

**19 января**

**«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу».**

**Цель:** формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни; прививать любовь к физическим упражнениям.

1. Ритмическая гимнастика.
2. Музыкотерапия (утренний прием, пробуждение), минуты тишины, музыкальное оформление фона занятий.
3. Беседы «Для чего надо спать, «Один дома», обучение самомассажу.
4. Викторина «Из чего же из чего же сделаны наши ребятки».
5. Работа с гербарием «Лекарственные растения».
6. Опытно-исследовательская деятельность.
7. Катание на лыжах и санках, подвижные игры на прогулке.
8. Совместный спортивный праздник для родителей, воспитателей и детей «За здоровьем - вместе».

**2пол. дня:**

1. С/р. игра «Скорая помощь».
2. Чтение художественной литературы.
3. Консультация для родителей «Семья – моё начало» (оздоровительные мероприятия с детьми в семье).

**Продукт проектной деятельности.**

* Сценарий открытия «Недели Здоровья».
* Сценарий спортивного праздника на улице совместно с родителями, воспитателями и детьми сада «За здоровьем - вместе».
* Выставка детских рисунков «Мы со спортом крепко дружим».
* Выставка семейных газет «Мы любим спорт».
* Презентация "Здорово быть здоровым!".

**Выводы**

Этот проект позволяет:  
1. Сравнить эффективность различных форм работы с детьми.  
2. Оценить качество педагогической работы по формированию здорового образа жизни воспитанников ДОУ.  
3. Сделать качественный анализ текущих, конечных результатов реализации проекта.  
4. Создавать новые проекты,  здоровьесберегающей направленности.

**Методическое обеспечение проектной деятельности.**

* «Физическая культура дошкольника в ДОУ» Бочарова Н. И. / программно - методическое пособие/ - Центр педагогического образования Москва 2007.
* Школа раннего развития «Как устроено мое тело» Шалаева. АСТ, 2010.
* «Методика физического воспитания детей» Глазырина. «Владос». М. 2001 г.
* «Пальчиковая гимнастика с предметами». Бачина. М.: Аркти, 2006 г.
* Технология проектирования в ДОУ. Евдокимова Е. С. –М.: ТЦ Сфера, 2006 г.
* Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Пензулаева Л. И. – М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010 гг.

Приложение1.

**Сценарий открытия Недели Здоровья.**

**Цель:** Совершенствование работы по укреплению здоровья, закаливанию и физическому развитию детей дошкольного возраста в зимний период, стимулирование познавательной и творческой активности детей в разных видах игровой деятельности.Создание устойчивой мотивации и потребности в здоровом образе жизни.

**Оборудование:** флажки по периметру площадки, эмблемы каждой группы.

**Ход.**

Дети выходят на площадку перед детским садом, строятся в 2 шеренги свободно. У каждой команды эмблема группы в руках у капитана.

**Ведущий:** Здравствуйте! Сегодня мы открываем нашу с вами традиционную зимнюю «Неделю Здоровья". Наша неделя будет проходить под девизом: **«Здоровье свыше нам дано, береги малыш его».**

Открывает наш парад.

Дружных дошколят отряд.

(представления групп, которые участвуют в открытии "Недели здоровья")

Каждая группа произносит свой девиз.

**Ведущий:** Эй, девчонки и мальчишки,

Озорные шалунишки,

Вас веселье всех здесь ждет,

Проходите все вперёд!

Пусть здоровье, радость, силу

Зимний спорт нам принесет.

Все мы скажем «Нет простуде!

Нам морозы нипочем!

Мы дружить с коньками будем,

С клюшкой, шайбой и мячом!»

*Ребята, на улице зима, холодно, кругом лежит снег. A вы зиму любите? A мороза не боитесь? Давайте вместе погреемся? Проведем разминку.*

**Разминка «Эй, ух, в здоровом теле, здоровый дух…».**

*Под музыку входит грустный Снеговик.*

**Ведущий**: Здравствуй, Снеговик. А что ты такой грустный?

**Снеговик:** Ребята, вы меня слепили, я так и стою один на улице, со мной никто не играет. Мне очень скучно и грустно.

**Ведущий:** Ребята, давайте развеселим Снеговика.

**Песня – игра «Снеговик».**  
Снеговик, снеговик, ты такой хороший,   
Снеговик, снеговик, хлопай нам в ладоши!  
Будем мы как мячики весело скакать: прыг да скок, прыг да скок повтори опять!  
Снеговик, снеговик, ты такой хороший,   
Снеговик, снеговик, хлопай нам в ладоши!  
Будем мы как куколки дружно приседать: вот так вот, вот так вот повтори опять!  
Снеговик, снеговик, ты такой хороший,   
Снеговик, снеговик, хлопай нам в ладоши!  
Будем мы как клоуны в цирке выступать, вот так вот, вот так вот повтори опять!

**Снеговик.** Спасибо вам ребята, развеселили меня, а я зарядился бодростью и хорошим настроением. Очень люблю я зиму и зимние развлечения, я вам загадаю загадки о них.

1. Вокруг глубокий снег лежит,  
 А он легко поверх бежит.  
 Лишь с колеи сойти нельзя.  
Кто мчится к финишу, скользя? (лыжник).

2. Мчусь, как пуля, я вперед.  
 Лишь поскрипывает лед.  
 Да мелькают огоньки.  
 Кто несет меня? (коньки).

3. Во дворе с утра игра,

Разыгралась детвора.  
Крики: «Шайбу, мимо, бей!»  
Значит, там игра - ….. (хоккей).

4. Катаюсь на нем

До вечерней поры,  
Но ленивый мой конь,  
Возит только с горы.  
Сам на горку пешком я хожу,  
 И коня своего за веревку вожу. (санки).

5. Этой палкой бей сильнее,  
 Чтоб удар был, как из пушки.   
 Эта палка для хоккея,  
 И она зовется - ….. (клюшка).

6. Кто сегодня победил,

Больше всех голов забил?  
Каждый сразу же поймет –   
Для того ведется ……… (счет).

**Снеговик:** Мы собрались сегодня с вами,  
 Чтобы шутить, смеяться и плясать,  
 "Праздник Здоровья" отмечать.

**Ведущая: чтобы** быть всегда в порядке,

Начинайте день с зарядки.

Вы, девчонки, улыбнитесь,

Вы, мальчишки, подтянитесь,

Вместе вы попрыгайте,

Ножками подрыгайте.

Раз, два, три, четыре, пять!

Только, чур, не прозевать!

То, что вам сейчас покажем,

надо дружно повторять.

**Детская зарядка «Ручки, ручки, ножки, ножки….»**

*Неожиданно появляется «Простуда»*

**Простуда:** ой, я так спешила, бежала,  
                   А на зарядку опоздала.

**Ведущий:** Ребятки, вы знаете, кто к нам пришёл?  
**Дети:** Нет.

**Простуда:** Как не знаете?  
                 Я противная простуда.  
                  И пришла я к вам оттуда. (Начинает чихать, кашлять).  
 Всех я кашлем заражу,  
                   Всех я чихом награжу.

**Ведущий:** Ничего «Простуда» у тебя не получается.  
                    Видишь, наши детки, как занимаются физкультурой.  
                    И болеть они не хотят.  
**Простуда**: Я как подую на вас, как зачихаю сейчас,  
               Всех болезнью заражу и микробами награжу.

**Ведущий**: Мы зарядку делали;  
                   Прыгали и бегали.  
                  Стали мы умелыми,  
                    Сильными и смелыми.

**Простуда:** А хочу вас заразить,  
                   И микробами наградить.  
                   Будете в кроватках лежать,  
                   И лекарство принимать.  
**Ведущий:**Ребята, давайте прогоним простуду.  
                    Ручками захлопаем, ножками затопаем.  
                    Скажем вместе: раз, два, три,  
 Ты, простуда, уходи!!! («Простуда» убегает)

**Разминка «Ты ведёшь здоровый образ жизни».**

**Карлсон:** Опоздал! Я так спешил, торопился к вам в гости.

Знаю, что у вас открывается «Неделя здоровья». Я тоже хочу быть всегда здоровым и немного похудеть.

**Ведущий:** А скажи-ка, Карлсон,

Чем ты занят по утрам?

**Карлсон:** Я, ребята, долго сплю,

До полудня я храплю.

**Ведущий:** Зарядку делаешь?

**Карлсон:** нет!

**Ведущий:** Закаляешься? Холодной водой обливаешься?

**Карлсон:** Нет

**Ведущий:** А как питаешься?

**Карлсон:** Вареньем.

**Ведущий:** Карлсон, давай у ребят спросим, что нам полезно кушать.

**Игра: «Да и нет»**

- Каша – вкусная еда, это нам полезно? (дети отвечают: «Да!»)

- Лук зеленый иногда, нам полезен, дети? (дети отвечают: «Да!»)

- В луже грязная вода нам полезна иногда? (дети отвечают: «Нет!»)

- Щи – отличная еда, это нам полезно? (дети отвечают: «Да!»)

- Мухоморный суп всегда, это нам полезно? (дети отвечают: «Нет!»)

- Фрукты – просто красота! Это нам полезно? (дети отвечают: «Да»)

- Грязных ягод иногда съесть полезно, детки? (дети отвечают: «Да»)

- Овощей растет гряда, овощи полезны? (дети отвечают: «Да!»)

- Сок, компотик иногда, нам полезны, дети? (дети отвечают: «Да!»)

- Съесть большой мешок конфет, это вредно, дети? (дети отвечают: «Да!»)

- Лишь полезная еда на столе у нас всегда? (дети отвечают: «Да!»)

- А раз полезная еда, будем мы здоровы? (дети отвечают: «Да!»)

- Чтоб здоровым оставаться, нужно правильно питаться! Это правильно, друзья? (дети отвечают: «Да!»)

**Карлсон.** Спасибо дети. Теперь я знаю, чтоб здоровым быть всегда.

Надо спортом заниматься, закаляться

И конечно правильно питаться.

А мне пора улетать? Куплю лыжи и клюшку. Буду заниматься физкультурой. До новых встреч!

**Ведущий:** А сейчас мы дадим клятву здоровячков.

**Клятва:**

• Жить со спортом будем дружно, для здоровья это нужно! (ДА)  
• Прыгать, бегать, лазать будем, про болезни мы забудем! (ДА)  
• Обручи, мячи, скакалки для физической закалки! (ДА)  
• Без остатка кушать кашу. Каша – это сила наша! (ДА)  
• В тихий час покрепче спать, чтобы больше сил набрать! (ДА)  
• Про прогулки не забудем. Кислород нам очень нужен! (ДА)  
• В сауну, бассейн ходить организм, чтоб укрепить! (ДА)  
• В спорте честным нужно быть, чтоб друзей не подводить! (ДА)  
• Друг для друга быть опорой, навсегда забыть о ссорах (ДА)  
• Мы желаем, детвора, вам ни пуха, ни пера! (УРА)

Будем спортом заниматься и, конечно, закаляться!  
Наш ответ всегда готов: Будь здоров!  
Все дети: Всегда здоров!

**Флешмоб.**

**Ведущий:** Вот так праздник у нас получился - на славу.

Повеселились, силы набрались и хорошего настроения.

Каждый день и каждый час игры бойкие ждут вас.

Вы играйте, не ленитесь, к новым играм вы стремитесь.

Приложение 2.

**Сценарий спортивного праздника для родителей**

**и детей ДОУ «За здоровьем - вместе».**

**Цель:** Формирование первичны ценностей представления о семье, семейных традициях, обязанностях; сплотить детей и родителей; гармонизация детско-родительские отношения с помощью проведения совместных мероприятий; установление партнерских отношений с семьями воспитанников; создание благоприятной атмосферы доброжелательности взаимопонимание; привлечение детей и их родителей к занятиям физической культурой и спортом.

**Участники**: родители, дети.

**Оборудование:** лыжи, 3клюшки, 3мяча, 3 мякиша мяча, 3 ракетки, 3 шарика, 3 обруча, 3 мешочка с песком.

**Ход.**

*Участники в спортивной форме строятся на площадке.*

**Ведущий:** Внимание! Внимание! Свой репортаж мы ведём из детского сада «им. Ю.А. Гагарина». Сегодня здесь проходят соревнования необычные «Мы за здоровый образ жизни», в котором принимают участие наши замечательные дети, любимые родители, уважаемые воспитатели. Встречаем участников нашего праздника.Поприветствуем наших участников соревнований!

**Ведущий**: Приветствуем всех, кто время нашел

                  на улицу вышел, и соревноваться пришел.

                  Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,

                  Нам спорт с физкультурой, как воздух нужны.

                  А с ним порядок, уют, чистота.

                  Эстетика. В общем, сама красота.

                   Здоровье свое бережем с малых лет,

                   Оно нас избавит от болей и бед.

-  Здравствуйте, дорогие участники нашей эстафеты. Я вижу, что сегодня здесь собрались сильные и ловкие все, кто считают, что спорт в жизни человека играет большую роль. Ведь не зря говорят, что человек должен быть красив и духовно, и физически. В этот морозный денек мы проведем для вас спортивную эстафету. Пусть вам удастся проявить терпенье и сноровку. Но прежде, чем мы начнем соревнования, просим представить свои команды и пусть победит сильнейший.

Начинаем зимний праздник!   
Будут игры, будет смех,   
Мы весёлые забавы приготовили для всех!   
  
Родители и дети делятся на две команды и занимают места на старте.   
**Ведущий:**На нашем празднике принимает участие команда «Улыбка». Поприветствуем её аплодисментами!   
  
**Команда «Улыбка»  
Девиз:**

Жизнь без улыбки ошибка,

Да здравствует смех и улыбка!

**Ведущий:**  
На нашем празднике принимает участие команда **"**Верные друзья**".** Поприветствуем её аплодисментами!   
Команда **"**Верные друзья**"  
Девиз:**

Если слово друг дает,  
Никогда не подведет!

**Команда «Солнышко»  
Девиз:**

Мы лучики - света  
Мы лучики - добра,   
И, как радуги цвета,  
Неразлучны никогода.

**Ведущий:**

Все собрались? Все здоровы?  
Бегать и играть готовы?  
Ну, тогда подтянись,  
Не зевай и не ленись,  
На разминку становись!

***Разминка «Калинка»***

**Ведущий:** Чтобы команда победила, ее участники должны быть очень дружными, уметь выполнять упражнения вместе сообща. Вот мы сейчас и проверим, какие вы дружные.

Эстафета, эстафета,  
пронесемся, как ракета.  
Есть в ней правило одно,  
Один за всех и все за одного.

**1.Эстафета парами "Сиамские близнецы".**

Соревнуются пары команд, сцепившись руками, став друг к другу спиной. Бегут боком от старта до финиша и обратно. Коснувшись рукой, передают эстафету следующей паре.

**2.Эстафета «Передай мяч под ногами».**

Первый участник команды прокатывает мяч назад под ногами, последний с мячом в руках становится впереди колонны и т.д.

**3.«Кенгуру».**

Как кузнечик по двору

Резво скачет кенгуру.

Первый игрок коленями зажимает мяч, в руках ракетка с шариком.

По сигналу первый участник команды на двух ногах продвигается до обозначенного места, обогнув контрольную отметку, возвращается назад, передает мяч и ракетку с шариком следующему участнику. Второй участник выполняет то же, что и первый. При потере мяча участник обязан поднять его и продолжить выполнение задания. Выигрывает команда, которая первой закончит эстафету.

**Ведущий:**Все любят цирк?

**4.Эстафета «Жонглёр»**

Мне захотелось попытаться  
Как вырасту, жонглёром стать.  
Немного потренироваться,  
А после в цирке выступать.

Игрок с мешочком на голове, крутит обруч на руке. В таком положении идёт до конуса и обратно, передаёт мешочек и обруч следующему участнику. Выигрывает команда первой закончившая эстафету.

**5.Эстафета «Хоккей»**

Тех, кто смелей,

Кто быстрей и храбрей,

Приглашаем в игру

Под названьем «хоккей»

Участвуют две команды, у первых игроков клюшка и шайба. По сигналу игроки оббегают конус, ведя шайбу клюшкой. Возвратившись на место, передают эстафету. Выигрывает команда, первой закончившая пробег.

**6. Эстафета «Лыжники»**

Хорошо спортсменом быть:  
Дальше всех бежать и плыть,  
 На лыжах скользить легко – далеко!

Первый участник одевает одну лыжу и обегает конус. Возвратившись, передает эстафету следующему.

**Ведущий:** Пока жюри подводит итоги наших соревнований, предлагаем вам встать с детьми в круг дружбы.

**Танец-игра «Мы сейчас пойдём направо».**

*Подводится окончательный итог всей встречи. Все команды строятся для объявления результатов. Жюри объявляет победителей, вручает участникам соревнований грамоты.*

**Ведущий:**

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать,

Как здоровым стать!

В мире нет рецепта лучше –

Будь со спортом неразлучен,

Проживешь сто лет –

Вот и весь секрет!