

**ВІДДІЛ ОСВІТИ, КУЛЬТУРИ, ТУРИЗМУ, МОЛОДІ, СПОРТУ
ВИКОНАВЧОГО КОМІТЕТУ БІЛОЗІРСЬКОЇ СІЛЬСЬКОЇ РАДИ
ЗАКЛАД ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ «ЧЕРВОНА ШАПОЧКА»
БІЛОЗІРСЬКОЇ СІЛЬСЬКОЇ РАДИ ЧЕРКАСЬКОГО РАЙОНУ
ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛАСТІ**

СПОРТИВНІ РОЗВАГИ ТА СВЯТА В ЗДО

Інструктор із фізичної культури
Ломако Анжеліка Анатоліївна

Черкаси 2024

ЗМІСТ

Вступ	2
Спортивна розвага для дітей молодшої групи «Загубилось Більченя»... ..	3
Спортивна розвага про захист довкілля для дітей молодшої групи «У гості до Мавки».....	7
Спортивна розвага для дітей середньої групи «В гості до ховрашка».....	10
Спортивна розвага для дітей середньої групи «Як Розбишака вкрала ніс Сніговичка».....	13
Спортивна розвага для дітей середньої групи «Бережи імунітет».....	16
Спортивна розвага для дітей середньої групи «Цирк».....	19
Спортивна розвага з ОБЖД для середньої групи «Дорожні пригоди в країні Плюс-плюс».....	22
Спортивна розвага для дітей старшої групи «Північний Експрес».....	26
Спортивна розвага для дітей старшої групи «Подорож в гості до Сніговичка».....	29
Спортивна розвага для батьків та дітей старшої групи «Вечірка для ялинки».....	32
Спортивна розвага для батьків та дітей старшої групи «Подорож із губкою Бобом на дно океану».....	36
Спортивна розвага для дітей старшої групи із технологією геокешингу «Пригоди із Ганусею».....	40
Спортивна розвага для старшої групи «Пригоди з песиком Патроном».....	44
«Найцінніший скарб» - методичне об'єднання з фізкультури на основі інтервованої технології (освітній квест).....	49
Список використаних джерел	53

ВСТУП

Проведення спортивних розваг і свят на заняттях із фізичної культури в ЗДО є важливим елементом комплексного розвитку дитини з фізичної, соціальної та психологічної точок зору, а саме:

Фізичне здоров'я: Спортивні розваги і свята сприяють розвитку фізичних навичок дітей, покращують їх фізичну справність та координацію рухів. Активні ігри та вправи сприяють зміцненню м'язів, розвитку витривалості та здоров'я серцево-судинної системи.

Соціальний розвиток: Проведення спортивних заходів в ЗДО сприяє соціальному взаємодії та комунікації між дітьми. Вони навчаються співпраці, командній роботі, взаємопідтримці та взаєморозумінню.

Психологічний аспект: Спортивні заходи сприяють розвитку самоповаги та впевненості в собі у дітей. Вони вчаться перемагати в змаганнях, долати труднощі та розвивати в собі дух перемоги.

Розвиток креативності та уяви: Спортивні розваги можуть бути організовані у формі цікавих ігор та конкурсів, що сприяє розвитку креативності та уяви у дітей.

Виховання здорового способу життя: Проведення спортивних заходів у ЗДО допомагає формувати в дітей звичку до регулярних фізичних вправ, що в подальшому може сприяти підтримці здорового способу життя.

Спортивна розвага для дітей молодшої групи «Загубилось Більчення»

Мета: Формувати у дітей рухові навички, такі як увага, спритність, гнучкість та кмітливність, покращувати їх орієнтацію в просторі, організованість та самостійність. Сприяти налагодженню позитивного настрою та викликати радісні емоції у дітей. Розвивати їх увагу, пам'ять та навички подолання труднощів, а також виховувати бажання допомагати іншим. Заохочувати бажання систематично займатися спортом.

Обладнання: похила лава; обручі; тунель; «лужок», морква, гриби; кошик; картки; ляльковий театр: зайчик, лось, їжак, каченята; пеньочки; яблука із фетру; кульки «горох».

Дійові особи: Білка, Більчення, ляльковий театр.

ХІД РОЗВАГИ

Діти заходять до фізкультурної зали, де їх вітає засмучена мама Білка.

Вихователь: - Вітаю вас пані Білочко. А що сталось? Чому ви такі сумні?

Білка: - Як же мені не сумувати, коли зникло моє більчення, ніде не можу знайти! Малята, може ви допоможете мені?

Діти: - Так!

Білка: - От добре! Тоді рушаймо.

Комплекс ЗРВ «У гостях у сонечка» (із використанням методів позбавлення психоемоційного напруження)

- Ходьба врозсіп за сонячним зайчиком (15 секунд).
- Біг по колу в повільному темпі (15 секунд).

1. Вправа «Посміхніся сонечку»

В. п. — стоячи, ноги злегка розставлені, руки на плечах. Підняти праву ногу й витягнути праву руку вперед долонькою вгору, посміхнутися. Повернутися у в. п. Ті самі рухи повторити лівою рукою й ногою. Повернутися у в. п. Повторити тричі.

Вказівка дітям: «Уважно, чітко виконувати завдання: одночасно діяти правою рукою і правою ногою».

2. Вправа «Граємо з сонечком»

В. п. — сидячи, ноги зігнуті в колінах, руками обхопити коліна. Поворот сидячи, переступаючи ногами, на 360°. Повернутися у в. п. Повторити 5 разів.

Вказівка дітям: «Повертаючись, не допомагати собі руками».

3. Вправа «Граємо з сонячними променями»

В. п. — сидячи, ноги разом, руки опущені. Ноги розвести в сторони, долоньками плеснути по колінах. Повернутися у в. п. Повторити 6 разів.

Вказівка дітям: «Не згинати ноги в колінах».

4. Вправа «Відпочиваємо на сонечку»

В. п. — лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах і притиснуті до грудей. Лягти на правий бік. Повернутися у в. п.

Лягти на лівий бік. Повернутися у в. п. Повторити по 3 рази в кожному

сторону.

Демонстрування і пояснення вихователя.

5. Вправа «Дітям радісно»

6. В. п. — ноги разом, руки на поясі. 10 стрибків, чергувати їх із ходьбою. Повторити тричі.

Вказівка дітям; «Стрибати високо, легко».

Завершальна частина

Ходьба залом в повільному темпі (15 секунд).

Дихальна вправа «Дмухаємо на сонечко» (15 секунд).

ОСНОВНА ЧАСТИНА РОЗВАГИ

Діти шикуються в одну колонку. Інструктор одягає на руку ляльку зайчика.

Білка: - Ось і в ліс далеко ми зайшли, а більчєня так і не знайшли. А може нам допоможе Зайчик пострибайчик? Зайчику, чи не бачив ти моє більчєнятко?

Зайчик: - Ні, не зустрів. Але бачив якусь картку в моркві. Я вам її подарую коли ви мені допоможете моркву позбирати.

Смуга перешкод «Морквинки для Зайчика»

Діти стають в одну колонку і по черзі проходять смугу перешкод: ходьба по похилій лаві; підлазання на руках та колінах під дугою і знаходять моркву, повертаються до команди та кладуть її у кошик.

Під морквою знаходять картку із підказкою.

Зайчик: - От молодці, моркву всю позбирали та ще й картку віднайшли!

Білка: - А що ж тут намальовано? Якіє сліди та й загадка.

Білка показує картку.

Діти: - Їжачок!

Білка: - Виходить, що нам потрібно запитати в їжачка, може він знає, де моє більчєня. Давайте покличемо його. Їжачку!

Інструктор одягає на руку ляльку їжачка, відповідає дітям.

Їжачок: - Що? Хто це мене гукає? Мені ніколи зима скоро, а грибочків ще не позбирав.

Білка: - Та не сердись, допоможемо тобі гриби збирати. Ти краще скажи, чи не бачив більчєня моє?

Їжачок: - Ні, не зустрів, але на лужку, де гриби ростуть лежала картка, давайте грибочки позбираємо та і разом картку знайдемо.



Естафета «Грибочки їжачка»

Діти шикуються в дві команди, по черзі оббігають змієюю пеньочки і знаходять їстівні гриби на лужку, кладуть їх у кошик і стають в кінець своєї колонки.

Білка: - Малята, ось і картка. А тут загадка, чия це тіль?

Білка показує картку.

Діти: - Це лось!

Білка: - Давайте його покличемо тупаючи ніжками.

Інструктор одягає на руку ляльку лося, відповідає дітям.

Лось: - Так- так, хто мене кликав, що за гвалт? Через вас я так злякався, що корзинку з яблучками впустив.

Білка: - Вибач друже, ми тобі допоможемо їх позбирати.

Естафета «Яблука»

Діти діляться на дві команди і за сигналом збирають та сортують за кольором яблука і кладуть їх у кошик.

Лось: - Дякую малята так що ви хотіли? Чому гукали?

Білка: - Хотіли запитати чи ти не бачив де моє більченя? Ніде не можемо знайти його.

Лось: - Сам не бачив, але чув, що його бачила Лиска. Там вона на лужку гуляла.

Білка: - Дякую. Ходімо малята до Лиски.

Крокування по колу. Інструктор одягає на руку ляльку лисиці, звертається до дітей.

Лиска: - Ой друзі, як добре, що ви прийшли! Бо я всіх каченят розгубила, допоможіть мені їх впіймати.

Білка: - Щось тут малята не так. Як ви вважаєте, можна Лисці довіряти?

Діти: - Ні!

Білка: - І я так думаю, давайте запитаємо у каченят.

Підходять до «ставочка де ховаються каченята».

Білка: - Каченята, чому ви від Лиски ховаєтесь?

Інструктор одягає на руку ляльку каченяти, звертається до дітей.

Каченя: - Так вона нас впіймати хоче. Допоможіть нам, проженіть хитру Лиску.

Білка: - Звичайно допоможемо!

Гра «Маленькі каченята»

Діти вдягають на ручку ляльковий театр та під музичний супровід розходяться по спортзалу, збирають розсипаний горох (зелені кульки) і за сигналом, коли з'являється лисичка, повертаються до озерця і ховають каченят (знімають з ручок ляльковий театр), потім біжать до лиски і проганяють її тупотінням ніг.

Гра проводиться кілька разів.

Лиска: - Ой-йой, я більше так не буду!

Лиска тікає.

Каченя: - Дякуємо, ви нас врятували! Чим можемо вам допомогти?

Білка: - Чи не бачили ви моє більчєня?

Лиска: - Звичайно, бачили його біля старого горіха, мерщій поспішайте може він ще там.

Крокування на місці в швидкому темпі.

Білка: - Нарешті ми тебе знайшли, я так хвилювалася.

Більчєня: - Вибачте мене, я хотів вам гостинців принести тому і втік від мами, але заблукав і не зміг знайти дорогу назад. Більше ніколи не буду від дорослих тікати!

Білка: - Більш так ніколи не роби! А тепер діток пригости.

Більчєня: - Із задоволенням!

Вручення гостинців, подяка та прощання.

Спортивна розвага про захист довкілля для дітей молодшої групи «У гості до Мавки»

Мета цього заняття полягає в тому, щоб навчити дітей гармонійному розвитку та активному відпочинку через заняття йогою в казковому лісі. Це також передбачає ознайомлення з місцевою фауною, вирішення завдань, спрямованих на збереження природи, і розвиток товариських відносин серед дітей. Діти будуть вчитися робити різні пози та вправи з йоги, спрямовані на розробку координації, гнучкості та м'язової сили. Також вони будуть виконувати завдання, спрямовані на очищення лісової території від сміття та відновлення її природного середовища, щоб зрозуміти важливість збереження природи. У кінці заняття підведення підсумків, підкреслюючи важливість екологічних проблем та заохочуючи дітей дбати про навколишнє середовище.

Обладнання: килимки для йоги; канат; дуги; листки лілей із паперу; пеньочки; фітболи; сміття; баки для відходів (кошки); паперові квіти; кошик із фруктами.

Дійові особи: діти, інструктор із фізкультури, Мавка.

ХІД РОЗВАГИ

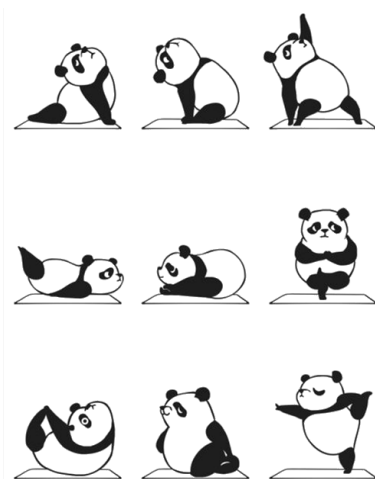
Вихователь:- Малята, сьогодні ми з вами вирушимо в казковий ліс, до чарівного озера, де цілий рік панує літо.

Діти заходять і шикуються в прикрашену спортивну залу.

Інструктор:- Ось ми дісталися чарівної галявини, погляньте, як красиво тут квітнуть квіти, літають метелики та співають пташки. А давайте візьмемо килимки і навколо чарівного озера виконаємо вправи з йоги.

(Крокування коригувальне, біг, стрибки, комплекс асанів з йоги під спокійну музику)

Ассана «лотос»№1. Пандочки малюк і мама прокинулися. Вони сіли (спрощену позу лотоса) і потягнулися.



Ассана «літак»№2. Малюк-панда зібрався прогулятися. Але для цього йому доведеться розім'яти лапки. Дитина витягує вперед руки і ноги (передні і задні лапки), ворушить пальчиками.

Ассана «дерево»№3. Панда хоче перетворитися в дерево. Дитина стає на одну ногу, при цьому друга нога впирається в коліно про першу. Руки підняті вгору «свічкою». Швидше за все, дерево сильно хитатися від вітру, тому що дітям складно утримати рівновагу в цій позі.

Ассана «захисник І»№4. Малюк-панда помітив, як росте травичка – вона тягнеться догори, до сонечка. Маленька панда показує мамі, як це відбувається: сидячи навпочіпки, поступово піднімається, витягує ручки вгору.

Ассана «трикутник»№5. Панда разом зі своєю мамою стають у позу «трикутник»: розставляють ноги, праву руку ставлять до правої ступні, ліву – піднімають як можна вище. Це вони побудували паркан на лісовій галявині. Те ж вправу повторюють і в іншу сторону.

Ассана «гойдалка»№6. Маляті-панді знадобиться кошик, щоб зібрати фрукти. Дитина лягає на живіт, руками захоплюючи ступні.

Ассана «кобра»№7. Маленька панда вирішила побавитись і показати звірів з якими товаришує. Дитина лягає на живіт, руками впирається в землю ноги тримаючи разом, головою тягнеться до гори.

Ассана «кіт»№8. Маленька панда стає на коліна та руки і як котик прогинає спину вниз, голову піднімає до гори.

Ассана «корова» №9. Маленька панда стає на коліна та руки і як котик прогинає спину вгору, голову опускає вниз.

Ассана «відпочинок»№10. Маленька панда лягає на спину, руки кладе поруч з собою.

(Крокування по колу та шиккування в шеренгу)

<https://goodhouse.com.ua/poradi/14397-dityacha-joga-dlya-pochatkivciv-pozivpravi-korist-dityacha-ozdorovcha-joga-xatxa-joga-vpravi-video.html>

ОСНОВНА ЧАСТИНА РОЗВАГИ

Інструктор:- Молодці малята, розігріли м'язи, а тепер можна і познайомитись з місцевими фауною. А як ви вважаєте, хто живе в озерах та болотах? Вірно - жаби. І сьогодні вони дуже сильно хочуть з вами погратися в естафетах, але щоб до них дістатися слід пройти чарівною стежиною.

Смуга перешкод «Чарівна стежинка»

Стоячи в одній колонці, кожен учасник по черзі долають смугу перешкод: стрибки через канат (змію), підлазання на руках та колінах під дугами, стрибки по листочками лілей через озеро, крокування по пеньочками.

Інструктор:- Молодці! От ми і дістались до місцевих жителів озера, до чарівних жабок, бачте які вони великі. А тепер можна з ними пограти в естафету.

Естафета «Веселі жаби»

Діти стоячи в двох колонках по черзі сідають на фітбол (жабу) і стрибають навколо озера, передають фітбол наступному учаснику і повертається на своє

місце.

Інструктор:- Сподобались місцеві жителі чарівного озера?

Діти:- Так.

Лунає голос Мавки

- Вітаю вас малята! Я захисниця лісу і вже на вас чекаю дуже давно, мені потрібна ваша допомога. На чарівній галявинці сталася біда, якісь розбишаки розкидали сміття і повіривали всі квіти, а без квітів не буде пилку та меду і бджілки можуть від цього загинути. А як не буде бджілок - то не буде солоденьких ягідок та фруктів, тому дуже вас прошу: допоможіть, врятуйте ліс!

Інструктор:- Допоможемо?

Діти:- Так.

Гра «Врятуємо ліс»

Діти знаходять розкидане сміття і сортують його в потрібні баки: паперове кидають в бак для паперу, скляні пляшки до скла, поліетелен до поліетилену.

(Виходить Мавка)

Мавка:- Вітаю вас, малята. Ви такі молодці, що позбирали все сміття, доглянули за лісом. А тепер, будь-ласка посадіть чарівні квіти, поверніть лісові красу.

Гра «Духмяні квіти»

З кошика діти беруть квіти і розкладають (садять) по всій території навколо озера.

Мавка:- Дякую малята, ви врятували ліс і всіх лісових звірів! І за це я хочу вам віддячити смачними гостинцями.

(Вручення кошика з фруктами)

Узагальнення, підведення підсумку: що шкодить лісу, а що ні; добрі та погані вчинки; навіщо потрібно берегти природу.

Повернення до садочка із чарівної галявини.



Спортивна розвага для дітей середньої групи «В гості до ховрашка»

Мета: Створення можливостей для активного відпочинку дошкільнят, спрямоване на вчення дітей грати разом дружно, підштовхувати їх брати участь у різноманітних іграх-естафетах, а також відчувати радість перемоги та вболівати за своїх друзів. Процес також спрямований на розвиток різних груп м'язів, зокрема м'язів тулуба, рук та ніг, а також формування вольових якостей у ситуаціях змагань. Він також спрямований на вдосконалення навичок виконання основних рухів та правил гри, сприяючи виникненню інтересу до активної рухової діяльності.

Обладнання: лист; маски; пазл пирога; обручі; сніжки; мітли; конуси; квасоля; кульки; полотно для гри.

Дійові особи: миша, мишенята, ховрашок.

ХІД РОЗВАГИ

Діти з масками мишенят заходять до прикрашеної спортивної зали.

Інструктор: - Малята мишенята! Сьогодні Прийшов лист від мого друга ховрашка, де Він просить вас прийти до нього в гості, бо він дуже скучив за вами, а на вулиці лежить сніг і він боїться заморозити лапки.

(Інструктор показує лист)

Інструктор: - Ну що малята, підемо в гості?

Мишенята: - Так!

Інструктор: - Добре! А ви знаєте де живе ховрашок? Вірно, в нірці. Але перш ніж кудись вирушати слід розминку зробити.

Комплекс ЗРВ

Діти, ми йдемо галявиною. *(Ходьба по колу, на носках, на п'ятах; біг у колоні по одному; шикуння в коло.)*

1. Вправа «Мишка прокинулася»

В. п. — стоячи, ноги трохи розставлені, руки опущені. Руки вперед, у сторони, вгору. Повернутися у в. п. Повторити 6 разів. Темп помірний.

2. Вправа «Мишка снідає»

В. п. — сидячи, ноги нарізно, руки на плечах. Нахил уперед. Руками вдарити по підлозі. Повернутися у в. п. Повторити 6 разів. Темп помірний.

3. Вправа «Мишка гризе зернятко»

В. п. — стоячи, ноги трохи розставлені, руки опущені. Присісти, руки витягнути вперед, імітація як мишка гризе зернятко. Повторити 4 рази. Темп помірний.

4. Вправа «Мишки відпочивають»

В. п. — присісти, руки опущені.

5. Вправа «Мишки сховалися від кішки»



В. п. — стоячи, ноги трохи розставлені, руки опущені. Сісти, руки за спину, голову опустити. Повторити 6 разів. Темп помірний.

Ходьба в колоні по одному з зведенням і на вдиханні розведенням рук в сторони.

ОСНОВНА ЧАСТИНА РОЗВАГИ

Інструктор: - Молодці мишенята! Тепер можна і вирушати, але в гості не гоже ходити з пустими руками. Що таке смачненьке приготувати? О, придумала! Давайте спечемо пироги?

Мишенята: - Так!

Інструктор: - Чудово. Для цього нам потрібно пошикуватися в дві колонки і одна команда буде робити пиріг з вишнями, а друга з яблуками.

1. Естафета «Смачні гостинці»

Шикування в дві команди. Кожен перший учасник, за сигналом свистка хапає одну частинку пирога і стрибає в розділені, за направленням, обручі; підходить до столика і кладе свою частинку пирога (пазлу) та повертається до команди. І так кожен учасник поки не складеться пиріг.

Інструктор: - Молодці, гарні та смачні пироги напекли. Тепер можна і в гості вирушати. Але дорога не легка, на вас чекає безліч перешкод, справитися?

Мишенята: - Так!

2. Естафета «Цікава подорож»

Кожен учасник своєї команди бере в руки естафетний пиріг та за сигналом свистка розпочинає проходити смугу перешкод. Стрибають в обруч, проходять через підвісний обруч, оббігають навколо конуса і повертаються з пирогом до своєї команди, передають його наступному учаснику естафети.

Інструктор: - Добре справились мишенята! Ось ми дістались до нірки ховрашка, але і тут халепа, весь поріг занесло снігом. Давайте допоможемо другові і розчистимо?

3. Естафета «Змети сніг»

Кожен перший учасник своєї команди бере в руки естафетну мітлу і за сигналом свистка оббігає змійкою конуси і підбігає до нірки хом'ячка, де мітлою підхоплює снігову кулю і котить її до своєї команди.

Інструктор: - Молодці мишенята помічники!

(Стукає в дверцята нірки хом'ячка.)



Ховрашок: - Привіт малята-мишенята! Я такий радий вас бачити!

А в мене така неприємність, хотів вас смачненьким пригостити так все зернятко в коморі розсипав і по збирати не можу. Прошу вас допоможіть.

Інструктор: - Допоможемо малята?

Мишенята: - Так!

4. Естафета «Помічники»

Всі учасники кожної команди стають навколо своїх столиків де змішані два види квасолі, червона та біла. Завдання команд розсортувати квасолю за кольором.

Ховрашок: - Ох малята ви такі молодці мишенята все зернятко позбирали. Дякую вам!

Інструктор: - Ой ховрашку, та ми не з пустими руками в гості прийшли, а ще тобі смачні пироги принесли.

Ховрашок: - Дякую вам малята! Ох як вони апетитно пахнуть, а із чим пироги?

Мишенята: - Пироги із вишнями і яблуками.

Ховрашок: - Мої улюблені, дякую! А я для вас підготував дуже веселу гру, ану швиденько ставайте в коло.

Гра парашут

Всі стають навколо полотна «парашут» . За сигналом свистка розбігаються і шукають кольорові кульки, які кладуть відповідного кольору сектор полотна «парашут» і шикуються навколо нього та за сигналом піднімають його так, щоб всі кулі висипались з нього. Гра повторюється кілька разів.

Інструктор: - Дякуємо тобі ховрашку, нам було дуже весело з тобою погратися і було приємно прийти до тебе в гості.

Ховрашок: - Мені було дуже приємно, що прийшли до мене. Ой, ледь не забув вас познайомити з моїм братиком.

(Показує справжнього хом'ячка)

Ховрашок: - Йому дуже приємно з вами познайомитись і він підготував смачні гостинці.

Вручення гостинців, подяка та прощання та «повернення» малят до садочка.



Спортивна розвага для дітей середньої групи «Як Розбишака вкрала ніс Сніговичка»

Мета: Розвивати у дітей координацію, швидкість та витривалість, підносити цінності наполегливості, організованості, товариськості та взаємодопомоги. Стимулювати інтерес до занять фізичною активністю, використовуючи різноманітні вправи з використанням предметів, елементів спортивних ігор, змагань та створюючи незвичайні умови. Закріплювати практичні навички безпеки під час виконання фізичних вправ.

Матеріал: м'ячі середні — (по кількості дітей), маленькі м'ячі— (по кількості дітей), кеглі (8 шт.); похилі лави (2шт.); обручі (2 шт.); іграшки; килимки масажні (8 шт.); 1 2 дуга заввишки 40-50см; надувний басейн; іграшкові рибки та вудочки; відерце; тунель; м'яка доріжка перешкод; сніжки; картки одягу; нагороди.

ХІД РОЗВАГИ

Діти заходять до фізкультурної зали під музичний супровід.

Інструктор: Доброго дня малята!

Скажіть, яка зараз пора року? Вірно, зима, а яка вона? Холодна, йде сніг, морозець малює чарівні візерунки на вікнах і оживає казка....

(заходить Сніговик)

Сніговик: Привіт малята! Впізнали мене? Я так так довго спав, що не знаю навіть, що можна зробити, щоб прокинутися. От наприклад, що ви робите вранці?

Діти: Зарядку треба робити!

Комплекс загально розвиваючих вправ із «сніговими кулями»

Крокування корегувальне, стрибки і біг в помірному темпі з м'ячами, шикування у колонки.

1 Вправа «М'яч угору»

В. п. - основна стійка — руки з м'ячем опущені.

1) Підняти руки з м'ячем вгору, прогнутися у попереку, Відставити праву ногу назад на носок (вдих).

2) Повернутися у в. п. (видих). 3-4) Те ж саме — з лівої ноги. Повторити 6-8 разів.

2. Нахил із м'ячем

В. п. — стійка «Ноги нарізно», руки з м'ячем над головою.

1) Нахил тулуба вправо (видих).

2) Повернутися у в. п. (вдих). 3-4) Те ж саме — вліво. Повторити по 3 рази в кожную сторону.

3. Вправа «М'яч у сторону»



В. п. — стійка «Ноги нарізно», руки з м'ячем зігнуті перед грудьми.

1) Поворот тулуба вправо, руки із м'ячем винести вперед — вправо.

2) Повернутися у в. п. 3-4) Те ж саме вліво.

Повторити по 3-4 рази в кожную сторону.

4. Вправа «М'яч до коліна».

В. п. — зімкнута стійка, м'яч у зігнутих руках на рівні пояса.

1) Підняти праву ногу, зігнути в коліні, вгору торкнутися нею м'яча (видих).

2) Приставити ногу у в. п. (вдих). 3-4) Повторити те ж саме лівою ногою. Повторити 3-4 рази кожною ногою.

5. Вправа «М'яч на потилицю».

В. п. — стійка «Ноги нарізно», руки з м'ячем опущені.

1) Підняти м'яч за голову (вдих).

2) Нахил тулуба вперед, м'яч на потилиці (видих).

3) Повернутися у в. п. (вдих). Повторити 6 разів у середньому темпі.

6. Стрибки

В. п. — м'яч між ступнями ніг, руки на поясі, м'які стрибки на місці.

Ходьба звичайна, м'який біг. Ходьба на п'ятках, м'яч за спиною. На носках, руки із м'ячем вгору. Звичайна ходьба.

Вправа на дихання «Накачаємо м'яч».

ОСНОВНА ЧАСТИНА РОЗВАГИ

Сніговик: Дякую вам малята, тепер мені зовсім не хочеться спати.

(забігає Розбишака і краде у Сніговика ніс)

Розбишака: Впізнали мене? Я Розбишака! Хахаха, а носик тепер мій!

(Розбишака тікає, а Сніговичок плаче)

Сніговик: Як мені без носика жити?

Що ж мені робити ?

Інструктор: А ми тобі допоможемо.

Сніговик: Але як ми розбишаку знайдемо?

Інструктор: Може це нам допоможе? Погляньте діти, Розбишака загубила квіточок до Північного полюса.

Сніговик: Ой, та там живе мій братик, він давно просив, щоб я прийшов до нього в гості і приніс морозива, бо в них на північному полюсі морозива, на жаль, немає там тільки чистий сніг.

Інструктор: Але перш ніж туди вирушати, нам потрібно підібрати правильний одяг. А який він повинен бути?



(Діти відповідають і перераховують назви зимового одягу)

Гра «Зимовий одяг»

Діти за сигналом шукають картки зимового одягу і кладуть в синій обруч, а з літнім одягом кладуть у червоний.

Інструктор: Молодці, всі одягнулися, зібралися, а тепер час і на Північний полюс вирушати.

Смуга перешкод

Ходьба по похилій лаві піднімання і спускання з неї, підмазання під дугами і тунелю.

Інструктор: Ось і потрапили ми на Північний полюс.

Сніговик: Але Розбишаки і не видно, може її бачив мій менший братик і морозивом якраз його пригостимо.

Естафета «Морозиво»

Діти стоять у двох колонах по черзі кладуть кульку в ріжок, оббігають кеглі і крокують по масажному килимкові та «годують» сніговика кулькою морозива, повертаються і передають естафетний ріжок наступному учаснику естафети.

Сніговик: Братик щиро дякує вам за таку смакоту, але, на жаль, розбишаку він не бачив. І каже, що бачив її пінгвінчик.

Інструктор: Тоді будемо вирушати до пінгвінчика. А що любить їсти пінгвінчик? Вірно, рибку, тому на нас чекає захоплива риболовля.

Естафета «Риболовля»

Діти стоять в двох колонках, по черзі учасники підбігають до лунки і ловлять на вудочку рибку, кладуть її відерце біля пінгвінчика, передають вудочку наступним учасникам естафети і стають в кінець колонки.

Інструктор: Молодці, пінгвінчик дуже радіє, що ви наловили йому ціле відерце риби і він бачив розбишаку та й сказав таке: «Щоб Розбишаку вам дістати - треба через крижинки пострибати!»

Стрибки по крижинкам

По-черзі діти стрибають на двох ногах по доріжці перешкод

Інструктор: Ага знайшли ми тебе! Розбишако, ану віддавай ніс Сніговичка!

Сніговик: Так, віддавай носика, бо без нього мені геть ніяк.



Хором діти відповідають: Віддавай!

Розбишака: Та чому ви сваритесь? Чому ви тупаєте? Я просто хотіла з вами погратися в сніжки. Давайте пограємо і я вам тоді віддам носика.

Гра в сніжки

Після гри шикування, повернення з Північного полюсу, роздавання гостинців від Сніговичка, закріплення заняття і повернення до групи.



Спортивна розвага для дітей середньої групи «Бережи імунітет»

Мета: полягає в сприянні активізації функцій внутрішніх органів та розвитку моторики та спритності. Наша мета також полягає в розвитку активних і пасивних сил опорно-рухового апарату у дітей, поліпшенні координації рухів та формуванні дисциплінованості та уваги. Ми також ставимо перед собою завдання розвивати уяву, творчі здібності та знання про імунну систему. Ми пропагуємо бажання самостійно тренуватися, розвиваємо почуття відповідальності та підтримки один одного.

Обладнання: лялька, банка варення, ложки, каструлі, кошики, набір фруктів та овочів, обручі, доріжка перешкод, дуги, гімнастична лава, повітряні кульки, проектор, картки з зображенням корисної і шкідливої їжі, нагороди.

ХІД РОЗВАГИ

Інструктор: - Доброго дня малята! Сьогодні в нас з вами непросте заняття. Сьогодні разом із Ганусею дізнаємося, що ж таке імунітет. А хто знає що це таке і навіщо він потрібний?

Інструктор: - Що треба робити кожного ранку, щоб наш імунітет був сильним? Вірно зарядку А ви знали, що наш імунітет схожий на повітряну кульку в якій ми ховаємось від вірусів та інфекцій. Тому зараз ми з вами зробимо зарядку з повітряними кульками.

Комплекс загально-розвиваючих вправ з повітряними кульками

Ходьба звичайна, повітряна кулька перед собою; ходьба на носках, підняти руки вгору; ходьба на п'ятах, повітряна кулька перед собою; легкий біг; ходьба; шикування в коло.

1.В. п. – тримаємо кульку вниз, на рахунок 1 - 2 кульку підняти вперед вгору, потягнутися на носках; 3 - 4 кульку опустити вперед вниз.

2.В. п. - кульку підняти вгору, на рахунок 1 - нахил вліво; 2 - в. п., 3 - нахил вправо; 4 - в. п.

3. В. п. – тримаємо кульку вниз, на рахунок 1 - нахил вниз, кулькою дістати до підлоги; 2 - кульку підняти вгору в витягнутих руках.

4. В. п.- кульку підняти вперед. Повороти вліво вправо. Повторити 3 рази.

5. В. п. – кульку тримаємо вниз, на рахунок 1 - присідання, руки вперед, кулька в витягнутих руках; 2 - в. п.

6. В. п. - лежачи на животі, ноги разом, кулька в витягнутих руках перед собою. Підняти прямі руки і ноги вгору, дивитися на кульку. Утримувати позу 8 сек., Потім відпочити. Повторити 3 рази.

7. В. п. - сидючи, кулька затиснута між ступнями, руки на підлозі. Підняти ноги вгору, руки розвести в сторони - полетіли. Утримувати позу 5 - 10 сек., Потім відпочити. Повторити 3 рази.

8. В. п. - стоячи, кулька затиснутий між колін, руки зігнуті в ліктях. Стрибки на двох ногах.

Ходьба повільним темпом. Вправа на відновлення дихання. Перешикування в одну шеренгу.

ОСНОВНА ЧАСТИНА РОЗВАГИ

Інструктор: - Ой малята, мені здається, що наша лялька захворіла, мабуть вона нічого не знала про імунітет і не слідувала за його станом. Зараз ми помірємо температуру Ганусі і щоб дарма не чекати ми подивимось, що таке імунітет.

(Діти крокують і сідають на лави. Перегляд стрічки про імунітет <http://surl.li/rckng>)

Інструктор: - Так бургери і солодка вода корисні?

Діти: - Ні!

Інструктор: - Добре, а тепер ми перевіримо як ви запам'ятали, що корисно, а що ні.

Гра «Що корисно»

Діти знаходять і сортують картки з зображенням корисної та некорисної їжі, складають їх у відповідного кольору обруч.

Інструктор: - Молодці, гарно справились із завданням! Так як ви розібрались, що корисно, а що ні, ми зараз приготуємо смачний обід: будемо варити борщ і фруктовий салат.

Гра «Обід»

Шикування в дві команди. Діти по черзі проходять через смугу перешкод з ложкою в руках: ходьба приставним кроком по канату; переступання через лаву. Кладуть овоч чи фрукт в черпак і переносять до фінішу, де залишають овочі в каструлі, а фрукти в кошику. Передають черпак наступному учаснику естафети і стають в кінець команди.



Інструктор: - Молодці, ви приготували смачний і корисний обід. А що ще корисно для нашого імунітету?

Інструктор: - Вірно, фізичні вправи.

Шикування в одну колонку для проходження смуги перешкод.

Смуга перешкод

Підлазання під дугою головою вперед, стоячи на колінах і кистях рук; стрибки з обруча в обруч на обох ногах; ходьба над гімнастичною лавкою; стрибки по доріжці перешкод.

Інструктор: - А тепер малята можна і перевірити градусник Ганусі.

Ой та в Ганусі справжня застуда, в неї жар. А що ти кажеш? *(звертається до ляльки)*

А зрозуміло, це все тому що Гануся бігала і ліпила на вулиці сніговичка без рукавичок, шапки та куртки, ще й на обід їла тільки чіпси та цукерки. Дітки, а це корисно?

Інструктор: - Вірно, все це дуже шкідливо для нашого імунітету.

Малята, що допоможе знизити жар в Ганусі?

Діти: - Ліки, малинове варення!

Інструктор: - Так, малята варення з малини дуже корисне. Давайте допоможемо Ганусі.

Естафета «Малинове варення»

Навпроти команд сидить лялька на стільчику, завдання кожної дитинки підбігти з ложкою в руках до баночки з варенням, нагодувати ляльку (до доторкнутись ложкою до неї), повернутись і передати естафету ложку наступному учаснику і стати в кінець колонки.

(Інструктор торкається чола ляльки)

Інструктор: - У Ганусі жар зник, варення допомогло і тепер вона одужує і хоче з нами погратися, а гра називається «Тримай імунітет на висоті».

Гра «Тримай імунітет на висоті»

Діти діляться по парам і тримаючи обруч в руках відбивають кульку вгору так, щоб вона не впала.

Інструктор: - Як гарно погрались, а тепер давайте допоможемо пригадати Ганусі, що ми сьогодні цікавого та корисного дізналися.

(Повторення та закріплення)

Вручення смаколиків і прощання із Ганусею.



Спортивна розвага для дітей середньої групи «Цирк»

Мета:

- Виховання в дітей інтересу до фізкультури та спорту;
- Виховання почуття товарищескості, взаємодопомоги, колективізму;
- Формування вольових якостей: сміливості, рішучості, наполегливості;
- Виховання емоційно-позитивного ставлення до рухової активності.
- Закріплення та вдосконалення основних рухів (ходьба, біг, стрибки, лазіння, метання тощо);
- Ознайомлення з новими видами спорту та рухливими іграми;
- Навчання дітей діяти за правилами, сигналами, командами;
- Розвиток координації рухів, окоміру, просторової орієнтації.

Обладнання: фітболи; обручі; канат; штанга; палиці із стрічками; «палаючий» обруч; похила лава; перешкоди; тунелі; маски; кольорові м'ячики; стійка з обручами; костюм клоуна та ведучого цирку.

ХІД РОЗВАГИ

Ведучий:- Шановні пані та панове! Вас вітає неповторний цирк – шапіто! Давайте підтримаємо артистів нашого цирку! Ой, а де ж всі артисти? Ой-ой... Що ж робити? Глядачів вже повний зал зібралось.

Може мені хтось допоможе?

Діти:- Ми!

Ведучий:- Ура-а-а! Вистава врятована!

А перший номер «Розминка гримучої змії»

(Крокування, шиккування в коло на ЗРВ з маракасами (наповненими гречкою пляшками))

Комплекс ЗРВ «Фітбол-гімнастика»

Вихователь. Ранок у лісі. Тиша. Де-не-де защебече пташка. На лісовій галявині біля гомінкого струмочка розкривається чарівна квіточка. Вона яскрава, духмяна.

1. Вправа «Квіточка»

В. п. — сидячи на м'ячі, руки на колінах.

1) Підняти руки долонями вгору.

2) Повернутися у в. П.

Повторити 4—5 разів.

Вихователь. Повітря наповнилось чарівним ароматом. До квіточки потягнулися комахи. Прилетів метелик.

2. Вправа «Метелик»

В. п. — сидячи на м'ячі, руки зігнуті в ліктьових суглобах, підведені вертикально вгору «крильця».

1) Звести передпліччя перед грудьми, торкаючись долонями обох рук.

2) Повернутися у в. п.

Повторити 5 разів.

3. Вправа «Бджілка»

В. п. — сидячи на м'ячі, руки в сторони.

Нахили в сторони з погойдуванням.

Повторити 4—6 разів.

4. Вправа «Жучки»

В. п. — сидячи на м'ячі, руки на колінах.

1) Підняти ступні ніг на носки, погойдатися.

2) Перекотитися на п'ятки.

Повторити 5 разів.

5. Вправа «Бабка»

В. п. — лежачи на м'ячі на грудях, руки опущені вниз, прокочування вперед (назад).

Повторити 5-6 разів.

6. Вправа «Равлик»

В. п. — лежачи на спині, руки в сторони, ступні ніг на м'ячі, прокочування м'яча вперед (назад).

Повторити 6 разів.

7. Вправа. «Коник-стрибунець»

В. п. — сидячи на м'ячі/руки на м'ячі, легенько підстрибуючи, повертатися приставними кроками навколо своєї осі вліво- вправо.

Ходьба повільним темпом. Вправа на відновлення дихання. Перешиккування в одну шеренгу.

ОСНОВНА ЧАСТИНА РОЗВАГИ

Клоун забігає до зали, смикає дітей та глузує з них.

Клоун:- Впізнали мене? Та я ж ваший друг та помічник і за сумісництвом -Клоун!

Ведучий:- Що ти робиш? Ану йди звідси, не заважай нашій програмі, а не то ми тебе виведемо звідси!

Клоун:- Ви ведете? Ха-ха, та серед вас немає ні одного силача, всі слабаки!

Ведучий:- Немає? Зараз побачимо.

Приймають участь тільки хлопчики

«Естафета силачі»

Хлопчики стають у дві колонки і по черзі проходять смугу перешкод тримаючи штангу в руках, передають штангу наступному учаснику естафети і стають кінець колонки.

Заходить Клоун

Клоун:- Ой та чепуха. Я також так вмію!

Хапається за важку штангу і тримається за спину.

Клоун:- Ой – ой-ой моя спина, таки дійсно силачі, піду я трохи відпочину.

Ведучий:- Силу показали, а тепер



чекайте номер від наших тендітних гімнасток!

«Гімнастки»

Дівчата із стрічками в руках стрибають з обруча в обруч і крокують приставним кроком по канату, передають стрічку наступному учаснику естафети.

Клоун:- Ой і я так вмію! *(кривляється стрибає зі стрічкою)*

Ведучий:- А тепер пані і панове, на вас чекають небезпечні дикі звірі з серця самої Африки.

«Дикі звірі»

Діти стають в одну колонку і по черзі проходять смугу перешкод: ходьба по лаві; проходження крізь «палаючий обруч»; стрибки через перешкоди; підлазання на

руках та колінах в тунелі.

Клоун:- Та, що то у вас за цирк, якийсь він не справжній!

Ведучий:- Що ти маєш на увазі?

Клоун:- Як що? А де смаколики, цукерки?

Ведучий:- Ой і справді про цукерки забули, треба все виправити!

Гра «Солодкий бум»

Приймають участь у цій грі всі. Діти за сигналом складають цукерки відповідного кольору кошиків і стають на свої місця, перемагає той, хто швидше позбирає і повернеться.

Ведучий:- Молодці, навіть цукерки позбирали і виставу чудово нашим гостям показали. Шкода що вже прощатися час, але щоб ви не сумували і про цирк нашій пам'ятали, отримайте сувенір. Бім!?

Клоун ховає за спиною подарунки.

Клоун:- Що таке? У мене нічого немає.

Ведучий:- Як немає? А як же подарунки?

Клоун:- Ой, не помітив, тримайте артисти!

Дарує кульки та цукерки.



Спортивна розвага з ОБЖД для середньої групи «Дорожні пригоди в країні Плюс-плюс»

Мета: Закріпити розуміння правил дорожнього руху серед дітей. Навчати їх розрізняти дорожні знаки та розуміти призначення та сигнали світлофора. Повторити різновиди транспорту. Сприяти розвитку спритності, швидкості та навичок орієнтування в просторі, а також збільшувати увагу та спостережливість. Виховувати навички самостійного використання набутих знань у повсякденному житті та сприяти розвитку дружніх відносин та бажання надавати допомогу один одному.

Обладнання: дорожні знаки, обучі, самокати, похилі дошки, дуги, жезл, конуси, картки, емблеми.

Дійові особи: діти, інструктор з фізкультури, поліцейський.

ХІД РОЗВАГИ

Інструктор: - Доброго дня друзі! Сьогодні ми поговоримо з вами про правила дорожнього руху. Адже вони створені не тільки для водіїв транспортних засобів, але і для пішоходів. Нам з вами відомо, що недотримання правил дорожнього руху призводить до серйозних наслідків. Дітки, зможете відгадати загадку:

*Яка тварина втекла із зоопарку,
щоб цілий день лежати на перехресті дороги? (Зебра)*

Інструктор: - Молодці! Але спочатку нам потрібно зробити розминку.

Комплекс ЗРВ

Група наліво. В одну колону кроком руш.

Ходьба коригувальна, з високим підніманням колін, біг із захлестом ноги. Шиккування в коло для виконання ЗРВ.

1) Кругові оберти прямими руками

В. п. — ноги на ширині ступні, руки підняти в сторони.

1) Кругові оберти прямими руками вперед.

1) Кругові оберти прямими руками назад. # Повторити 8 разів у кожную сторону.

1) Нахили тулуба вперед

В. п. — руки, зігнуті в ліктях, скласти перед собою.

1) Розвести руки в сторони і нахилитися вперед.

1) Повернутися у в. п. Повторити 8 разів.

1) Нахили тулуба в сторони

В. п. — руки на поясі, ноги на ширині ступні.

I-2) Нахилитись праворуч й опустити праву руку вниз, а ліву підняти вгору.

3-4) Нахилитись ліворуч й опустити ліву руку вниз, а праву підняти вгору. Повторити 6 разів у кожную сторону.

7. Піднімання рук і ніг одноразово

В. п. — упор сидячи, руки на підлозі.

1) Підвестись, підняти руки вгору, відставити назад праву ногу.

- 2) Повернутися у в. п.
- 3) Підвестись й підняти руки вгору, відставити назад ліву ногу.
- 4) Повернутися у в..п.
8. Присідання на кожну ногу

В. п. — ноги поставити широко, руки на поясі.

1) Глибоке присідання на праву ногу, руки в упорі на коліні правої ноги.

2) Повернутися у в. п.

3) Глибоке присідання на ліву ногу, руки в упорі на коліні лівої ноги.

4) Повернутися у в. п. Повторити 6 разів на кожну ногу.

Ходьба на місці з різним положенням рук. вправи на відновлення дихання, шиккування в колонки по командам: кола та трикутники.

ОСНОВНА ЧАСТИНА РОЗВАГИ

Інструктор: - Молодці, гарно попрацювали. Малята, а скажіть мені, хто стежить за порядком на дорогах?

Діти: Поліцейський!

(заходить поліцейський до спортивної зали)

Поліцейський: - Доброго дня друзі! Мені потрібна ваша допомога. Сьогодні з країни Плюс – плюс прийшло відеоповідомлення, давайте переглянемо його.

(Діти сідають в півколо для перегляду відео на проекторі <http://surl.li/rckjq>)

Інструктор: - Малята, ми з вами перенеслися в країну Плюс-плюс і Карлюка викрала всі дорожні знаки, а навіщо вони потрібні?

Поліцейський: - Так, правильно. І без них жителям країни Плюс-плюс дуже тяжко, тому нам потрібно їх знайти.

Інструктор: - В нагороду за виконане завдання будемо отримувати один дорожній знак. Тому відгадайте загадку: Чим регуєє рух на дорозі поліцейський, з його допомогою він може зупиняти порушників правил дорожнього руху? *(Жезл)*

Поліцейський: - Молодці, ось Карлюка віддала перший знак і жезл. Що цей знак означає?

Інструктор: - Вірно, ось і перше завдання.

1. Гра «Жезл»

Діти пепедають по колу жезл, називаючи будь-який транспорт.

Поліцейський: - Молодці, ось Карлюка віддала ще один дорожній знак. Що цей знак означає?

Ось наступна загадка:

Не літає – гуркотить.

Жук по вулиці біжить.

Очі-вогники горять,

Як жука такого звати?

(Автомобіль)



Інструктор: - Вірно, Карлюка віддала ще один дорожний знак . А наступна естафета між колами і трикутниками.

2. Естафета «Швидкі автомобілі»

Діти діляться на дві команди і по черзі з обручем в руках проходять смугу перешкод. Ходьба по похилій лаві піднімання і спускання з неї, підмазання під дугами і тунелю, повертаються та передають естафету наступному гравцю команди.

Поліцейський: - Молодці, ось Карлюка віддала ще один дорожний знак. Що цей знак означає? А як ви думаєте, наші самокати-це транспорт? Вірно, хоч нашій самокат і не являється дорожнім транспортом, але ми повинні знати правила дорожнього руху і бути дуже обережними, тому що кожен хто потрапляє на дорогу являється учасником дорожнього руху.



Інструктор: - Вірно, ось наступна естафета між колами і трикутниками.

3. Естафета «Самокати»

Учасники по-черзі, на самокатах об'їжджають конуси, повертаються і віддають самокат наступному учаснику команди.

Поліцейський: - Молодці, ось Карлюка віддала ще один дорожний знак. Що цей знак означає?

Інструктор: - Вірно, ох як гарно всі попрацювали, слід і відпочити, в гру веселу пограти. А перш ніж гру розпочинати слід загадку відгадати:

Різні скельця є у мене:

Червоне, жовте і зелене.

Можу ними я сказати:

«Йти», «Стояти», «Зачекати». (Світлофор)

Інструктор: - Молодці, ви здогадалися як гра називається? Вірно «Світлофорчики». Тому Карлюка віддає ще одний дорожній знак.

Інструктор: - Малята, а навіщо потрібний світлофор? Світлофор дуже важливий на дорозі і щоб жителі країни Плюс – плюс змогли відновити весь дорожній рух, ми допоможемо і зробимо світлофори власноруч.

Рухлива гра «Світлофорчики»

В залі на підлозі лежать кружки червоного, жовтого і зеленого кольору.

Завдання: зібрати світлофори швидше, ніж команда суперників.

Інструктор: - Молодці, так світлофор наш друг чи ворог?

Поліцейський: - Вірно, молодці ви сьогодні допомогли жителям країни Плюс-плюс і зібрали всі викрадені дорожні знаки, тому давайте пригадаємо, що вони всі означають.



(Діти сідають в півколо для перегляду презентації на проекторі, закріплюють знання бесідою і отримують солодоці <http://surl.li/rckit>).



Спортивна розвага для дітей старшої групи «Північний Експрес»

Мета: розвивати в дітей спритність, швидкість та витривалість, спонукати до наполегливості, організованості, товариськості та взаємодопомоги. Стимулювати інтерес до занять фізичними вправами та рухової активності за допомогою різноманітних вправ з використанням предметів, елементів спортивних ігор та змагань, а також створювати нестандартні умови. Закріплювати практичні навички щодо запобігання травмам під час виконання фізичних вправ.

Обладнання: тунель; шейкери за кількістю дітей; рибки; кошики; картки, мапа лабіринту; обруч; кільця; макет оленя; ляльковий театр: зайчик, олень, пінгвін; костюм ельфа; шарфи; сніжки; сніговик.

Дійові особи: діти, провідниця, ельф, ляльковий театр.

ХІД РОЗВАГИ

Діти заходять до фізкультурної зали, декорованої в зимовому стилі.

Провідниця:- Вітаю вас малята! Запрошую відправитись в чарівну подорож на Північний полюс по іграшки для новорічної ялинки. А дістанемось туди на потязі Північний експрес. Будь-ласка займіть місце відповідно даним квиткам.

Діти сідають на подушечки імпровізованого потягу.

Провідниця:- Молодці, прошу не бігати по вагону. Ми вирушаємо!
(рухи під музичний супровід)

Провідниця:-Наша перша зупинка на станції Активна.

Комплекс ЗРВ «Лижники»

1. Вправа «Розімнемо руки»

В. п. — ноги на ширині ступні, руки вниз.

1-4) Колові руки руками вперед.

5-8) Те ж саме назад.

Повторити 4 рази.

2.

Вправа «Кріпимо кріплення» .

В. п. — ноги на ширині ступні, руки за спиною.

1) Нахил уперед, торкнутись пальцями рук ніг.

2) Повернутися у в. п.

Повторити 6-8 разів.

3. Вправа «Обчистимо лижі від снігу».

В. п. — ноги на ширині плечей, руки на поясі.

1) Мах прямою правою ногою, лівою — торкнутися носка правої ноги.

2) Повернутися у в. п.

3-4) Те ж саме іншою ногою й рукою.

Повторити 3—4 рази кожною ногою.

4. Вправа «Відштовхуватись палицями»

В. п. — ноги на ширині плечей, руки вперед.

1) Мах двома руками одночасно вниз назад до повного випрямлення.

Провідниця: - Будь-ласка. Увага-увага, потяг Північний Експрес відправляється, прошу зайняти свої місця! *(рухи під музичний супровід)*

Провідниця:- Наступна наша станція Сохата!

Олень: - Вітаю вас! Малята, мені так сумно, може пограєтесь зі мною?

Діти:- так!

2. Естафета «Станція Сохата»

Діти шикуються в дві колонки для проходження смуги перешкод. По черзі стрибають на оленятах, оминаючи перешкоди, потім кидають кільце на роги оленю. Повертаються до команди та передають оленят наступному учаснику естафети.

Олень:- Дякую вам малята, ще й роги мені прикрасили до зимових свят!

Провідниця:- Увага-увага, потяг Північний Експрес відправляється, прошу зайняти свої місця! *(рухи під музичний супровід)*. Наступна наша станція Крилата! Відчуваєте як стало холодно?

(одягаємо шарфи та рукавички; зустрічає пінгвін)

Пінгвін: -Вітаю малята! Так добре, що ви завітали, я хотів би пригостити вас рибкою, та не можу її впіймати, може допоможете?

Діти:- Так!

Пінгвін:- Ура! І щоб ви не заблукали я дам вам мапу.

3. Естафета «Станція Крилата»

Діти шикуються в дві колонки для проходження смуги перешкод. Кожен по черзі підбігає і ловить рибку, потім стрибає з клітинки в клітинку відповідно мапі, підбігає до пінгвінчика і кладе рибку у відерце, повертається та передає мапу наступному учаснику.

Пінгвін:- Смакота! Дякую малята!

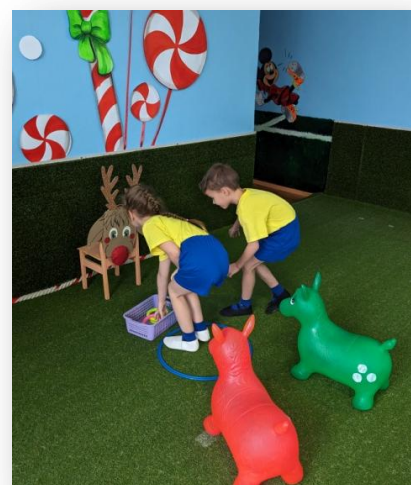
Провідниця: -Увага-увага, потяг Північний Експрес відправляється, прошу зайняти свої місця! *(рухи під музичний супровід)*

Провідниця:- Ми дісталися кінцевої станції - Північний полюс, країну Ельфів і чарів.

Зустрічає ельф

Ельф:- Вітаю вас на Північному полюсі! Тут весело та цікаво але ще дуже холодно, тому потрібно постійно рухатись, щоб не замерзнути. О! Придумав, а Давайте пограємо в сніжки і потім зліпимо сніговика!

Гра в сніжки



Діти грають штучними сніжками, а потім заповнюють ними селует сніговичка.

Ельф:- Чудовий сніговик, як живий. А в нього для вас є подарунок, ялинкові іграшки для вашої ялинки! І від мене для вас гостинців кошик.

Вручає смаколики та іграшки.

Провідниця:- Дякуємо за веселощі і чудові подарунки, але нам пора повертатися в нашій садочок.

Діти сідають на потяг і повертаються до садочка, потім відносять ялинкові іграшки в музичну залу для прикрашення ялинки.

Спортивна розвага для дітей старшої групи «Подорож в гості до Сніговичка»

Мета: полягає у сприянні розвитку рухових якостей у дітей, включаючи увагу, спритність, гнучкість та кмітливість, а також у поліпшенні їх орієнтації в просторі, організованості та самостійності. Також мета цього заняття полягає в тому, щоб створити веселий та активний досвід для дітей, який сприятиме їхньому фізичному розвитку та розвитку уяви. Використовуючи тему зимового полюсу та засновані на ній ігри та естафети, ми стимулюємо рухливість дітей та їх творчість.

Провідниця поїзда, через різні етапи подорожі, веде дітей через різноманітні вправи та ігри, спрямовані на розвиток координації, сили, витривалості та спритності.

Станція "Активна" сприяє розробці різних рухових навичок через комплекс з фітнес-обручами.

Станція "Вухата" включає ігрові елементи, такі як стрибки на оленях та кидання кілець на роги оленя, що сприяють розвитку координації та точності.

Станція "Крилата" включає в себе естафету з використанням мапи та рибкою, що сприяє розвитку командної роботи та спритності.

Станція "Північний полюс" заключає в собі ігри в сніжки та споживання морозива, що створює веселий та розважальний досвід для дітей.

Завдяки цьому заняттю, діти не лише розвивають свої фізичні навички, але й мають можливість весело провести час у спільноті з однолітками та вихователями, поглиблюючи свої відносини та відчуваючи радість від активної гри.

Обладнання: тунель; дуги; обручі за кількістю дітей; рибки; кошики; картки, мапа лабіринту; кільця; макет оленя; ляльковий театр: зайчик, олень, пінгвін, провідник; шарфи; сніжки; сніговик Олаф; кульки.

Дійові особи: діти, інструктор із фізкультури, ляльковий театр: провідниця, зайчик, олень, пінгвін.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Діти заходять до фізкультурної зали, декорованої в зимовому стилі.

Провідниця:- Вітаю вас малята! Сьогодні до мене прийшов лист із самого Північного полюса, давайте зачитаю вам його.

Провідниця:-А

дістанемось туди на потязі Північний експрес. Будь-ласка займіть місце відповідно даним квиткам.

Діти сідають на подушечки імпровізованого потягу.

Молодці, прошу не бігати по вагону. Ми вирушаємо!
(рухи під музичний супровід)

Провідниця:- Наша перша зупинка на станції Активна.

Комплекс ЗРВ із обручами

Шикування дітей в колону по одному за зростом. Ходьба чітким кроком, як «спортсмени» (30 сек.). Ходьба (35 сек.) на зовнішньому та внутрішньому боці ступні (руки на поясі). Біг (35 сек.) у середньому темпі, ходьба. Перешикування в 3-4 колони (через центр поворотом направо або наліво).

1. Піднімання обруча вгору.

В.п. — основна стійка, обруч вертикально біля стегон, обхват зовні.

1 — підняти обруч вгору над головою (вдих);

2 — опустити обруч за спину, згинаючи руки (видих); 3 — підняти обруч вгору (вдих); 4 — опустити обруч у в.ц. (видих). Обруч над головою, подивитися на нього. Повторити 8 разів у повільному темпі.

2. Нахили тулуба вперед.

В.п. — стійка ноги нарізно, обруч вертикально біля стегон.

1 — нахилити тулуб вперед, покласти обруч на підлогу (видих);

2 — випрямитися (вдих);

3 — нахилити тулуб вперед-вдих, взяти обруч (видих);

4 — випрямитися у в.п. (вдих). Ноги в колінах не згинати. Повторити 8 разів у середньому темпі.

3. Повороти тулуба.

В.п. — сидячи на підлозі, ноги нарізно, обруч вертикально перед грудьми.

1 — повернути тулуб вправо, поставити обруч на підлогу праворуч (видих);

2 — повернутися у в.п. (вдих);

3-4 — те саме в ліву сторону. Повторити 8 разів у середньому темпі.

4. Піднімання ніг вгору.

Вітаю вас любі друзі! Запрошую вас відправитись в чарівну подорож на Північний полюс до мене в гості, я дуже скучив і буду радий вас бачити.

Ваш Олаф.

p.s Я дуже люблю морозиво.

В.п. — лежачи на спині, обруч горизонтально на рівні грудей. 1-2 — підняти ноги вгору, торкнутися колінами обруча (вдих); 3-4 — опустити ноги на підлогу (видих). Піднімати ноги прямі. Повторити 8-10 разів у повільному темпі.

5. Стрибки.

В.п. — основна стійка, руки на поясі, обруч на підлозі біля носків ніг.

1 — стрибок у середину обруча поштовхом обох ніг;

2 — стрибок назад з обруча. Стрибати м'яко на носках, дихати рівномірно.

Повторити 10 разів.

Біг у повільному темпі (1 хв. 30 сек.). Ходьба (40 сек.) у повільному темпі з рухами рук: під крок правої ноги — руки в сторони, лівої — руки на пояс (8-10 разів). Звичайна ходьба.

ОСНОВНА ЧАСТИНА РОЗВАГИ

Провідниця:-Увага-увага, поїзд Північний Експрес відправляється, прошу зайняти свої місця!

(рухи під музичний супровід)

Провідниця:- Наступна наша станція Вухата! **Зайчик:**- Привіт малята! Я такий радий, що ви до мене завітали! Може ви мені допоможете моркву позбирати?

Діти:- Залюбки!

1. Естафета

Шикунання в дві колони для проходження смуги перешкод. Діти по черзі підлазять під тунелями, стрибають з обруча обруч, лягають на спину і перекладають моркву у кошик, повертаються на своє місце в потязі.

Зайчик: - Які молодці величезне вам дякую!

Провідниця: - Будь-ласка.

-Увага-увага, поїзд Північний Експрес відправляється, прошу зайняти свої місця!

(рухи під музичний супровід)

Наступна наша станція Сохата!

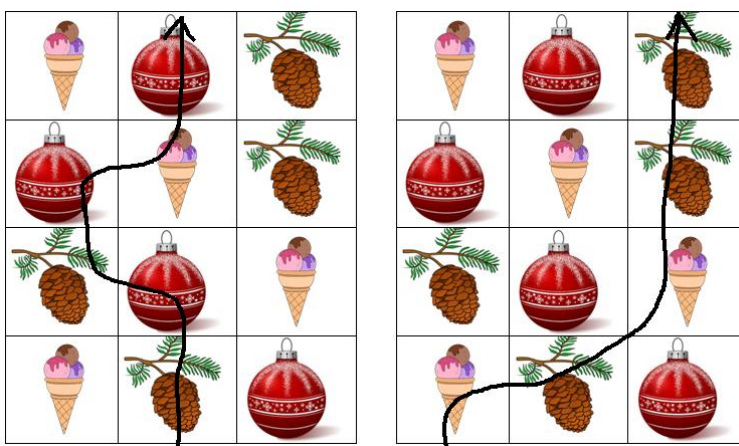
Олень: -Вітаю вас! Малята, мені так сумно, може пограєтесь зі мною?

Діти:- так!

2. Естафета

Діти шикуються в дві колонки для проходження смуги перешкод. По черзі стрибають на оленятах, оминаючи перешкоди, потім кидають кільце на роги оленю. Повертаються до команди та передають оленят наступному учаснику естафети.

Олень:- Дякую вам малята, ще й роги мені



прикрасили до зимових свят!

Провідниця:-Увага-увага, поїзд Північний Експрес відправляється, прошу зайняти свої місця!

(рухи під музичний супровід)

Наступна наша станція Крилата! Відчуваєте як стало холодно? Напевно потрібно одягнути щось тепліше.

(одягаємо шарфи та рукавички; зустрічає пінгвін)

Пінгвін: -Вітаю малята! Так добре, що ви завітали, я хотів би пригостити вас рибкою, та не можу її впіймати, може допоможете?

Діти:- Так!

Пінгвін:- Ура! І щоб ви не заблукали я дам вам мапу.

3. Естафета

Діти шикуються в дві колонки для проходження смуги перешкод. Кожен по черзі підбігає і ловить рибку, потім стрибає з віконця в віконце відповідно мапі, підбігає до пінгвінчика і кладе рибку у відерце, повертається та передає мапу наступному учаснику.

Пінгвін:- Смакота! Дякую малята!

Провідниця:-Увага-увага, поїзд Північний Експрес відправляється, прошу зайняти свої місця!

(рухи під музичний супровід)

Провідниця:- Ми дісталися кінцевої станції Північний полюс.

Зустрічає Сніговик.

Олаф:- Вітаю вас на Північному полюсі! Так добре, що ви завітали до мене, бо я так скучив за вами. Хоч я не мерзну, але розумію, що тут дуже холодно і щоб ви не замерзли потрібно постійно рухатись, О! Придумав, давайте пограємо в сніжки!

Гра в сніжки

Провідниця:- Дякуємо Сніговичку, добре ми зігрілись.

Малята, а давайте пригостимо Олафа морозивом?

Гра «Морозиво»

Діти за сигналом і кольором картки збирають кульки морозива і годують ними сніговичка Олафа. *(За кожним сигналом свистка, колір картки змінюється)*

Олаф:- Дякую друзі, так смачно мене пригостили! І я хочу вас почастувати.

Сніговик вручає кошик із смаколикami.

Провідниця:- Дякуємо за веселощі і чудові подарунки, але нам пора повертатися в нашій садочок.

Діти сідають на потяг і повертаються до садочка.



Спортивна розвага для батьків та дітей старшої групи «Вечірка для ялинки»

Мета:

- Вдосконалювати: ходьбу, біг, уміння шикуватись і перешиковуватись на місці під час ходьби.
- Спільна участь у рухливих іграх та змаганнях сприяє емоційному зближенню мами та дитини;
- Створення атмосфери радості та єднання;
- Підвищення рівня довіри та взаєморозуміння;
- Коли мама бере активну участь у спортивній розвазі, це стає для дитини прикладом для наслідування;
- Спільні ігри та вправи роблять фізичну активність більш цікавою та захоплюючою;
- Підвищення самооцінки та впевненості в собі;
- Спільні ігри та вправи сприяють розвитку спритності, швидкості, координації, витривалості;
- Формування правильної постави;
- Збагачення рухового досвіду дітей.

Обладнання: святкові костюми; 2 ялинкові кульки, 2 ракетки для бадмінтону, 2 конуси; кубики Lego, схема побудови ялинки; сніжки, кошики по кількості дітей; 2 снігові кулі, тунелі; мандарини; 4 коробки.

ХІД РОЗВАГИ

Лиска веде ялинку до зали.

Ялинка:- Не хочу вже не піду! Я втомилась і взагалі мені жарко!

Лиска:- Та чому ти? дивись до тебе стільки друзів прийшли в гості я їм обіцяла що буде дуже весело, так малята?

Діти: - Так!

Ялинка:-Ну добре затримаюсь трохи.

Лиска:- Ялиночка А скажи. Що на твоїй гілочки таке солоденьке чіпляють малята щоб потім залишаються лише обгортки і фантики? Вірно, цукерки! І зараз ми з вами трішки порухаємось.

Комплекс ЗРВ «Новорічні іграшки»

(з елементами коригувальної гімнастики)

Діти та батьки стають у коло. Лиска пропонує їм пригадати новорічне свято, ялинку, ялинкові іграшки.

Сьогодні ми з вами перетворимося на новорічних іграшок — солдатиків. Солдатики виконують усі вправи правильно й красиво.

1. Вправа «Смішні гномики»

В. п. — стоячи, ноги на ширині плечей, руки перед грудьми, кисті рук стиснуті в



кулачки. Розвести руки в сторони, розтиснути пальці (вдих). Повернутися у в. п. Видих. Повторити 6 разів. Темп помірний.

Будемо клоунами.

2. Вправа «Веселі клоуни»

В. п. — стоячи, ноги на ширині ступні, руки на поясі. Сісти, широко розвести коліна, руки в сторони. Повернутися у в. п. Повторити 6 разів. Темп повільний.

Перетворюємося на жучків.

3. Вправа «Смугастий жучок»

В. п. — лежачи на спині, ноги разом, руки за головою. Підняти ноги й руки перед грудьми і потрясти ними. Повернутися у в. п. Повторити 6 разів. Темп помірний.

Ми — рибки.

4. Вправа «Рибка»

В. п. — лежачи на животі, ноги разом, руки над головою. Підняти ноги й руки від підлоги. Повернутися у в. п. Повторити 5 разів. Темп повільний.

Вказівка дітям: «Піднімати руки й ноги якомога вище від підлоги».

Діти, тепер ми — зайчєнята.

5. Вправа «Спритний зайчик»

В. п. — стоячи, ноги злегка розставлені, руки на поясі. 10-15 підстрибувань, чергувати з ходьбою. Повторити тричі.

Вказівка про висоту і легкість стрибка.

Дихальна вправа «Молодці»

Вдих. На 2,3,4 — видих. На видиху вимовляти слово «Молодці!». Повторити тричі.

ОСНОВНА ЧАСТИНА РОЗВАГИ

Ялинка:- Фух! Оце зігрались.

Лиска:- друзі, а чим ще ми зазвичай прикрашаємо ялинку? Вірно іграшками та кульками! Тому прошу пошикувати з дві команди для проходження естафети.

«Принеси кульку, та не впусти»

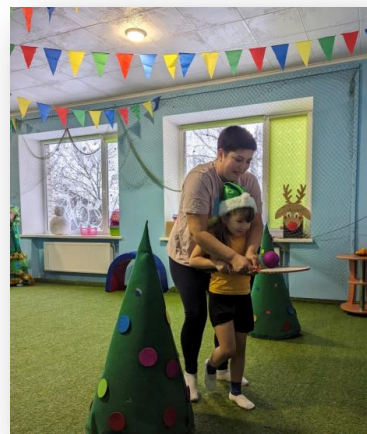
Мама разом з дитиною тримає в руках тенісну ракетку і кладе туди ялинкову іграшку. За сигналом, розпочинають бігти навколо конусів і кладуть іграшку в кошик, повертаються та передають тенісну ракетку наступній парі учасників і стають в кінець команди.

Ялинка:- Ух молодці, жодну іграшку не розбили! Ну дякую, тепер я можу йти.

Лиска:- Куди? Ні - ні, не покидай нас. А хочеш ми зробимо скульптуру схожу на тебе?

Ялинка:- Кого, скульптуру? Та у вас не вийде.

Лиска:- А ось дивись!



«Склади ялинку з кубиків Lego»

Кожен учасник за сигналом, по черзі проходить смугу перешкод, підбігає до купи з кубиками Lego, бере одну та за вказаною схемою на малюнку збирає ялинку. Повертається до команди і передає естафету.

Ялинка:- Так гарно вийшло, геть маленькі копії в мене!

Лиска:- Ну от, а ти сумнівалась.

Ялинка:- Фух, ці свята та розваги. Як ви не розумієте, мені так спекотно, от-от всі гілочки посипляться!

Лиска:- Зрозуміла, зараз все виправимо! Пограємо в сніжки.

«Сніжки»

Мами стають навпроти малят і кошиком намагаються упіймати сніжки.

Ялинка:- Фух, все одно жарко.

Лиска:- Будемо ліпити сніговика і охолоджувати тебе!

«Зліпи сніговика»

По черзі котять снігову кулю навколо конусів, прокочують під дугою і переступають її, оббігають навколо конуса і повертаються із сніговою кулею до команди та передають її наступному учаснику естафети.

Ялинка:- Ой як добре, вже геть не спекотно.

Лиска:- Друзі, а ви знали, на свята прикрашають не ялинку, а мандаринове дерево.

Ялинка:- Як? А ви малята мандаринки куштували? А зараз і поглянемо, хто найбільше їх полюбляє.

«Попіклуйся про матусю»

Мама з дитиною біжать до столика, де дитина чистить мандарину і годує нею маму (в якій руки за спиною), потім повертаються і передають естафету наступній парі учасників.

Ялинка:- Справжні цінителі мандаринок!

Лиска:- Не можу згадати,, що ми ще забули таке важливе без чого новорічні свята не обходяться.

Діти:- Подарунки!

Лиска:- О вірно! Без подарунків не було жодного новорічного свята. Напевно ви



цілу купу їх отримали?

Ялинка:- Так-так! І ти лиско навіть не уявляєш які різноманітні!

Лиска:- А хто зі мною згідний, що діти- це найкращий подарунок?

Ялинка:- Це чиста правда!

«Найкращий подарунок»

Учасники за сигналом розпочинають естафету. Дитина стає в коробку і робить крок вперед в наступну, а мама забирає коробку, що залишилась і переставляє її перед дитиною. Так пара просувається до ялиночки, щоб плеснути в долоні і потім так само повертається назад до команди.

Ялинка:- Оце молодці!

Я впевнена, що це найкращі подарунки, що я колись бачила! Але ви дещо забули.

Лиска:- Що ми ще могли забути?

Ялинка:- Та загадки відгадати та потанцювати!

Гра «Вгадай слово»

1. Де росте ялинка? - в лісі.

(Лунає пісня: *В лісі- лісі темному* -<http://surl.li/rbaze>).

2. З чим мама варить компот та ліпить вареники? – Вишні.

(Лунає пісня: *Вишні* -<http://surl.li/rbbbn>).

3. Що я таке мала, що потім продала і найняла музиків? – Парова машина. (Лунає пісня: *Парова машина* - <http://surl.li/rbbcr>).

4. Білі та крилаті, жили в бабусі? – Гуси.

(Лунає пісня: *Гуси* - <http://surl.li/rbbdu>).

5. Жовте і росте на пальмі? – Банан.

(Лунає пісня: *Я банан* - <http://surl.li/rbbfc>).

Лиска:- Ну от і наша прощальна вечірка підійшла до кінця, ми дякуємо тобі ялиночка, що ти приходила до нас на свята, що дарувала нам приємні спогади та веселий настрій. Ми тебе дуже любимо і чекаємо в гості.

Ялинка:- Це я вам дякую. Друзі, мені так сподобалася ваша вечірка, що мені навіть не хочеться нікуди йти, але час прощатися, тому будьте і до нових зустрічей!



Спортивна розвага для батьків та дітей старшої групи «Подорож із губкою Бобом на дно океану»

Мета: підняти настрій та здоров'я, святкуючи День Батька. Це заняття спрямоване на спільну активність та розваги батьків та дітей. Під час заняття вони будуть розвивати спритність, витривалість та командну співпрацю через участь у різноманітних естафетах та іграх.

Перш за все, це заняття спонукає батьків та дітей активно рухатися та використовувати свої фізичні здібності. Через участь у естафетах та іграх, діти та батьки розвивають свою спритність, координацію та витривалість. Крім того, вони навчаються працювати в команді та спілкуватися один з одним.

Друге, це заняття сприяє підвищенню настрою та створює позитивну атмосферу. Через спільні розваги та веселі ігри, учасники заняття отримують задоволення та насолоджуються часом, проведеним разом. Вони розважаються, сміються та насолоджуються спільними моментами.

Третє, це заняття сприяє зміцненню сімейних зв'язків та створенню спільних спогадів. Під час заняття батьки та діти працюють разом як команда, допомагаючи один одному та підтримуючи участь у різних завданнях. Це сприяє зміцненню батьківсько-дитячих відносин та створює можливість для спільного відпочинку та розваг.

Обладнання: надувний басейн; сачки; резинки для рук; поліетиленові медузи; мушлі; скриня; гімнастичні палиці; обручі; конуси; м'ячі їжаки; губки; колби; пластикові рибки; ласти; окуляри для пірнання; надувне коло; пластикові кульки; кубки.

Дійові особи: Губка Боб, батьки, діти, інструктор із фізкультури

ХІД СПОРТИВНОГО СВЯТА

Інструктор з фізкультури: Доброго дня! Сьогодні до свята Дня Батька, ми з вами вирушимо на зустріч морським пригодам.

(Діти по-черзі розповідають вірші)

Тату, рідний, мусиш знати –

Ти найкращий в світі тато!

Добрий, сильний та стрункий:

Та й спортсмен ще й який!

(Автор Сергій Гордієнко)

Здоров'я, сила, спритність -

Ось спорту полум'яний заповіт.

Покажемо нашу дружбу, сміливість

Веселим стартам із батьками - привіт!

Ми із татом, спортсмени бездоганні,

Сильні, спритні, влучні, вправні!

Наша команда не підведе,

До перемоги нас приведе!

Інструктор з фізкультури: Ну що, готові до пригод? Так? Тоді прошу піднятися та зайняти свої місця на чарівному кораблі.

(Крокування з переходом в біг, шикування в коло)

Комплекс ЗРВ «Ми дружні»

(З елементами дихальної гімнастики)

- Ходьба парами по колу (16 секунд).
- Ходьба парами врозсіп (15 секунд).
- Біг урозсіп (20 секунд).
- Ходьба в колоні по одному (10 секунд).
- Шикування парами.

1. Вправа «Відвернулися»

В. п. основна стійка, повернутися спинами одне до одного, руки опущені. Нахилити голову вперед. Повернутися у в. п. Повторити 5 разів. Темп помірний.

Вказівка дітям: «Не нахилити різко голову».

2. Вправа «Дружимо»

В. п. основна стійка, обличчям одне до одного, узятись за руки. Підняти руки через сторони вгору. Вдих. Повернутися у в. п. Видих. Повторити 5 разів. Темп помірний.

Вказівка дітям: «Стояти близько одне до одного».

3. Вправа «Нахилися»

В. п. — стоячи, ноги нарізно, обличчям одне до одного, узявшись за руки. Нахилитися праворуч із розведеними руками. Повернутися у в. п. Аналогічний рух у протилежний бік. Повернутися у в. п. Повторити по 3 рази в кожен сторону.

Індивідуальні вказівки. Заохочення,

4. Вправа «Сидимо»

В. п. — присівши на ноги спинами одне до одного, ноги разом. Зігнути ноги в колінах, обхопити руками. Повернутися у в. п. Повторити 6 разів. Темп помірний.

Демонстрування і пояснення вправи вихователем.

5. Вправа «Стрибаємо»

В. п. — стоячи обличчям одне до одного, руки на поясі. Стрибки ноги разом, ноги нарізно. Повторити тричі.

Ходьба повільному темпі (15 секунд).

Дихальна вправа «Дмухаємо на сонечко» (15 секунд).

Діти та татусі шикуються в дві колони.

ОСНОВНА ЧАСТИНА СВЯТА

Інструктор з фізкультури: Так активно розминку виконали, що всіх хижих акул розлякали і для занурення на океанічне дно територію звільнили. Тепер прошу одягнути свої акваланги і пірнаємо.

(Імітують рухами одягнення аквалангів і підстрибують на місці з присіданням)

Інструктор з фізкультури: Погляньте яка краса на дні океану, а скільки тут риб та медуз. Ой, хтось до нас поспішає.

(Звучить музика і забігає губка губка Боб)

Губка Боб: Хо-хо! Впізнали мене? Хто завітав до нас на дно океану! Та ще й так вчасно, тому що мій друг Патрік пішов вітати свого тата зі святом, і тому мені так сумно і скучно!

Інструктор з фізкультури: Ну що командо, розважимо губку Боба?

Губка Боб: Ура! А знаєте ви, що я дуже люблю робити? Вірно – ловити медуз! А для цього вам знадобиться ось це *(вручає сачки)*. Увага! Команда, що швидше подолає естафету отримує мушлю і так після кожного конкурсу, а потім ми їх всіх порахуємо і дізнаємось яка команда була спритніша.

1. Естафета «Впіймай медузу»

Для проходження естафети дитині і татові фіксують резинкою разом руки. Учасники тримаючи зав'язаними руками сачок повинні дістатись до басейну, виловити медузу, повернутись і викинути медузу у відерце, передати сачок наступному учаснику естафети та стати в кінець колонки.

Губка Боб: Молодці! Переможці отримують призову мушлю.

Інструктор з фізкультури: Молодці, всіх медуз зловили. Ой дивіться, а на дні якась підказка. Губка Боб, поглянь.

Губка Боб: О і справді, а це підказка наступної естафети яка називається «врятуй рибку»

2. Естафета «Врятуй рибку»

Навпроти кожної команди стоїть прозора колба, на дні якої знаходиться пластикова рибка. Завдання для учасників: потрібно намочити губку у воді, підбігти до колби, витиснути з губки воду і повернутись до команди та передати губку наступному учаснику. Перемагає та команда, яка наповнить колбу і дістане рибку першою.

Губка Боб: Хо-хо! Як з вами весело! Переможці отримують призову мушлю. Ой-ой, а до нас на свято прикотились непрохані гості - морські їжаки!

Інструктор з фізкультури: Та не хвилюйся, зараз ми з ними розберемося.

3. Естафета «Морські їжаки»



За сигналом, учасники команд палицею прокочують їжачка до прапорця і назад, передають палицю наступному учаснику та стають в кінець колонки. Отримує мушлю та команда, що швидше впоралась із завданням.

Губка Боб: Фух! Впорались з набридливими їжачками. А ви знали, що вони жахливо коляться? Бо я одного разу був вколосся об одного, що рука аж отакезна стала (*жартує*). Тепер ніколи до рук їх не беру.

Інструктор з фізкультури: Для наступної естафети прошу стати в одну колонку батьків, а в іншу дітлахів.

Губка Боб: Це тому, що в цій естафеті татусі покажуть свою витривалість, а малята спритність і називається ця естафета «морський сюрприз».

4. Естафета «Морський сюрприз»

Учасник естафети - тато вдягає маску і ласти, а дитина рятувальне коло. За сигналом свистка біжать до басейну з мушлями, дістають одну, повертаються і кладуть її у відерце своєї команди, передають атрибути і стають в кінець колонки.

Інструктор з фізкультури: Оце так, оце спритність, молодці! Прощу повернутися всім учасникам у свої команди.

Губка Боб: Фух, а тепер трішки відпочинемо і пограємо в гру на уважність.

5. Гра «Мушля»

Команди стоять обличчям навпроти обличчя і за командою показують ті частини тіла, що називає ведучий, а коли лунає слово «мушля» потрібно швидше за суперника схватити мушлю. Гра проводиться на вибування, поки не залишиться переможець.

Губка Боб: Ха! Оце швидкість та спритність, переможець приносить своїй команді призову мушлю.

Інструктор з фізкультури: Відпочили, а тепер можна татам і свою силу показати в наступній естафеті.

6. Естафета « В двох як один»

Діти стають на ноги своїм татам і за сигналом поспішають до конуса і назад, де стають в кінець колонки своєї команди.

Губка Боб: Оце силачі, а які швидкі, ось тримайте мушлю.

Інструктор з фізкультури: А тепер татусі, прошу вас відпочити, тому що наступна естафета по силу тільки дітлахам, тільки вони зможуть дістати чарівні перлини, які охороняє величезний восьминіг.

7. Естафета «Восьминіг»

Діти стають у коло і за сигналом розпочинають скручувати восьминогу



щупальці. Отримує призову мушлю, той хто першим справиться із завданням і підніме догори руки.

Губка Боб: Оце видно, що силою в тата вдалися!

Інструктор з фізкультури: Восьминога подолали, тому тепер можна і в гру пограти.

8. Гра «Перлинки»

Поки грає музика тата займають обруч, а діти шукають відповідного кольору перлинку і коли музика стихає, біжать та стають в один обруч до тата. Гра повторюється кілька разів.

Губка Боб: Ох і гарно ви мене розважили. Вам цікаво дізнатися, яка ж команда перемогла? Зараз порахуємо зароблені мушлі.

(Нагородження учасників і повернення на корабель).



Спортивна розвага для дітей старшої групи із технологією геокешингу «Пригоди із Ганусею»

Однією з інноваційних педагогічних технологій є «Геокешинг». Дана технологія дозволяє зробити процес навчання актуальним, особистісно-значущим, цікавим, продуктивним, творчим, і в якійсь мірі навіть азартним.

Геокешинг - це захоплююча командна гра, в якій присутні: подорож, знаходження місця розташування заданих об'єктів, пошук інформації про об'єкти і відповідей на питання, розвиток допитливості та пізнавальної активності, вміння спілкуватися і знаходити в результаті спілкування потрібну інформацію, вирішувати проблему спільно.

Мета:

- Вдосконалювати: ходьбу, біг, вміння шикуватись і перешиковуватись на місці під час ходьби.

- Закріпити: стрибки на двох ногах із просуванням уперед; шиккування в ланцюжок, передавання відерця з водою; кидки торбинки з піском правою рукою з низ;

- Розвивати: рухливість, швидкість, спритність, гнучкість, витривалість та силу під час виконання вправ.

- Удосконалювати: рівновагу, координацію рухів та орієнтацію у просторі.

- Формувати правильну поставу, зміцнювати стопу.
- Створювати в дітей добрий настрій, викликати радість, утіху.
- Виховувати інтерес до спорту, почуття дружби, колективізму.
- Сприяти піднесенню емоційного настрою дітей, розвивати спритність, увагу, кмітливість.
- Провести бесіду про свято Дня друзів.

Обладнання: мапа, каримати, басейн з водою, відерця, гостинці друзям Ганусі, обручі, торбинки з піском, ножниці, стрічки, сачок, кубики з пазлами, фото локацій квесту, фрукти.

ХІД РОЗВАГИ

Інструктор: - Доброго дня діточки, сьогодні будемо відпочивати та вулиці, пограємо в різні ігри та конкурси. А ви знаєте, що нещодавно відбулося свято - День друзів. А що ж таке дружба?

Інструктор: - Правильно, молодці, а ще дружба особлива тим, що ніколи нікого не залишають в біді, завжди допомагають один одному. Ой, а хто це до нас поспішає?

(Прибігає Гануся)

Інструктор: - Доброго дня, Машо! Щось сталося?

Гануся: - Доброго дня дітки! Ох біда в мене, я хотіла зробити сюрприз для лісових друзів, подарувати гостинці, але хитрі вовчиська вирішили пожартувати з мене і заховали всі мої подарунки. Прошу вас друзі, допоможіть їх знайти!

Інструктор: - Допоможемо Ганусі?

Діти: - Так!

Гануся: - Ура! Друзі погляньте, вовки залишили мапу з підказками, давайте поглянемо на неї.

(Розгортаємо мапу та читаємо лист)

«Що отримати підказку,
Нам не треба бігти в казку.
Лиш зробити всім зарядку-
Розім'ятися як слід»

Комплекс ЗРВ «Хочемо бути завжди здоровими»

(з елементами коригувальної гімнастики)

- Ходьба в колоні по одному (15 секунд).
- Ходьба навшпиньки, руки на поясі, Лікті відвести назад (10 секунд).
- Повільний біг у колоні ПО одному.: Руки до плечей, лікті відвести назад (15 секунд).



- Ходьба на зовнішній стороні стопи (15 секунд).
- Утворення кола.

1. Вправа «Привіталися».

В. п. — основна стійка. Нахилити голову вперед. Повернутися у в. п. Повторити 6 разів. Темп помірний.

Вказівки про поставу.

2. Вправа «Нахилися»

В. п.- стоячи, ноги нарізно, руки за головою, лікті відвести назад. Нахилити тулуб ліворуч. Повернутися у в. п. Нахилити тулуб праворуч. Повернутися у в. п. Повторити по 3 рази в кожен сторону.

3. Вправа «Велосипед»

В. п. — лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Зігнути ноги, підвести, імітувати рухи велосипедиста (5—6 секунд). Повернутися у в. п. Повторити 4 рази.

Вказівка про висоту підйому ніг.

4. Вправа «На пляжі»

В. п. — лежачи на животі, руки під підборіддям. Випрямити руки, прогнути спину. Повернутися у в. п. Повторити 5 разів.

Демонстрування і пояснення вправи вихователем.

5. Вправа «Пострибаємо»

В. п. — стоячи, ноги трохи розставлені, руки вниз. 8-10 підстрибувань, обертаючись навколо себе. Повторити тричі.

Вказівка про висоту й легкість стрибка.

Шиккування, повільна ходьба, відновлення дихання. Повернення до мапи.

ОСНОВНА ЧАСТИНА РОЗВАГИ

Інструктор: - Ось і перше завдання:

«Загадаю вам загадку:

Смачний він і дуже солодкий,

Бути здоровим допомагає,

Його спритно бджоли збирають...»

(Мед)

Інструктор:- Вірно, відгадали. А ось і підказка де його сховали вовки.

(Фото колодязя, перехід до локації квесту)

Інструктор:- Але, щоб його дістати, слід водиці відерцем набрати, тоді баночка меду підніметься і ми його зможемо забрати.



(Шукування в ланцюжок, передавання відерця з водою на перед)

Гануся: - Ох які ж ви молодці, тепер Мишку буде смачний гостинець. Давайте знову поглянемо на мапу, де шукати нам наступну схованку.

(Фото пісочниці, перехід до локації квесту)

Інструктор: - А тут і загадка є:

«Над землею зелений хвіст,

Під землею червоний ніс.

Зайчик поїдає спритно.

Як звать цю рослину?...» (Морква)

- Але так легко моркви нам не дістати, вона схована у піску, а щоб її дістати, треба важкі торбинки в корзинку покидати.

(Шукування в колону, кидки торбинки з піском правою рукою з низу)

Гануся: - Ох які ж ви силачі, гарно попрацювали і тепер Зайчику буде смачний гостинець. Давайте знову поглянемо на мапу, де шукати нам наступну схованку.

(Фото дерева, перехід до наступної локації квесту)

Інструктор: - А тут і підказка для нас:

«У лісі живе,

Горішки гризе,

Грибочки збирає,

На зиму складає.» (Білка)

Інструктор: - Дивно, тут якась мотузка, а може гостинець на кінці мотузки. Ой, а як же нам його дістати, що нам з мотузкою робити?

(Дітки пропонують свої варіанти)

Інструктор: - Так потрібні ножиці, а тут є підказка:

«Щоб ножиці дістати, треба як слід пострибати.»

Гра «Рибак та рибки»

Інструктор: - Підказка: «Шукай нижниці під грибком.»

(Перерізання мотузки)

Гануся: - От гостинець і для білочки є. А ну хутко до мапи біжіть.

(Фото басейну, перехід до наступної локації квесту)

Інструктор: - Друзі, дивіться в водичці яблучко, цікаво для кого воно, може нам допоможуть ці кубики - пазл.

(Складання пазлу їжачка)



Інструктор:- Так це яблучко для їжачка, а як же нам його дістати, немає ні вудки ні палиці, може пошукаємо підказки під камінчиками.

(Діти знаходять записку)

Інструктор: - Підказка:«Спершу в гру пограйте, а потім отримаєте і підказку»

(Стрибки в класики)

Інструктор: - Підказка «От як гарно ви попрацювали,

Настав час і щоб підказку знали:

Оберніться ви довкола

І коли побачите червоний дім -

Сачок знайдете в нім.»

(Діти знаходять сачок і дістають яблучко)



Гануся: - Ох які ж ви молоді, всі гостинці знайшли, допомогли мені і тепер свято дружби врятовано! Але це ще не кінець, щоб отримати винагороду слід виконати останнє завдання.

Інструктор:-В нас є мапа, але вона не завершена, що ж з нею не так?

Вірно, потрібно закрити чорні пропуски, а для цього в мене є картки гостинців, які ми шукали. Їх треба розкласти по – порядку, тому давайте пригадаємо, що ми робили з початку.

(Розкладання карток)

Гануся: - Друзі, які ви молодці, справились з всіма завданнями. Ось і ваша нагорода, солоденькі гостинці.

(Вручення смаколиків, прощання)

Спортивна розвага для старшої групи «Пригоди з песиком Патроном»

Мета: Стимулювати зацікавленість дітей у навколишньому середовищі, розширювати та уточнювати їх знання про потенційні небезпеки та правила поведінки у випадку небезпеки, такі як «Повітряна тривога» або мінна безпека на вулиці. Формувати у дітей увагу до речей, що можуть бути небезпечними для їх здоров'я, розвивати навички оцінки ситуації та вміння правильно реагувати. Підвищувати рівень зв'язного та діалогічного мовлення, інтонаційну виразність, а також сприяти розвитку обережності, обачності та відчуття відповідальності за власне та чуже життя. Зміцнювати спритність, швидкість та навички орієнтування в просторі, а також підтримувати бажання дітей використовувати отримані знання в повсякденному житті. Формувати дружні відносини та почуття солідарності, готовність допомагати один одному.

Обладнання: картки, коробка, тривожні рюкзаки, ліхтарик та картки яець, тунелі, обручі, предмети, що входять до тривожного рюкзака, мотузка,

кільця, кошки, фото спортивного майданчика, скриня, гра «Парашут», кольорові кульки, портативна колонка.

Дійові особи: пес Патрон, ведуча, діти.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Інструктор з фізкультури: Малята, вітаю вас на нашому спортивній розвазі! Ви добре пам'ятаєте, що для того щоб бути здоровими та витривалими необхідно займатись спортом, тому сьогодні на вас чекають цікаві та веселі пригоди!

Ой, що це за стрілочка? А тут якась картка і записка. Я вам її зачитаю?

(Якщо скарб хочеш знайти слід всі завдання які на картках пройти)



А перша картка в нас така: Локація стадіон.

Перехід на територію стадіону, де зустрічає пес Патрон (під музичний супровід), шиккування в коло.

Інструктор з фізкультури: Малята, а знаєте хто це? Так це пес Патрон. А хто знає, чому він такий особливий, що він робить? *(відповідь дітей)*

Патрон: Вірно, шукаю міни і допомагаю нашим захисникам із ЗСУ. І в мене для вас є картка : (Виконай вправи із Патроном).

Ходьба коригувальна, з високим підніманням колін, біг із захлестом ноги. Шиккування в коло для виконання ЗРВ.



Комплекс загальнорозвиваючих вправ на спортивному майданчику під музичний супровід (Пес Патрон МАЛЬДІВИ - <http://surl.li/rbcer>).

1. Кругові оберти прямими руками

В. п. — ноги на ширині ступні, руки підняти в сторони.

1) Кругові оберти прямими руками вперед.

2) Кругові оберти прямими руками назад.

Повторити 8 разів у кожную сторону.

2. Нахили тулуба вперед

В. п. — руки, зігнуті в ліктях, скласти перед собою.

1) Розвести руки в сторони і нахилитися вперед.

2) Повернутися у в. п.

Повторити 8 разів.

3. Нахили тулуба в сторони

В. п. — руки на поясі, ноги на ширині ступні.

1 2) Нахилитись праворуч й опустити праву руку вниз, а ліву підняти вгору.

3—4) Нахилитись ліворуч й опустити ліву руку вниз, а праву підняти вгору.

Повторити 6 разів у кожную сторону.

4. Піднімання рук і ніг одноразово

В. п. — упор сидячи, руки на підлозі.

1) Підвестись, підняти руки вгору, відставити назад праву ногу.

2) Повернутися у в. п.

3) Підвестись й підняти руки вгору, відставити назад ліву ногу.

4) Повернутися у в. п.

5. Присідання на кожную ногу

В. п. — ноги поставити широко, руки на поясі.

1) Глибоке присідання на праву ногу, руки в упорі на коліні правої ноги.

2) Повернутися у в. п.

3) Глибоке присідання на ліву ногу, руки в упорі на коліні лівої ноги.

4) Повернутися у в. п.

Повторити 6 разів на кожную ногу.

Біг протягом 25-30 секунд.

Ходьба на місці з різним положенням рук.

Вправи на відновлення дихання.

ОСНОВНА ЧАСТИНА РОЗВАГИ

Інструктор з фізкультури: Молодці! Ой, дивіться, щось Патрон занепокоєний і вказує на незнайому коробку. Малята, а можна чіпати незнайомі кокобки, пакунки та іграшки? *(відповідь дітей)*

Патрон: Так, не можна я з вами цілком згодний. Малята, ні в якому разі не можна чіпати та навіть підходити до підозрілих, незнайомих предметів, пакетів, коробок, іграшок, тому що вони можуть бути дуже небезпечними і на них можна випадково натрапити, гуляючи в парку, в лісі, чи на подвір'ї біля свого будинку.

Інструктор з фізкультури: А вам малята не здається ця коробка підозрілою? Вірно і я так вважаю. Ось Патрон дає нам картку підказку, що в таких випадках робити:

(Коли підозрілий предмет побачив- не чіпай та не підходь, швидко дорослого гукай та 101 набирай!)

Викликаємо службу порятунку.

Інструктор з фізкультури: Ну що малята, ходімо далі?

Лунає сигнал повітряної тривоги

Інструктор з фізкультури: Увага! Сигнал повітряної тривоги, що треба в таких випадках робити? *(відповідь дітей)*

Патрон:Вірно, ось тримайте картку:
(Коли сигнал тривоги лунає, ти мерщій рюкзачок хапай, і з другом в парі – в укриття вирушай!)

Шикунання парами, пересування в сховище із музичним супроводом («Скоро перемога» автор Ігор Корчагін).

Патрон: Молодці спустились, а тут ще картка є:

(Коли спустився ти - не забудь, своїх друзів порахуй!)

Проводимо розрахунок.

Інструктор з фізкультури: Так на місці всі. Ось ще одне завдання з картки: (Обійміть міцно і скажемо разом - ми в безпеці!)

Інструктор з фізкультури: Малята дивіться, тут стрілка з картою:
(Щоб отримати підказку, швидко відгадай загадку: Що динозаври сховали в яйці?)

Шикунання в півколо для дидактичної гри з ліхтариком. Діти по черзі просвічують яйця і знаходять предмети які заховані.

Інструктор з фізкультури: А що це за предмети? *(відповідь дітей)*

Вірно, вони всі повинні бути у вас в рюкзачку. І тому Патрон дає наступну картку із завданням:

(Не сумуй і не сиди, а рюкзак весело склади!)

Інструктор з фізкультури: Малята, це означає, що ми повинні пограти в естафету «Збери рюкзачок песику Патрону».

Шикунання на дві команди, проходження смуги перешкод та знаходження стрілочки із підказкою:

(Щоб підказку мати, слід до Африки вирушати!)



Пересування до наступної локації через наступну смугу перешкод, переділені обручі

Інструктор з фізкультури: Дивіться! Знову стрілочка із завданням:
(Швидко командою сідай, та підказку діставай!)

Поділившись на дві команди, сідають на стільці, маючи мотузку на колінах пересувають кільця в кінець, знімають та кладуть їх у кошик.

Інструктор з фізкультури: Ой малята чуєте, повітряна тривога закінчилась, це значить, що наші захисники піклуються та дбають про нас і нашу безпеку.

Давайте прочитаємо наступну підказку, яка була схована та прив'язана до мотузки.

(Знайди слона, який ховає фото локації, де на вас чекає скарб!)

Пошук зображення слона із підказкою

Інструктор з фізкультури: Так, це нашій спортивний майданчик, тому беремо свої рюкзачки і вирушаємо.

Перехід до наступної локації, де знаходиться скринька з грою та завданням:

(Щоб винагороду мати - слід весело у гру пограти!)

Гра «Парашут»

Діти стають навколо парашута та за сигналом розпочинають підіймати та опускати його, потім звирати та розкладати в відповідний колір кульки.

Після гри шикуюємось півколом, проводимо рефлексію.

Пес Патрон дарує смачні гостинці.



«Найцінніший скарб» - методичне об'єднання з фізкультури на основі інтегрованої технології (освітній квест)

Освітній квест – інтегрована технологія, яка об'єднує ідеї проектного методу, проблемного та ігрового навчання, взаємодії в команді і використання ІКТ; поєднує цілеспрямований пошук при виконанні головного проблемного і серії допоміжних завдань з пригодами або грою за певним сюжетом.

Освітній квест — це абсолютно нова форма навчальних і розважальних програм, за допомогою якої учасники повністю занурюються в те, що відбувається, отримують заряд позитивних емоцій і активно включаються в діяльність.

Вплив квест-ігор на підвищення рухової активності людини

Важливим є вивчення функцій фізичної активності під час участі у квест-іграх, у дитинстві та молодому віці фізична активність, зокрема, участь у рухливих іграх (квестах) має наступні функції:

Стимулювання та підтримання розвитку організму:

- фізичного – стимулює зростання тіла (зокрема через механічний натиск на хрящі росту, збільшення вироблення гормонів росту), сприяє розвитку м'язів і функції кисневого забезпечення;

- інтелектуального – уможлиблює пізнання найближчого оточення, предметів, явищ;

- психічного – створює ситуації, у яких дитина вчиться долати труднощі, переживає успіхи та невдачі, справляється із втомою, контролює емоції;

- суспільного – сприяє формуванню відносин з іншими людьми, умінню співпрацювати з ними, вести перемовини, контролювати власні вчинки та дії;

- моторики – уможлиблює підтримку високого рівня справності та рухових умінь, завдяки яким дитина може собі зарадити у важких ситуаціях та уникати небезпек.

На сьогодні невід'ємні є явища сучасного життя, які залишаються шкідливими: недостатня рухова активність, перегляд телепередач, ігри за телефоном та комп'ютером, все це знижує рівень здоров'я у дітей і нашою задачею постає заоходити, зберегти та зміцнити здоров'я дошкільникам.

На думку вчених, які досліджують квест-технології, під час виконання завдань квесту дошкільники проходять повний цикл мотивації (від уваги до задоволення), ознайомлюються з автентичними матеріалами, що дають їм змогу досліджувати, обговорювати та шукати нові варіанти розв'язання поставленого завдання. Квест поєднує в собі елементи мозкового штурму, тренінгу, гри тощо.

Під час проходження квесту задіяні розум дітей, їхні фізичні здібності, увага, пам'ять і увага. Окрім цього, дошкільники проявляють кмітливість та організованість. Тому квест дає змогу ефективно поєднувати ігрову та навчальну діяльність дітей.

Види та особливості квестів

У сучасній педагогіці найчастіше використовують такі види квестів:

Лінійний — завдання потрібно розв'язувати одне за одним; гравці рухаються за заздалегідь спланованим маршрутом.

штурмовий — гравці отримують завдання, підказки до його виконання, але спосіб розв'язання та маршрут обирають самостійно .

коловий — маршрут має колову структуру.

У цьому виді квесту беруть участь, як правило, кілька команд, що стартують із різних позицій і рухаються до фінішу кожна за власним маршрутом.

З огляду на вікові особливості дітей у дошкільних навчальних закладах найдоцільніше проводити лінійні квести. Вони можуть містити різні завдання:

інтелектуальні —

— ребуси

— головоломки

— загадки

— шифрування

рухові —

— біг на швидкість

— стрибки у висоту

— проходження лабіринту

творчі —

— малювання карти

— складання віршів

— співання пісень тощо.

Основними критеріями вдалого квесту є насамперед його безпечність для учасників, оригінальність, логічність, цілісність, відповідність запланованому сюжету, створення атмосфери повного занурення в гру. Якісний квест має бути побудований на комунікаційній взаємодії між гравцями. За відсутності злагодженої взаємодії неможливо досягти поставленої мети. Натомість спілкування, обговорення можливих варіантів дій стає хорошим засобом для згуртування гравців.

Фізична активність охоплює різноманітну поведінку людини, яка пов'язана із переміщенням з одного місця на інше, щоденною діяльністю, професійною сферою, наукою, навчанням, відпочинком, заняттями спортом та ін. Загалом вона може проявлятися у різних формах. Однією із таких форм є квести.

Освітній квест «Найцінніший скарб»

Відомо, що дошкільний вік є вирішальним у формуванні фундаменту фізичного та психічного здоров'я, адже відбувається інтенсивний розвиток органів та становлення функціональних систем організму, закладаються основні риси особистості, формується характер, ставлення до себе та оточуючих. Тому, сьогодні хочу вам запропонувати прийняти участь у освітньому квесті «Найцінніший скарб», завдання якого буде, знайти і здобути найцінніший скарб кожної людини.

1. **Ведуча:-** Прошу витягнути з кошика 1 папірець, за його кольором ми отримаємо дві команди.

2. **Ведуча:-** Щоб знайти квест-мапу, кожна команда отримує загадку:

1) *Що може одночасно: ходити і лежати, стояти і ходити, висіть і стояти, плинати довго коли сумно і швидко коли весело?*

(Час) Знаходить команда підказку за годинником.

2) *Як написати слово «мишоловка» п'ятьма літерами?*

(Кішка) Знаходить команда підказку за картиною кота.

(Після загадки кожна команда відшукує свою квест - мапу, за кожне відгадане і пройдене завдання команда отримує проміньчик).

№1 «Вдружнім колі через коло я пройду»

Ведуча:- Тепер, щоб підняти командний дух потрібно виконати завдання «Вдружнім колі, через коло я пройду».

Перемагає та команда, що швидше виконає завдання і отримує проміньчик.

Ведуча:- Давайте проглянемо, що чекає нас далі на карті. А на нас чекає естафета, але не вистачає головного елемента естафети і тому, щоб його відгадати потрібно спільно знайти потрібну локацію.

№2 «Естафета з тасмницею»

Ставши спиною до м'яча зроби 10 кроків вперед + повернувшись на 15-ту годину (праворуч) зроби 4 кроки + повернутись ліворуч (на 12:00 годину), зроби 1 крок вперед + повернутись на 21:00 і зроби 7 кроків вперед та знайти підказку під скрипичним ключем.

За допомогою шифру потрібно почути і відгадати слово.

Ведуча:- Молодці, відгадали бракуючий елемент (ФАСОЛЬ), ви його можете знайти в буфеті.

Ведуча:- Тепер можна проводити естафету, прошу стати в одну колону кожній команді. За сигналом перший учасник набирає в ложку квасолю і тримаючи її в зубах біжить до своєї каструльки, повертається і стає в кінець колонки, перемагає та команда, яка більше перенесе квасолі поки лунає музика.

Команда перемажець отримує промінчик.

Ведуча:- Давайте проглянемо, що чекає нас далі на карті. А на нас чекає гра «Чарівний килимок», але спочатку треба знайти потрібну локацію.



«Знайди кімнату, де живуть м'ячики.»

№3 «Лінивий футбол»

Перехід в кімнату для зберігання спортивного інвентаря.

Ведуча:- Гра між двома командами, потрібно взятись за килимок двома руками (команда суперників навпроти іншої). За сигналом свистка, потрібно закотити м'яч в дірку команди суперника.

Отримує перемогу команда, що забила більше голів.

Ведуча:- Гарно попрацювали, а тепер можна і поглянути на мапу, куди нам треба йти далі. (Перехід до музичної зали).

Ведуча:- Дивіться, посередені музичної зали стоїть валіза, давайте оглянемо її, що в ній незвичного. Вірно, валіза захищена кодовим замком і щоб дізнатись код потрібно пройти естафету.

№4 «Ми з Тамарою ходимо парою»

Ведуча:- Ви вже здогадались, що естафета «Ми з Тамарою ходимо парою» парна. Потрібно затиснувши м'яч спинами, пронести і вкинути мішок, повернутись і передати естафету наступній парі учасників.

Ведуча:- Із естафетаю ви справились, а тепер давайте задобомогою вагів дізнаємось перші цифри шифру.



№5 «Закодоване слово»

Ведуча:- А тепер, щоб дізнатись продовження коду потрібно виконати



наступне завдання:

Ведуча:- Кожна літера має своє зображення, наша задача, за поданим набором картинок потрібно віднайти закодоване слово. Пам'ятайте хоч ви і в різних командах, але щоб отримати таємничий код, слова потрібно поєднати.

Слова: (увімкни), (світло).

(Учасники вмикають світло і завдяки йому проявляється схована тінь на стелі із шифром)

Ведуча:- Молодці, нарешті зібрані всі цифри таємного шифру і можна відчинити валізу.

(Відкриття валізи)

Ведуча:- Вітаю, сьогодні ми подолали безліч важких перешкод і знайшли найцінніший скарб –

ЗДОРОВ'Я! Прошу на ортиманих промінцях оцінити або дати побажання за сьогоднішнє методичне об'єднання, сподіюсь, що воно було вам цікавим та інформаційним.



СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гаркуша Г.В. Казкова гімнастика протягом дня –Х.:Вид. група «Основа», 2014. _173с.:іл.-(Серія «ДНЗ. Вихователю»).
2. Комплекс ЗРВ із обручами <http://surl.li/rccpg>
3. Кулішов В.С. Застосування квест-технології у професійнотеоретичній підготовці учнів закладів професійної (професійно-технічної) освіти: навчально-методичний посібник / В.С. Кулішов. – Біла Церква: БІНПО УМО НАПН України, 2018. – 86 с.
4. <http://oplatforma.com.ua/article/2088-provodimo-kvest-u-dityachomu-sadku>
5. <http://zdo7.org.ua/post/1784>