

Время	Мероприятия	Место проведения	I, Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа
7.30-8.05	П/и в уголке движений; П/и и игр. Упр. с использов. спортивного инвентаря	Группа, воспитатели	«Зайка серый умывается», «Мы топаем ногами», «Пузырь» и др.	П/И с мячом «Съедобное-несъедобное», «Доскажи словечко» и др.; индивидуальная работа.	Игровые упражнения с использованием мячей, скакалок, обрущей. <i>игровые упражнения с мячами</i>
8.05-8.40	Утренняя гимнастика	Зал, ф/инст.	Зарядка с полосой препятствий «Иди за мной»	«Зарядка с клоуном Плюх»	«Зарядка с клоуном Плюх»
9.10-10.40	Тематические занятия	Группа; Зал	Чтение стихов, потешек об уходе за телом, рассматривание иллюстраций.	Рисование на тему «Мой веселый звонкий мяч» <i>КВН: Танцы, будем здоров!</i>	Беседа на тему: «Полезные и вредные привычки»
10.40-12.20	Прогулка	Участок, спорт.пл.	Сюрпризная прогулка «Письмо от Снеговика»	Подвижные, хороводные Спортивные с использованием	русские-народные игры. Ревнования с лыж и санок.
15.00-15.15	Комплекс гимники после сна. Закаливающие процедуры.	Спальня комната.	« Если	хочешь быть	здоров».
16.00-16.30	Физкультурный досуг	Группа, зал	Вечер сюжетных п/игр: «Лохматый пес», «Воробушки и кот», «Курочка-холлатка».	СДА в уголке движений.	Конкурс рисунков на тему « Я на корте».
16.40-18.00	Вечерняя прогулка	Участок	Игры	по желанию	детей

## Сценарий КВН по теме «Будем здоровы»

Ведущий: День особенный у нас День здоровья без прикрас.  
Будем мы и веселиться Будем многому учиться.  
Как здоровыми всем быть, Руки, ноги надо мыть  
Как витамины принимать и на солнце загорать.

Доктор: Здравствуйте ребята. Я добрый доктор Айболит, тот кто больного исцелит. У вас есть больные?. Нет... Сейчас проверим... Делайте, что я скажу: Все дышите – не дышите!  
Всё в порядке? Отдохните...  
Вместе руки поднимите! Превосходно! Опустите! Наклонитесь!  
Разогнитесь! Встаньте прямо! Улыбнитесь!  
Да... Осмотром я доволен. Из ребят никто не болен!

### Конкурсы.

Кроссворд.

I. Отгадав кроссворд мы узнаем слово о чём мы будем говорить в нашей игре.

1. Просыпаюсь утром рано Вместе с солнышком румяным  
Заправляю сам кроватку Быстро делаю ... (Зарядку) ✓
2. День и ночь стучит оно, Словно бы заведено  
Будет плохо, если вдруг, Прекратиться этот стук. (Сердце) ✓
3. Объявили бой бациллам Моем руки чисто.... (Мылом)
4. Что помогает доктору лечить больных? (Лекарство)
5. Врач живёт в стеклянной банке  
Лечит он болячки, ранки.  
-Ай, как щиплет! Ой, как жжёт! Догадался? Это .... (Йод)
6. В огороде для Полины  
Поспевают.... (Витамины)
7. Когда все люди отдыхают? (Ночью)
8. Не болеем больше гриппом Не боимся сквозняков  
Все лекарства заменяет Нам головка.... (Чеснока)  
(В столбике слово – ЗДОРОВЬЕ. )

Что надо делать, чтобы быть здоровым? (зарядку, закаливаться, кушать полезную пищу, спать, гулять и т. д.)

### II. Игра «Путаница»

Зимой обязательно надо есть сосульки;  
Воду надо пить из под крана;  
От доктора обязательно прячьтесь под кроватью;  
Целыми днями играйте в компьютер, смотрите телевизор, громко слушайте музыку и жуйте конфеты;

После еды пейте кока-колу, и никогда не чистите зубы;  
Когда кашляешь или чихаешь надо широко открыть рот и покашлять  
обязательно на соседа.

### Игра «Исправь Незнайку»

Ходим мы руками. Смотрим мы ушами.  
Слушаем мы ногами. Работаем мы глазами.  
Говорим мы головой. Думаем мы языком.  
У человека 3 глаза. У человека 4 ноги.  
У человека 2 головы. У человека 2 языка.  
У человека 4 руки. У человека 3 уха.  
-Чистим зубы мы шампунем. -Расчёсываюсь зубной щёткой.  
-Вытираюсь мочалкой. -Смываю грязь расчёской.  
-Намыливаюсь зубной пастой.

### III. Физпауза: «Где мы были, мы не скажем, а что делали, покажем»

Катаемся на лыжах. Плыём. Играем в мяч. Поднимаем гантели.  
Скачем на мячиках. Делаем зарядку.

(Команды показывают друг другу движения и отгадывают.)

### IV. Конкурс капитанов.

По типу сюжетно-ролевой игры «Магазин» Покупаем только полезные  
продукт (отобрать предметы для этой игры)

А теперь давайте посмотрим, какие вы смелые, быстрые, ловкие.  
5.Проведем эстафету « Принеси Снеговику нос».

6. Последний конкурс на самую смекалистую команду  
«Конкурс загадок»  
Подведение итогов.

## Сюрпризная прогулка «Письмо от Снеговика» (для детей 2мл.группы)

**Цель:** развивать внимание, воображение, физические качества, выносливость, смелость.

### Задачи:

упражнять детей в обычной ходьбе, в медленном беге, ходьбе с высоким подниманием бедра, переступая с ноги на ногу;

упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по канату, лежащему на земле; ходьбе «змейкой» между предметами;

закрепить навыки прыжков из обруча в обруч, отталкиваясь одновременно двумя ногами; пролезании в вертикальный обруч;

упражнять в ходьбе по пенькам.

Закреплять в речи детей сезонные изменения в природе, состояние погоды, название одежды, соответствующей сезону и погоде. Воспитывать интерес к занятиям по физической культуре, чувство товарищества.

Оборудование: канат, колпаки, обручи, пеньки, карта – схема, конверт, сундучок, цветные шарики.

### Ход прогулки:

В. Ребята, сегодня, когда я шла на работу, нашла большой красивый конверт. Интересно, от кого оно?

«На комок кладем комок, На голову – ведерко. Вместо носа ловко. Поставим мы морковку.» (снеговик)

В. Правда от снеговика. Посмотрите, он даже свою фотографию приkleил на конверт, чтобы мы догадались.

Интересно, что в нем? Давайте откроем конверт и посмотрим.

Что это? Да это же карта, по которой можно найти клад. (Рассматривают карту).

А вы хотели бы найти клад?

Если да, тогда одевайтесь... (дети одеваются и выходят на улицу).

В. Перед тем как отправится искать клад, давайте сначала вспомним с вами два правила:

Первое правило гласит: Одевайся по сезону и по погоде!

В. Сейчас какое время года?

Д. Зима

В. Посмотрите, как вы одеты. Потрогайте руками голову, на ней....

Д. Шапка.

В. Посмотрите на руки – на них....

Д. Варежки, перчатки.

В. Посмотрите на ноги – на них теплые....

Д. Сапоги, ботинки.

В. Вы так одеты, чтобы идти гулять.

Итак, первое правило мы выполнили – оделись так как надо.

На улице не торопитесь сразу рот широко открывать, как только вышли из теплого помещения. Вначале носом подышите, привыкните к теплому воздуху, а потом уже можно и рот приоткрывать – только чур на язык снежинки не брать и тем более их не глотать. Вам понятно? Вот и хорошо! Еще одно правило выполнили.

В. А вы не забыли куда мы с вами собирались?  
Д. Клад искать.

В. Клад находится в лесу. Пешком идти далеко. Поедем на электричке. Вы согласны?

Д. Согласны.

В. Тогда вставайте друг за другом – идем на вокзал (ходьба обычная). Садимся в электричку и поехали (медленный бег).

Приехали, перешагиваем через рельсы (ходьба с высоким подниманием бедра). А теперь еще немного пробежим, чтобы до леса быстрее добраться (бег). И еще немножко мы пройдем.

Дети, смотрите, перед нами первое препятствие, точно как на карте (дети смотрят на карту). Перед нами речка. Она уже покрылась тонким льдом. Нам надо переправиться через речку.

Посмотрите, вот бревно! Давным – давно нас ждет оно, Когда мы с вами подойдем И быстро по нему пройдем! (ходьба по бревну лежащему на земле, сохраняя устойчивое равновесие). А теперь «змейкой» надо между большими камнями пробежать (легкий бег, огибая каждый колпачок «змейкой»).

Дружно по лесу шагаем Вдруг болото мы встречаем.

Смотрим дальше по карте. Болото. А на болоте - кочки.

Перейдем препяду вмиг И по кочкам прыг – прыг – прыг! (прыжки на двух ногах из обруча в обруча «змейкой»).

Дальше по лесу шагаем. Вдруг пещера на пути, как же нам ее пройти Мы в пещеру залезаем... Через нее мы проползаем... (проползание через туннель)

Дружно все до трех считаем. Потом к дереву идем и...  
Сундучок мы достаем.

Интересно, что же в сундучке? (ответы детей).

Давайте мы откроем сундучок, когда обратно вернемся в детский сад. Покажем всем что мы нашли.(цветные шарики).

Давайте поиграем с ними. Игры: «Раз, два, три за шариком беги», «Найдем шарик».

Надо выходить из леса. Вставайте друг за другом и по тропинке идем на вокзал (ходьба обычная).

Снова перешагиваем через рельсы (ходьба с высоким подниманием бедра). Садимся в электричку и поехали в свой дет.сад, на свой участок.

Какие красивые снежинки. А на них загадки.

На прогулке бегуны Однаковой длины  
Тянут две полоски (лыжи).

Все лето стояли Зимы ожидали Дождались поры –  
Помчались с горы (санки).

Два коня у меня, два коня По воде они водят меня  
А вода – то тверда, Словно каменная (коньки, лед).

В. Как вы думаете, почему Снеговик решил загадать нам загадки именно про эти предметы? (ответы детей)

Конечно же, ведь дети любят зимой кататься на коньках, лыжах, санках. Им весело. Давайте посмотрим, что еще лежит в сундучке? (открывают)

Какая красота! Что же это?

Да это же цветные льдинки.

Смотрите сколько их много и какие они все разные.

Давайте вытащим их из сундучка и рассмотрим (достают, рассматривают).

Ребята, здесь еще что – то лежит, смотрите.

Тоже маленькие цветные льдинки, только на палочке (леденец).

Эти льдинки не простые Эти льдинки все цветные.

Их за палочку берем И к себе мы в рот кладем.

Вам понравилась наша прогулка за поиском клада? Замечательно.

## **Подвижная игра «Зима».**

Старшая, средняя группа.

*Дети стоят шеренгой, перед ними стоит «Зима» (на расстоянии 8 шагов). Роль Зимы выполняется по очереди детьми или воспитателем.*

*Я зима студёная, вьюжная,  
(дети идут шеренгой вперёд, как бы оттесняя  
Зиму, которая отступает назад).*

*С ледяными ветрами дружная.*

*А мы вышли с санками погулять,  
С удальми по двору погулять.*

*Уж как я вас в комнаты загоню,  
(снова наступает Зима, сердито притопывая  
ногами. Дети отступают.*

*В светлые да в тёплые загоню.*

*Как же ты загонишь нас, зимушка,  
(дети идут шеренгой вперёд, оттесняя Зиму)*

*Со двора да в комнаты, лютая?*

*Разбушуюсь вьюгой, порошою,  
(наступает Зима, оттесняя детей, как бы забира-  
сывая их снегом)*

*Заведу метелицу хорошую.*

*А мы выйдем в шубах да в валенках,  
(дети идут вперёд, показывая на шапки,  
варежки, валенки.*

*В меховых ушанках да в варежках.*

*Все тропинки снегом засыплю я,  
(Зима уверено шагает вперёд, показывая как  
Она засыпает снегом дорожки. Дети отступают)*

*Все тропинки белым засыплю я.*

*А мы снег лопатками разгребём.*

*(дети идут вперёд, разметая снег).*

*А мы пышными мётлами разметём.*

*А я ветер северный подниму,*

*(Зима размахивает руками, изображая ветер.*

*Дети отступают)*

*Озорным морозищем вас дойму.*

*А мы все в ладоши захлопаем,*

*(дети идут вперёд, весело хлопая в ладоши,*

*притопывая, и обращают Зиму в бегство)*

*Вот так по дорожкам затопаем.*

**Указания к игре.** Важно обратить внимание детей на сохранение в течение игры ровного строя. Для этого в начале игры следует всем взяться за руки. Если играющих много, их можно разделить на две группы, при этом одни будут исполнять роль детей, другие – роль Зимы.

## **Зимние игры и упражнения на прогулке для детей 6-7 лет.**

### **1. Пройди – не задень.**

Ходьба, бег за воспитателем, а потом за ребёнком, ведущим колонну детей между различными предметами (снежной бабой, горкой, ёлкой, деревьями, спортивным оборудованием).

### **2. Кто быстрее до снеговика.**

Дети становятся в круг на расстоянии выпрямленных в стороны рук. У каждого ребёнка у ног по два снежка. Дети берут в руки один снежок и прыжками передвигаются до снеговика, кладут снежок и возвращаются на исходную линию шагом, затем таким же образом переносят второй снежок.

**3. Кто дальше бросит.** Дети берут в руки свои снежки, затем становятся в одну шеренгу и по сигналу бросают снежки на дальность, желательно поставить зр. ориентир. Воспитатель отмечает лучшего.

**4. Весёлые снежинки.** Дети располагаются свободно по всей площадке. На сигнал «ветер подул, закружил снежинки» дети кружатся в разные стороны на месте, на сигнал «ветер утих» - приседают.

**5. Ловкие ребята.** Дети разбегаются, скользят по ледяной дорожке, балансируя руками. Воспитатель находится сбоку от дорожки и осуществляет страховку. Игровое задание выполняется поточным способом.

## **6. Снайперы.**

На снежный вал в одну линию ставятся цветные кубики или кегли (6-8штук). На исходную линию выходят дети и по сигналу воспитателя метают снежки, стараясь сбить предметы.

## **7. Прыжками к ёлке.**

На расстоянии 2-3 метров от ёлки дети становятся в круг. Вос-ль предлагает «зайчикам» попрыгать на двух ногах до ёлки, затем повернуться кругом и вернуться на место шагом.

## **8. Найди пару.**

Дети прикрепляют к одежде цветные платочки или ленточки (двух цветов). По сигналу воспитателя дети разбегаются по площадке в разных направлениях. На другой сигнал, дети должны встать в пару с тем, у кого платок такого же цвета.

## **9. Парами.**

Дети катают друг друга на санках. Вос-ль следит за тем, что бы пары были равные по своим физическим возможностям.

## **10. Перепрыгни – не задень.**

Играющие прыгают на двух ногах через снежки, вылепленные заранее, положенные на расстоянии 50 см друг от друга. Снег на пл-ке хорошо утрамбован.