Утверждена

приказом заведующего

от «\_\_»\_\_ 20\_\_ г. №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.В. Смирнова

**ПРОГРАММА**

деятельности физкультурно – оздоровительного клуба

«Здоровячок»

Муниципального дошкольного образовательного учреждения

детский сад № 1 «Ленинец»

Составитель:

Инструктор по физической культуре

Т. В. Васильева

г. Тутаев

2020 г

Оглавление

[1. Введение 3](#_Toc61442473)

[2. Целевой раздел 4](#_Toc61442474)

[2.1 Значение совместной работы детского сада и семьи в воспитании основ физической культуры детей 4](#_Toc61442475)

[2.2 ФОК как форма взаимодействия детского сада и семьи в физическом воспитании детей дошкольного возраста 4](#_Toc61442476)

[2.3 Принципы организации физкультурно-оздоровительного клуба в ДОУ 5](#_Toc61442477)

[2.4 Содержание работы ФОК. 5](#_Toc61442478)

[2.5 Планируемые результаты деятельности ФОК 6](#_Toc61442479)

[2.6 Формы взаимодействия специалистов МДОУ и родителей в работе клуба 6](#_Toc61442480)

[3. Содержательный раздел 8](#_Toc61442481)

[3.1 План работы физкультурно-оздоровительного клуба «Здоровячок» 8](#_Toc61442482)

[3.2 Взаимодействие с семьями и социальными партнёрами 9](#_Toc61442483)

[4. Организационный раздел. 11](#_Toc61442484)

[4.1 Организация мероприятий клуба 11](#_Toc61442485)

[4.2 Учебно–методическое обеспечение программы: 12](#_Toc61442486)

[Приложение 1 13](#_Toc61442487)

[Приложение 2 14](#_Toc61442488)

[Приложение 3 15](#_Toc61442489)

# 1. Введение

**Актуальность темы:** Актуальность создания физкультурно - оздоровительного семейного клуба на базе детского сада обусловлена социальным заказом общественности и требованиями ФГОС ДО, так как поиск новых форм и методов воспитания здорового ребенка – приоритетная задача дошкольного учреждения.

Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка.

Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью – всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни.

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств.

Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Поскольку нашей стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые, то проблема ухудшения здоровья населения страны и особенно детей становится национальной. Государство признает охрану здоровья детей как одно из важнейших и необходимых условий физического и психического развития детей (Статья 7. Приоритет охраны здоровья детей. Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ (ред. от 27.12.2019, с изм. от 13.01.2020) "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 08.01.2020).

# 2. Целевой раздел

## 2.1 Значение совместной работы детского сада и семьи в воспитании основ физической культуры детей

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Именно на этом этапе важно сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Задача обеспечения здорового детства актуальна и требует внедрения в практику дошкольного учреждения новых технологий здоровья, которые позволят получить более полную информацию о детях и подобрать эффективные способы укрепления здоровья.

Современное дошкольное образование имеет чёткую тенденцию, определённую Федеральным государственным образовательным стандартом, к созданию единого образовательного пространства детский сад – семья.

Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным и крепким. Вырастить здорового ребенка - нет задачи сложнее, а может и важнее для семьи и дошкольного учреждения.

Здоровье - важный фактор работоспособности и гармоничного развития детей. Здоровье не существует само по себе, оно нуждается в особой заботе на протяжении всей жизни человека и, особенно, в первые семь лет. Задачей специалистов ДОУ является физическое развитие ребёнка, сохранение его здоровья. Взаимодействие ДОУ с семьей - это объединение общих целей, интересов и деятельности в плане развития гармоничного и здорового ребенка.

## 2.2 ФОК как форма взаимодействия детского сада и семьи в физическом воспитании детей дошкольного возраста

**Цель:** вовлечение воспитанников, родителей (законных представителей) в систематические занятия физической культурой и спортом.

**Задачи деятельности ФОК:**

1. Создать условия для привлечения дошкольников к систематическим занятиям физической культурой и спортом
2. Обеспечивать тесное сотрудничество и единые требования ДОУ и семьи в вопросах физического развития и воспитания, здоровья детей, ориентировать семьи на воспитание здорового ребенка.
3. Вовлекать воспитанников, родителей (законных представителей), сотрудников ДОУ в систематические занятия физической культурой и спортом, формировать мотивацию и устойчивый интерес к укреплению здоровья.

4.Воспитывать желание у детей вести здоровый образ жизни.

## 2.3 Принципы организации физкультурно-оздоровительного клуба в ДОУ

Работа клуба строится на основных принципах:

**- систематичности и последовательности** предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

- **теории с практикой** формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

**- повторения умений и навыков** — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

- **доступности** позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

- **успешности** заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

- **коммуникативности** помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

**- охраны здоровья воспитанников** - укрепление здоровья и физическое совершенствование на основе систематически организованных спортивно-оздоровительных мероприятий для воспитанников ДОУ, родителей (законных представителей) и работников ДОУ по спортивным интересам, удовлетворять их потребности в двигательной активности

**- воспитания гражданственности и любви к Родине** – здоровая семья – здоровая нация;

## 2.4 Содержание работы ФОК.

ФОК осуществляет свою деятельность во взаимодействии с администрацией ДОУ и выполняет следующие функции:

- организует для воспитанников, членов их семей, работников образовательного учреждения систематические занятия физической культурой, в средней группе МДОУ № 1 «Ленинец»;

- проводит массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия, спортивные праздники, дни здоровья, спартакиады, соревнования;

- использует научно-методические рекомендации и передовой опыт работы по развитию физической культуры и спорта;

- проводит работу по физической реабилитации воспитанников, имеющих отклонения в состоянии здоровья и слабую физическую подготовленность;

- организует совместно с инструктором по физической культуре ежегодное проведение смотра физической подготовленности воспитанников;

- совместно с медицинским персоналом ДОУ организуют медицинский контроль за состоянием здоровья воспитанников, занимающихся физической культурой, спортом и туризмом;

- поощрение воспитанников ДОУ, добившихся высоких показателей в физкультурно-спортивной работе.

## 2.5 Планируемые результаты деятельности ФОК

В соответствии с ФГОС ДО планируемые результаты освоения программы клуба «Здоровячок» представлены в виде целевых ориентиров:

* повышение ответственности родителей(законными представителями) и педагогов за здоровье детей, привитие навыков ЗОЖ, рост педагогической компетентности родителей, осознание родителями собственного воспитательного опыта;
* апробация и внедрение инновационных форм работы с семьей и социальными партнерами, повышение профессионального мастерства специалистов МДОУ в работе с семьей;
* оптимизация детско - родительских отношений, формирование сплоченного детско-родительского коллектива, новых традиций семейного воспитания на основе регионального компонента;
* снятие затруднений  детско-родительских отношений;
* установление партнерских отношений МДОУ и семьи, повышение активности родителей в педагогическом процессе МДОУ;
* разработка и апробация к условиям ДОУ инновационной методической деятельности (профессиональные конкурсы, фестивали семейных клубов, конкурсы различного уровня);
* повышение престижа ДОУ как компетентной образовательной организации.

## 2.6 Формы взаимодействия специалистов МДОУ и родителей в работе клуба

* совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;
* консультации (наглядная информация, папки передвижки, фотоотчеты и стенгазеты и т.д.) ;
* дистанционные формы взаимодействия (социальные сети, родительские сообщества)
* мастер-классы;
* копилка педагогического мастерства;

# 3. Содержательный раздел

 Занятия по данной программе состоят из практической деятельности детей.

- Проводятся под руководством инструктора по физкультуре и воспитателя.

**Формы и методы обучения:**

• Словесные – объяснение;

• Наглядные – показ;

• Практические- игры, гимнастика, упражнения;

• Поисковые – поиск новых идей, материалов;

• Креативные – творческий подход.

.

## 3.1 План работы физкультурно-оздоровительного клуба «Здоровячок»

**на 2020 -2021 учебный год.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Мероприятия** | **Сроки проведения** | **Ответственный** |
| 1 | Подготовка документации | Сентябрь | Руководитель клуба |
| 2 | Квест – игра « По тропинкам здоровья» | Октябрь | Руководитель клуба, воспитатели |
| 3 | Физкультурный досуг - «Секреты здоровья» | Ноябрь | Руководитель клуба, воспитатели |
| Консультация для родителей - «Все о витаминах» | Руководитель клуба |
| 4 | Физкультурный досуг - « Зимушка Зима спортивная пора» | Декабрь | Руководитель клуба, воспитатели |
| 5 | Физкультурный праздник «Два Мороза» | Январь | Руководитель клуба, воспитатели |
| 6 | Физкультурное развлечение - «Дошколята бравые ребята» | Февраль | Руководитель клуба, воспитатели |
| Консультация для родителей - «Оздоровительные и развивающие подвижные игры» | Руководитель клуба |
| 7 | Физкультурный праздник - «Мы растем здоровыми » | Март | Руководитель клуба, воспитатели |
| Консультация для родителей - «Активность ребёнка – залог его здоровья» | Руководитель клуба |
| 8 | Физкультурное развлечение –« Спорт – это сила и здоровье» | Апрель | Руководитель клуба, воспитатели |
| Анкетирование родителей - «Физкультура в жизни нашей семьи». | Руководитель клуба, воспитатели |
| 9 | Физкультурный досуг –  «На выручку дорожных знаков в страну Светофорию» | Май | Руководитель клуба, воспитатели |
| 10 | Физкультурное развлечение - «Сказочные веселые старты» | Июнь | Руководитель клуба, воспитатели |
| 11 | Физкультурный праздник - « Сильные, смелые, ловкие, умелые» | Июль | Руководитель клуба, воспитатели |
| 12 | Физкультурное развлечение - « Мы весёлые ребята» | Август | Руководитель клуба, воспитатели |
|  | Консультация для родителей - «Растим здорового ребенка» | Руководитель клуба |

## 3.2 Взаимодействие с семьями и социальными партнёрами

С целью планированная мероприятий реализуемых ФОК проводится анкетирование родителей (законных представителей) воспитанников МДОУ ([Приложение 1](#_Приложение_1))

Благодаря активной позиции участников клуба и заинтересованности родителей значительное число воспитанников ДОУ регулярно принимают участие в спортивно-массовых мероприятиях городского, муниципального и регионального уровня: «Романовские холмы: ЗаБег в МОНО», городской библиотекой.

О работе клуба проводятся регулярные отчёты в виде стенгазет, оформленных с помощью родителей и педагогов, видеороликов, публикуемых на сайте образовательной организации и в социальных сетях. Участники клуба активно принимают участие в социальных акциях и мероприятиях, направленных на популяризацию ЗОЖ среди населения.

Оценка степени удовлетворенности родителями (законными представителями) деятельность ФОК проводится по истечении первого года участия в ФОК с целью получения промежуточных результатов, корректировки образовательных планов. Итоговое анкетирование позволяет оценить результативность мероприятий организуемых в рамках клуба ([Приложение 2](#_Приложение_2)).

Исходя из данных анкетирования семей воспитанников, деятельность ФОК помогает родителям:

* Научиться учить ребенка познавать окружающий мир и себя в движении.
* Проявлять интерес к делам ребёнка и быть готовым к эмоциональной поддержке.
* Сконцентрировать внимание на здоровье детей.
* Формировать стремление к здоровому образу жизни.
* Реализовать творческий потенциал.

Формат работы в виде семейного клуба даёт положительные результаты так, как взрослые в процессе физического воспитания становятся не сторонними наблюдателями, а активными участниками, организаторами и созидателями всего процесса. Также в рамках семейного клуба взрослые знакомят детей с «дворовыми», «народными» и спортивными подвижными играми своего детства, передавая накопленный опыт, способствуя сплочению поколений и воспитанию патриотических чувств детей.

Главным достижением работы нашего клуба стала активная позиция детей и их родителей в собственном физическом совершенствовании, сохранении и укреплении здоровья детей и взрослых

# 4. Организационный раздел.

## 4.1 Организация мероприятий клуба

**Тип клуба**: физкультурно – оздоровительный, коллективный, творческий.

**Участники клуба:** дети, сотрудники МДОУ.

**Образовательные  области**: «Физическое развитие», «Познавательное развитие», «Социально – коммуникативное развитие».

**Возраст детей** – 4-7 лет.

**Занятия в клубе проходят 1 раз в месяц**.

**Продолжительность занятия -** 25-30 минут.

Конспекты мероприятий физкультурно-оздоровительного клуба «Здоровячок» представлении в [Приложении 3](#_Приложение_3) к Программе.

Встречи участников ФОК проводятся как в спортивном зале и на территории ДОУ. Программа деятельности ФОК рассчитана на два учебных года.

Клуб имеет собственный девиз, эмблему.

Для занятий необходим магнитофон с записями, мультимедийная установка, ноутбук.

Примерный перечень оборудования:

* гантели детские,
* дуги большие и малые,
* ленты короткие,
* мешочки с грузом малые,
* обручи большие и малые,
* палки гимнастические,
* скакалки,
* скамейки,
* шнуры плетеные короткие,
* фитболы,
* массажные мячи и кольца,
* кубики,
* флажки,
* мячи средние,
* шишки,
* мягкие модули,
* мячи,
* инвентарь для игры в футбол

## 4.2 Учебно–методическое обеспечение программы:

1. Далинина Т. Современные проблемы взаимодействия дошкольного учреждения с семьей// Дошкольное воспитание.2000.№1.
2. Доронова Т.Н. Взаимодействие дошкольного учреждения с родителями// Дошкольное воспитание.2004.№1.
3. Доскин В.А., Голубева Л.Г. Растем здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры. - М.: Просвещение, 2003.-110с.
4. Зверева О. Л. Современные формы**взаимодействия ДОУ и семьи // Воспитатель ДОУ**. – 2009. – № 4. – С. 74-83.
5. 10. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология 21 века/ Авт.-сост. Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Ф. Саулина.-М., 2000.
6. Лесгафт П.Ф. Семейное воспитание ребенка и его значение. -М.: Педагогика, 1991. -174с.
7. Лыкова В.Я. Педагогика здоровья. -Смоленск, 1999. -96с.
8. Маханева М.Д. Работа дошкольного образовательного учреждения с семьей по воспитанию здорового ребенка//Здоровье и физическое развитие детей дошкольных образовательных учреждениях: проблемы и пути оптимизации: Материалы Всероссийского совещания. - М.: Издательство ГНОМ и Д, 2002. -302с.
9. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет).- М.: ВЛАДОС, 2003.-128с.
10. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 4 - 5 лет. Пособие для воспитателя дет.сада.- М.: Просвещение, 2010.-105с.
11. 24. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 - 6 лет. Пособие для воспитателя дет.сада.- М.: Просвещение, 2010.-112с.

# 

# Приложение 1

**Анкета для родителей**

*Уважаемые родители! Просим вас ответить на вопросы анкеты по физическому воспитанию и приобщению детей к здоровому образу жизни.*

**1.**Ф.И.О. ребенка, количество детей в семье\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2**.Укажите группу здоровья Вашего ребенка: первая, вторая, третья, четвертая, не знаю (нужное подчеркнуть).

**3.**Каково физическое развитие Вашего ребенка? Нормальное физическое развитие, дефицит массы, избыток массы, низкий рост (нужное подчеркнуть).

**4.**Каково состояние опорно-двигательного аппарата Вашего ребенка? Нормальная осанка, нормальная стопа, в осанке незначительное отклонение от нормы, значительные нарушения осанки, плоскостопие (нужное подчеркнуть).

**5.**Есть ли у вашего ребенка хронические заболевания? Если да, то какие? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**6.**Как много ваш ребенок проводит времени на улице в выходной день? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**7**.Интересуется ли ваш ребенок спортивными играми, пособиями? Какими именно?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**8**.Установлен ли для вашего ребенка дома режим дня? Соблюдает ли он его?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**9.**Делаете ли вы дома утреннюю гимнастику (нужное подчеркнуть)

* мама (да, нет), папа (да, нет);
* дети (да, нет);
* взрослый вместе с ребенком (да, нет);
* регулярно, нерегулярно.

**10**.Соблюдает ли ваш ребенок дома правила личной гигиены (моет руки перед едой, после туалета, умывается, чистит зубы, моет ноги и т.д)? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**11.**Знаете ли вы основные принципы и методы закаливания? Перечислите их. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**12**.Проводите ли с детьми дома закаливающие мероприятия? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**13.**Какие закаливающие процедуры, проводимые в детском саду, наиболее приемлемы для вашего ребенка:

* Облегченная форма одежды на прогулке;
* Облегченная одежда в группе;
* Обливание ног водой контрастной температуры;
* Хождение босиком;
* Систематическое проветривание помещений группы;
* Прогулка в любую погоду.

# Приложение 2

**АНКЕТА**

**Изучение удовлетворенности работой ФОК «Здоровячок» для участников физкультурно-оздоровительного клуба.**

Уважаемые родители! Просим ответить на вопросы, которые вам предлагаются. Ваши ответы помогут нам и Вам в улучшении работы клуба.

1. Удовлетворены ли Вы работой клуба (да,частично,нет), содержанием и тематикой мероприятий (да,частично,нет), организацией работы клуба (да,частично,нет)?
2. Как, Вы, считаете, влияют ли занятия в нашем клубе на здоровье и уровень физической подготовленности Вашего ребенка (да,частично,нет), Вас (да,частично,нет)?
3. Информация полученная в ходе работы клуба была полезна (да,частично,нет), побудила Вас к самообразованию (да,частично,нет), будет применяться Вами на практике(да,частично,нет) ?
4. Ваши предложения по работе клуба, интересующие Вас темы встреч на следующий учебный год, желаемое время и кратность проведения встреч? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Благодарим Вас за ответы!

# Приложение 3

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 1 «Ленинец»

**Конспекты**

**мероприятий физкультурно-оздоровительного семейного клуба «Здоровячок»**

Составитель

инструктор по физической культуре

Т.В. Васильева

Тутаев

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 1 «Ленинец»

Конспект физкультурно - оздоровительного клуба «Здоровячок»

**Квест – игра « По тропинкам здоровья»**

Составил:

инструктор по физической культуре

Васильева Т.В.

г. Тутаев

**Цель:** сохранение и укрепление здоровья детей.

**Задачи:**

- формировать потребность в осознанной двигательной активности, физическом совершенствовании как основы здоровья;

- содействовать гармоничному развитию детей;

- развивать мотивацию к сбережению своего здоровья.

- воспитывать у детей ценностного отношения к здоровью;

**Оборудование**: карта маршрута, конверты с заданиями и частями ключа здоровья, 2 корзины, обручи 10 шт, картинки (полезные и вредные продукты питания ), 2 ежа, кольца для метания, дорожка здоровья, палатка, коврики.

**Ход квест-игры**

**Инструктор ФК:**

- Здравствуйте, ребята! Кто из вас знает, почему при встрече люди

здороваются и говорят : «Здравствуйте!» ? (желают здоровья)

- Что же такое здоровье и что значит быть здоровым? (ответы детей)

- Здоровыми быть хотят все люди. Никому не хочется болеть, лежать в постели, пить горькие лекарства. Поэтому сегодня я приглашаю вас отправиться в увлекательное путешествие на поиски секретов здоровья. Когда мы найдем все составляющие части, то сможем узнать, как быть здоровыми и сильными.

Я принесла вам волшебный клубок, он укажет вам правильный путь. Выполняя задания, вы сможете найти секреты здоровья. Я пойду с вами и буду помогать.

- Предлагаю сделать разминку, прежде чем отправиться на поиски.

1 Разминка

- Молодцы, ребята! Все готовы ? Отправляемся в путь.

2 Ходьба по тропе здоровья:

- по массажным коврикам;

- прыжки по кочкам;

- ходьба по канату приставным шагом боком;

- А сейчас нужно пойти быстрее и пробежаться.

3 Бег по краю площадки.

4.Ходьба в спокойном темпе.

**Воспитатель:** Вы готовы отправиться в путь? Посмотрим куда нас приведет

волшебный клубок.

*( вместе с детьми наматывает клубок, передвигаясь по залу)*

**Инструктор ФК:** Ребята, вот мы и нашли с вами 1й секрет, *(дети открывают конверт с картинкой)*. Посмотрим, что здесь изображено (зарядка).

В чем же, состоит секрет здоровья? (в выполнении утренней зарядки)

Давайте сделаем зарядку.

**Инструктор ФК:**  Посмотрим в каком направлении нам нужно двигаться дальше.

- Ребята, как вы думаете, почему волшебный клубок привел нас на

огород?

-Что здесь есть такого, что помогает нам быть здоровыми? (ответы детей) Вот и конверт с заданием для вас.

5 «Разбери полезные и вредные продукты питания».

На столе лежат картинки с полезными и вредными продуктами ребята по очереди подбегают к столу и берут картинку только с полезным продуктом.

- В фруктах и овощах содержится много витаминов и полезных

веществ, которые укрепляют наш организм и помогают сохранить здоровье.

- А мы отправляемся дальше!

*(Приходят круг)*

- Дети, как вы думаете, почему мы здесь остановились? Что можно делать на спортивной площадке? Что помогает человеку быть здоровым? (занятия физкультурой)

- А вот и конверт со следующим заданием для вас.

6 «Попади в цель».

7. Прыжки из обруча в обруч на 2х ногах.

**Воспитатель:** Молодцы и это задание выполнили, за это получаете еще один секрет здоровья. Что же на этой картинке? (занятия физкультурой).

*(Дети двигаются за клубком к следующему пункту)*

Сейчас посмотри как вы хорошо знаете что и когда нужно делать. (достает из конверта вопросы и читает их детям).

• Что нужно делать, после пробуждения от сна? (умываться, чистить зубы)

• Чем занимаются дети по утрам? (зарядкой)

• Когда нужно мыть руки? (перед едой, после прогулки, по мере загрязнения)

• Обязательно ли детям спать днем?

• Когда нужно гулять на свежем воздухе?

• Можно ли детям поздно ложиться спать?

- Вот вам следующий секрет здоровья. Что же это?

(соблюдение режима дня)

**Инструктор ФК:**  Наш клубочек привел нас к последнему нашему пункту назначения- это прекрасная лужайка. Предлагаю всем присесть и отдохнуть после дальней дороги.

8 Релаксация (музыка). Давайте закроем глаза, представим, что мы с вами находимся в лесу.

Посидим тихонько. Послушаем щебетание птиц, как листва шумит на ветру.

Возможно, вы услышите еще какие-то звуки… Теперь медленно открываем глаза. Отдохнули? Ребята посмотрите какой здесь чистый воздух. Давайте подышим

10 Дыхательная гимнастика «Воздух»

*Дети делают медленный вдох. На выдохе продолжительный : «А-а-ах».*

- В чем же состоит последняя часть ключа здоровья? (отдых на природе)

*Приклеить картинки к плакату*

**Инструктор ФК:** Ребята, мы нашли с вами все секреты здоровья. Давайте соберем все секреты здоровья и вспомним что же помогает нам быть здоровыми и сильными.( зарядка, правильное питание, занятия физкультурой, соблюдение режима дня, отдых на природе).

- Ребята, вам понравилось наше приключение? А какое у вас сейчас

настроение? Хорошее настроение – это тоже залог здоровья. Я очень надеюсь, что вы всегда будете помнить о всех секретах здоровья и соблюдать их. А также будете напоминать своим родителям об этом.

- Нам пора возвращаться в детский сад.

- Занимайтесь, дети, физкультурой и будьте здоровы! До свидания!

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 1 «Ленинец»

Конспект физкультурного мероприятия для участников физкультурно - оздоровительного клуба «Здоровячок»

**«Секреты здоровья»**

Составил:

инструктор по физической культуре

Васильева Т.В.

г. Тутаев

**Цель:**повысить у детей интерес к физической культуре и здоровому образу жизни.

**Задачи:**

* активизировать двигательную активность детей, развивать быстроту, ловкость, координацию движений, ориентировку в пространстве.
* развивать выдержку и внимание в играх и эстафетах, ориентировку в новых ситуациях.
* создавать радостное эмоциональное настроение.
* воспитывать любовь к спорту, физической культуре, желание вести здоровый образ жизни.

**Оборудование**: ноутбук, мячи средние, мячи маленькие; набор муляжей овощей и фруктов; обручи, две корзины, средние кубики.

**Ход мероприятия**

*Дети выходят под марш и строятся в спортивном зале. Песня №1.*

**Инструктор ФК:** Здравствуйте мальчики и девочки! Я очень рада видеть вас в этом зале. У нас с вами сегодня гости, давайте поздороваемся с гостями. Я не зря с вами сегодня поздоровалась со слова «Здравствуйте», так как это слово означает пожелание каждому из вас – *здоровья.*

- А что значит быть здоровым? (Ответы детей.)

Быть здоровым - *это значит, никогда ничем не болеть*.

*Но даже очень хорошее здоровье нужно поддерживать и всё время улучшать.*

*- А как мы это можем сделать? (Ответы детей.)*

*Правильно нужно закаляться, делать регулярно зарядку, заниматься спортом и кушать полезные продукты, чтобы до старости не болеть.*

Внимание, внимание!  
Спешу вам сообщить  
Сегодня в путешествие  
Хочу вас пригласить!  
За морями, за лесами,  
Есть огромная страна

Страной «Здоровья» зовётся она.

Хотите побывать в этой стране?

*(ответы детей)*

**Ведущий:**

Но до этой страны нужно добраться

В путь дорогу собираемся

За здоровьем отправляемся.

*(Дети строятся в шеренгу.)*  
Впереди препятствий много  
Будет трудная дорога!  
Чтоб ее преодолеть  
Нам придется попотеть.  
*(Перестроение в колонну по одному.)*

**Коррегирующие виды ходьбы (под музыку).**

**Инструктор ФК:**

Идем как маленькие гномики,

*(ходьба на полусогнутых ногах, руки на коленях)*

А теперь, идем как великаны,

*(ходьба на носочках, руки наверх)*

Впереди большие камни,

*(ходьба высоко поднимая ноги)*

Осторожно, впереди – болото, прыгаем с кочки на кочку,

*(прыжки вправо и влево с передвижением вперед)*

Впереди река, поплыли,

*(ходьба широким шагом попеременными круговыми движениями руками)*

Дальше, едем на лошадях.

*(прямой галоп, руки вместе, вытянуты вперед)*

Пересаживаемся на машину, включаем первую скорость,

*(медленный бег)*

Включаем вторую скорость,

*(бег с ускорением)*

Переключаем снова на первую скорость,

*(медленный бег)*

Осталось совсем немного, шагом марш!

*(ходьба в колонне по одному)*

Теперь пересаживаемся на весёлый поезд

*(под музыку поезд обходит площадку).*

**Ведущий:**Ура! Мы добрались до страны ***«Здоровья».***

Первая станция: «***Будь внимателен».***

**Игра:** Если правило верное и вы с ним согласны, вы будете хлопать в ладоши, а если правило неверное, сразу топайте ногами.

**-**Садиться за стол с немытыми руками **(Нет).**

**-** Кушать быстро, торопливо **(Нет)**.

**-**Обязательно употреблять больше овощей и фруктов **(Да).**

**-** После еды полоскать рот **(Да).**

**-**За столом болтать, махать руками **(Нет)**.

**-** Тщательно пережёвывать пищу**(Да).**

**-** Кушать только сладости **(Нет)**.

**-** Перед едой надо всегда мыть руки с мылом **(Да).**

**-** Надо есть продукты, которые полезны для здоровья **(Да).**

**-** Пищу надо глотать не жуя **(Нет)**.

**-** Когда кушаешь, надо обсыпать себя крошками **(Нет)**.

**-** Надо всегда облизывать тарелки после еды **(Нет)**.

Молодцы!

**Инструктор ФК:** Следующая станция: ***«Оздоравливающая».***

Для того чтоб не болеть, для профилактики простуды давайте сделаем вместе волшебный **оздоравливающий массаж**(под музыку).

- Давайте для начало согреем наши ладоши.

- Чтобы горло не болело, мы его погладим смело.

*(поглаживающие движения ладонями обеих рук по горлу)*

- Чтоб не кашлять, не чихать, будем носик растирать.

(*указательными пальчиками трём по крыльям носа)*

Лобик тоже мы потрём, ладошку ставим козырьком.

(*ребром ладоней трём над бровями)*

Прищепку пальчиками сделай, и ушко ты погладь умело

(*массируем ухо пальцами)*

Знаем, знаем, да-да-да!

Нам простуда не страшна!

Следующая станция: **«Витаминная».**

**Воспитатель:** А вы знаете, какие продукты нужно кушать больше, чтобы быть здоровыми?

*(Ответы детей.)*

- Посмотрите, на этой станции смешались фрукты и овощи.

**Инструктор ФК:** Сейчас мы разделимся на две команды и отправимся на склад разбирать их. Одна команда будет складывать овощи, а другая фрукты.

Эстафета: «Кто быстрее наполнит корзину» (под музыку).

Следующая станция: ***«Спортивная».***

Отгадайте загадку:

*Он бывает баскетбольный,*

*Волейбольный и футбольный.*

*С ним играют во дворе, интересно с ним в игре.*

*Скачет, скачет, скачет!*

*Ну конечно, это* ….. (***мячик***).

1. Подвижная игра: **«Кто больше соберёт мячей» (под музыку)**.

**Ход игры:**

На полу высыпаются однородные предметы. (мячи маленького размера)

Игроки команд по очереди подбегают к участку с мячиками берут один возвращаются обратно кладут мяч в корзинку, передают эстафету и затем бежит следующий. Игра продолжается до последнего мяча. По сигналу «Стоп!»-подсчитывается, кто больше собрал мячей.

2. Эстафета**: «Передача мяча» (под музыку).**

Дети стоят друг за другом и передают мяч над головой друг другу по цепочки.

3. Эстафета: **«Перенеси арбуз».**

У каждой команды по мячу (арбуз). Перед каждой командой стоит задача: донести арбуз до поворотной стойки и вернуться обратно и передаём мяч следующему участнику.

4. Эстафета: **«Кенгуру» ( под музыку).**

У каждой команды по мячу. Первый участник зажимает мяч между коленями и прыгает вперёд до поворотной стойки. Затем с мячом в руках бегом возвращается и передаёт мяч следующему участнику.

*Следующая загадка:*

Он будто бы буква «О»

Круг, а внутри – ничего. (***Обруч.***)

Я его кручу рукой,

И на шеи, и ногой,

И на талии кручу

И ронять я не хочу. (***Обруч.***)

1. Эстафета: «**Пролезь в обруч» (под музыку).**

**2**. Подвижная игра: **«Бездомный заяц» (под музыку)**.

**Цель**: развивать у детей ориентировку в пространстве. Упражнять в быстром беге.

**Описание игры**: из числа играющих выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные играющие – зайцы чертят себе кружочки – «свой домик». Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой кружок; тогда заяц, стоявший в кружке – становится бездомным зайцем. Если охотник поймает, то меняются ролями. Продолжительность игры 5-7 минут.

**Ход игры:** из числа играющих выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные играющие – зайцы образуют «свой домик» (два зайца держаться за руки, создавая домик). Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой «домик». К кому бездомный заяц встаёт спиной тот и становится водящим. Если охотник поймает, то меняются ролями.

*Следующая загадка:*

Воздух режет ловко-ловко,

Палка справа, слева палка,

Ну а между них верёвка.

Это длинная… (**скакалка**).

1. Игра**: «Пролезь под скакалкой» (под музыку).**

**Ход игры**: Две команды выстраиваются, нужно выбрать два игрока, которые должны натянуть между собой скакалку примерно на высоте груди. Все игроки должны пройти под ней, нагибаясь назад, не задев ее. Каждый раз, после того, как все участники прошли под скакалкой, ее нужно опустить ниже на 30-40 см. Тот игрок, который задевает скакалку, выходит из игры. Выигрывает тот, кто остается.

2. Подвижная игра**: «Удочка»*.***

Цель: формировать умение детей подпрыгивать на двух ногах стоя на месте, приземляясь на носки, полусогнутые ноги.

**Ход игры**: Сначала нужно выбрать водящего, который становится в круг. А все дети вокруг него. Водящий берет скакалку и начинает ее вращать так, чтобы она легко скользила по полу, делая круг за кругом. В то время, когда скакалка проскальзывает под ногами игроков, они должны подпрыгивать, чтобы она не задела никого.

Если скакалка коснулась игрока, он считается пойманным. Приближаться к водящему (рыбаку) в процессе игры нельзя.

Участник, которого поймал рыбак, становится на его место, а тот выходит на игровое поле.

**Воспитатель:** Следующая станция: **«Игровая».**

Давайте поиграем в игру: **«Да-Нет».**

Каша вкусная еда  
Это нам полезно? *(да)*

Лук зеленый иногда  
Нам полезен, дети? *(да)*

В луже грязная вода  
Нам полезна иногда? *(нет)*

Щи – отличная еда  
Это нам полезно? *(да)*

Мухоморный суп всегда –  
Это нам полезно? *(нет)*

Фрукты просто красота -  
Это нам полезно? *(нет)*

Грязных ягод иногда  
Съесть полезно, дети? *(нет)*

Овощей растет гряда.  
Овощи полезны? *(да)*

Сок, компотик иногда  
Нам полезны, дети? *(да)*

Съесть большой мешок конфет  
Это вредно дети? *(да)*

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

**Инструктор ФК:** Вот и закончилось наше путешествие в страну «Здоровья». Вы молодцы знаете все секреты здоровья. Нам с вами пора возвращаться в детский сад. Возвращаться мы с вами будем на самолете.

Подвижная игра **«Самолеты»**

**Цель**:  Развивать у детей ориентировку в пространстве, закрепить навык построения в колонну. Упражнять в беге.

Описание: Дети строятся в 3-4 колонны в разных местах площадки, которые отмечаются флажками. Играющие изображают летчиков на самолетах. Они готовятся к полету. По сигналу воспитателя «К полету готовься!» дети кружат согнутыми в локтях руками – заводят мотор. «Летите!» - говорит воспитатель. Дети поднимают руки в стороны и летят врассыпную, в разных направлениях. По сигналу воспитателя «Напосадку!» - самолеты находят свои места и приземляются, строятся в колонны и опускаются на одно колено. Воспитатель отмечает, какая колонна построилась первой.

**Правила:**

Играющие должны вылетать после сигнала воспитателя «Летите!».

По сигналу воспитателя «На посадку!» - играющие должны возвратиться в свои колонны, на те места, где выложен их знак (поставлен флажок).

Воспитатель: Вот мы с вами и вернулись в детский сад.

**Инструктор ФК:** Я желаю вам быть всегда послушными, здоровыми на радость вашим папам и мамам. Будьте здоровы! Построение в колонну и под музыку дети уходят из зала.

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 1 «Ленинец»

Конспект физкультурного мероприятия для участников физкультурно - оздоровительного клуба «Здоровячок»

**« Зимушка Зима спортивная пора»**

Составил:

инструктор по физической культуре

Васильева Т.В.

г. Тутаев

**Цель**: приобщение детей к здоровому образу жизни посредством активизации двигательной деятельности.

**Задачи:**

- развивать ловкость, быстроту, смелость, выносливость;

- закреплять умение детей ходить по наклонной доске; выполнять подскоки; прыгать на правой и левой ноге; прокатывать обруч;

- воспитывать потребность в движении.

**Оборудование:** бубен; наклонная доска; обручи малые по количеству детей; 2 конуса; снежки по количеству детей; 2 шишки.

**Ход:**

Дети входят в зал и встают врассыпную.

**Инструктор.** Здравствуйте, ребята! Зима, ребята – это время каникул, время весёлых игр и забав. А ещё зимой можно играть в спортивные игры. Поэтому сегодня мы с вами, не отставая от спортсменов, проведем спортивные эстафеты. Наше занятие мы назовём *«****Зимушка – зима – спортивная пора****!»* Ребята, в колонну – становись!

*Дети перестраиваются в колонну друг за другом.*

**Инструктор ФК:** Вы знаете, ребята, что зимой на снегу хорошо видны следы зверей и птиц. Давайте мы пойдём по снегу, как лисички.

Ходьба на носках, руки вверху.

**Инструктор ФК**: А сейчас идём, как волк.

Ходьба на пятках, руки за головой.

**Инструктор** **ФК**: А медведь, который никак не уснёт, идёт вот как.

Ходьба на внутренней стороне ступни, руки за спиной.

**Инструктор ФК:** А сейчас пройдём, как зайчики, которые крадутся за ёлкой, чтобы волк не услышал.

Ходьба, к носку одной ноги приставить пятку другой ноги.

**Инструктор ФК:** Вот воробышки, обгоняя другу друга, летят за крошками.

Бег со сменой ведущего.

**Инструктор ФК.** А теперь обычный бег в колонне друг за другом.

*Общеразвивающие упражнения под ритмичную музыку.*

**Воспитатель:** А теперь мои ребятки отгадайте-ка загадку:

Нелегко иногда забираться туда,

Но легко и приятно

Прокатиться обратно.

*(Снежная горка)*

**Инструктор ФК.** Сейчас мы отправимся с вами на горку.

Ходьба по наклонной доске *(2-3 раза)*

**Воспитатель:** Снова новая загадка,отгадайте-ка ребятки:

Все резные, кружевные –

Лёгкие пушинки

С неба прилетели к нам

Белые… *(снежинки)*.

**Инструктор ФК.** Прыжки на месте на правой и левой ноге в чередовании с ходьбой на месте. *(по 4 раза на каждой)*

**Воспитатель:** Дружно все мои ребятки отгадайте новую загадку:

Что за нелепый человек

Пробрался к нам в 21 век?

Морковкой нос,

В руке метла,

Боится солнца и тепла?

*(Снеговик)*.

**Инструктор ФК.** Катание обруча в произвольном направлении с последующими прыжками в обруче. *(2-3 раза)*.

**Инструктор ФК.** Зимой мы с вами ребята играем в подвижные игры и соревнуемся. Но чтобы стать настоящими спортсменами, нужно много тренироваться. В этом нам поможет эстафета.

***Эстафета с шишкой.***

Дети строятся в две колонны за линией старта. В руках у первых игроков по шишке. На расстоянии 4-5 метров от линии старта стоят ориентиры – конусы. По сигналу первые игроки бегут вперёд, обегают ориентиры и возвращаются назад, передают шишку другому участнику, как эстафетную палочку.

**Воспитатель:** Вот теперь пришла пора отдохнуть нам детвора.

Пальчиковая игра *«Снеговик»*

Тра-та-та, тра-та-та *(хлопают в ладоши)*

Рада снегу детвора *(пальцы сжаты в кулак, большие пальцы вверх)*

Тра-та-та, тра-та-та *(хлопают в ладоши)*

Лепим мы снеговика *(лепим снежки)*

Ком на ком поставим *(руки округлить в локтях, пальцы в замок)*

Глазки подведём *(показывают очки)*

Нос морковкой вставим *(подставляют к носу кулачки)*

Шапочку найдём *(кладут руки на голову)*

Вот какой снеговичок *(руки кладут на плечи, пояс, 2 удара по коленям)*

Снежный белый толстячок (округляют руки в локтях, пальцы в замок перед собой, покачивают руками из стороны в сторону). *(2 раза)*

**Инструктор ФК.** А теперь давайте соберем как можно больше снежков, а потом построим из них крепость. Дети по команде разбегаются в рассыпную и собирают снежки разбросанные по площадке.

Дыхательные упражнения после игры.

**Инструктор ФК.** Наше занятие подошло к концу, мы с вами стали настоящими спортсменами. А теперь пришла пора нам прощаться детвора. До свидания, ребята!

Дети отправляются в группу.

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 1 «Ленинец»

Конспект физкультурного праздника для участников физкультурно - оздоровительного клуба «Здоровячок»

**«Два Мороза»**

Составил:

инструктор по физической культуре

Васильева Т.В.

Тутаев

**Цели:** укрепление здоровья детей дошкольного возраста посредством упражнений и игр, эстафет.

**Задачи:**

1. формирование представления детей о том, что закаливание и спорт делают человека сильным, здоровым и бодрым.
2. Закрепить умения и навыки, приобретенные на физкультурных занятиях.
3. Побуждать выполнять правила игры, развивать ловкость, выносливость, волевые качества в до­стижении цели.
4. Воспитывать интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, здоровому образу жизни.
5. Создать у детей радостное, бодрое настрое­ние.

**Оборудование**: снежки, обруч, 2 санок, 2 пары лыж, ворота, клюшки, мячи.

**Действующие лица**

Дед Мороз Красный нос

Дед Мороз Синий нос

Ведущий

**Ведущий:** Эй, ребята – дошколята!

Мерзнут щеки, мерзнет нос!

Постарался же сегодня старый Дедушка Мороз!

Мы мороза не боимся, в спорте с холодом сразимся.

Ну-ка, бубен, позвени – всех детишек собери.

Проведем спортивный праздник,

Пусть сердит Мороз-проказник!

*( звучит музыка входят два Мороза)*

**Дед Мороз Красный нос:**

Здравствуйте, ребята! Мы узнали, что в вашем дет­ском саду сегодня физкультурный праздник! Мы — это я, Мороз Красный нос, и мой брат — Мороз Синий нос!

**Дед Мороз Синий нос:**

Мы два брата! Молодые! Два Мороза удалые! Ну-ка, кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?

**Ведущий:** Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз!

**Морозы**: Ну, тогда поиграем в игру «Заморожу!».

**Ведущий:** Ребята давайте встанем в большой круг.

*(Дети, взявшись за руки, идут по кругу. Морозы двигаются внутри круга* *)*

**Ведущий:**

 Почему мы бодрые, быстрые, умелые?

Потому что по утрам мы зарядку делаем.

**Дед Мороз Синий нос:**

Ну, друзья, не скучайте, а разминку начинайте!

***Ритмическая гимнастика «Кабы не было зимы…»***

**Мороз Синий нос:**

Эй, ребята, вы за мной

**Дед Мороз Красный нос**:

А вы за мной!

По дорожке ледяной!

Поехали, держи-и-и-сь!

*(Морозы становятся первыми и ведут детей к месту старта — образуется две команды.)*

**Мороз Красный нос:**

Две команды есть у нас — Красная ...

**Мороз Синий нос:**

И синяя!

**Ведущий:** Девочки, внимание! Мальчики, внимание!

Есть для вас веселые задания!..

***1.Эстафета «Попади снежком в обруч»***

Воспитатель вместе с Морозом держит обруч. От линии старта дети по очереди бросают в обруч снежки.

**2.Эстафета « Попади в ворота»**

Ребенок ведет клюшкой мяч до ворот, забивает его в ворота, бегом возвращается назад, передает клюшку следующему ребенку.

**3. «Весёлая эстафета».** Команды пробегают через препятствия «Змейкой» на метлах, до ориентира и возвращаются обратно, передают эстафету следующим участникам.

**4. Эстафета «Позвони в колокольчик»**

По сигналу дети бегут до ориентира, берут колокольчик, звенят в него. Колокольчик кладут на место и бегут обратно. Передают эстафету следующему участнику.

**Мороз Красный нос:**

А какая ж из команд самая сильная?

**Ведущий:**

Сейчас мы с вами и проверим.

**5.** **Эстафета** **Забавные змейки**

(Дед Мороз, вместе с детьми держась за руки, бежит змейкой до ориентира, и обратно. Чья команда прибежит первая, та и выигрывает. )

**Мороз Синий нос:**

А сейчас, чтоб не скучать, предлагаю поиграть.

**Ведущий:**

**Игра «Льдинки, ветер и мороз».**

*Дети стоят парами лицом друг к другу, стучат ладошками и говорят:*

 Холодные льдинки,  
Прозрачные льдинки.  
Искрятся и звенят:  
Динь! Динь! Динь!

*На слова* *педагога «ветер» дети разбегаются под музыку. На слово «мороз» — строят льдинки.*

**Мороз Синий нос**

Ну что ж, друзья!

Пришла пора расстаться,

И мы хотим вам с братом пожелать

**Мороз Красный нос**

Всегда с охотою трудиться,

И не болеть, не унывать!

**Ведущий:**

 Вот закончился наш праздник,

До свиданья, детвора!

На прощанье вам желаю:

Быть здоровыми всегда!