



ОБУЧАЮЩИЙ ТРЕК «ОРЛЁНОК ДОШКОЛЁНОК – СПОРТСМЕН».

Темы занятий.

1. «Кто такой Орлёнок дошколёнок - Спортсмен?».
2. «Утро мы начнём с зарядки».
3. «Сто затей для всех друзей»
4. Весёлые старты»

Совместные мероприятия.

- Совместная подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО.
- Военно - патриотическая игра «Зарница».
- Творческая мастерская «Флажки и эмблемы».
- «Азбука здоровья».

Трек «Орлёнок дошколёнок - Спортсмен» - это направление на популяризацию здорового образа жизни. Дети участвуют в спортивных праздниках, эстафетах и «Весёлых стартах», что помогает им развивать физическую активность и интерес к спорту, ценностное отношение к здоровью как основе активной и долгой жизни.

Символ трека — **ЗОЖик**, весёлый персонаж, который ведёт здоровый образ жизни, знает его правила и учит этому ребят.

Советы педагогу

Главное - не превращать занятие в скучную обязанность. Сделайте его весёлым приключением, и тогда утренняя зарядка действительно станет любимой традицией!

Учитывайте возраст. делайте акцент на простых играх с музыкальным сопровождением, усложняя задания и добавлять больше элементов соревнования.

Следите за безопасностью. Перед каждой игрой проверяйте, что инвентарь исправен, а площадка безопасна.

Поддерживайте позитивный настрой. Хвалите детей за старания, даже если результат не самый лучший. Главное - участие и веселье.

ТОРЖЕСТВЕННОЕ ОТКРЫТИЕ ТРЕКА «ОРЛЁНОК ДОШКОЛЁНОК – СПОРТСМЕН»

Вступление: 3 мин.

Под весёлый марш, (*песня Герои спорта «Домисолька»*), дети входят в зал, проходят круг почёта и строятся на свои места

Ведущий: Приветствую всех, кто время нашёл

К нам сегодня в зал пришёл!

Несомненно, что здоровье

С детства нужно укреплять.

Физкультурой заниматься,

Бегать, прыгать и играть!

Здравствуй, мы рады приветствовать вас на торжественном открытии трека «Орлёнок дошколёнок Спортсмен»! Скажите все пришли с хорошим настроением? Никто не забыл его дома? Если кто-то забыл, не расстраивайтесь, мы его все вместе создадим! Давайте поприветствуем, друг друга аплодисментами и улыбками и начнём наше мероприятие! Представим свои команды: название, девиз. (группы поочерёдно представляются).

Ведущий: А сейчас по традиции предлагаю спеть гимн «орлят дошколят». (в музык. сопровождении звучит музыка Гимна орлят дошколят. *(Дети и взрослые поют 1 куплет)*).

Рассказ о треке и ответы детей (3 минуты)

Ведущий: Сегодня мы открываем трек «Орлёнок дошколёнок – Спортсмен». Как называют людей, которые занимаются спортом? *(Ответы детей)*.

Ведущий: Нужно ли заниматься спортом? Для чего? *(Ответы детей)*. Правильно, молодцы. *(Ведущий обобщает ответы детей)*.

Ведущий: Назовите, какие виды спорта вы знаете? *(Ответы детей - фигурное катание, лёгкая атлетика, бокс, катание на лыжах, плавание и другие)*. Правильно, молодцы!

Ребёнок читает слова:

Для здоровья, для успеха, для улыбок и для смеха.

Это для души бальзам, спорт всегда поможет нам.

Будьте вы всегда здоровы, и для подвигов, готовы!

Ведущий: Прежде, чем продолжить наше спортивное путешествие познакомимся с логотипом Орлёнок дошколёнок - Спортсмен. На логотипе изображён кубок, а кубок - это символ спортивного мастерства. Его вручают победителям. Победителем, конечно же, становился самый сильный, ловкий, выносливый, а значит он спортсмен. Орлёнок дошколёнок - спортсмен заботится о своём здоровье, чтобы добиться хороших результатов в физкультуре и спорте! *(На экране логотип Орленка дошколёнка - спортсмена).*

Ведущий: А сейчас я предлагаю вам немного отдохнуть и отгадать загадки, слушайте внимательно!

«Спортивные загадки»

1. «Для здоровья, для порядка, людям всем нужна...» (Зарядка)
2. «Что полезно нам всегда: солнце, воздух и...» (Вода)
3. «Крепкими, здоровыми мы расти хотим,
Для этого нам нужно соблюдать ...» (Режим)
4. «Хочешь ты побить рекорд, так тебе поможет...» (Спорт)
5. «В питании тоже важен режим, тогда от болезней мы убежим.
Овощи и фрукты не заменимы, с ними получаем мы...» (Витамины).
6. «Быть выносливым всегда, помогает нам...» (Ходьба).
7. «Ноги и мышцы всё время в движении -это не просто идёт человек.
Такие вот быстрые передвижения, мы называем коротко - ...» (Бег)

Ведущий: Молодцы, все загадки разгадали. Скажите, а что такое ЗОЖ? *(Ответы детей)*. Почему важно вести ЗОЖ? *(Ответы детей)*. Чем полезна утренняя зарядка? *(Ответы детей)*. Сейчас я предлагаю командам представить и защитить свой плакат про здоровый образ жизни!

Ведущий: *(Подводит итог)*. Здоровый образ жизни человек может сохранить сам себе, дыша свежим чистым воздухом, питаясь правильно, соблюдать личную гигиену, и конечно, нужно заниматься спортом.

Ведущий: Вы соблюдаете режим дня? *(Ответы детей)*, для чего он вам нужен? *(Ответы детей)*. Важно ли соблюдать режим дня? *(Ответы детей)*. А из чего он складывается, давайте послушаем ответ *(Дети защищают плакат с режимом дня)*

Ведущий: Все верно, соблюдение режима дня заключается в правильном питании, соблюдении личной гигиены, пребывании на свежем воздухе и умении отдыхать, все необходимо делать по распорядку дня.

А для того, чтобы быть сильными, смелыми и здоровыми, как вы думаете, чем необходимо заниматься? *(ответы детей)*. Правильно, нужно

заниматься спортом. А каким видом спорта вы любите заниматься, мы сейчас узнаем! (выходят дети и защищают свою газету о видах спорта).

Ведущий: Молодцы, хорошо подготовились, а сейчас я вам предлагаю поучаствовать в необычных, весёлых, затейливых состязаниях. Давайте разделимся на 3 команды. От каждой команды по 8 (10) человек. Остальные дети будут болельщиками. Каждый спортсмен должен будет действовать на благо своей команды. Наш Клуб будет называться: «Клуб весёлых спортсменов»! (команды выстраиваются для состязаний).

Состязание 1. «Гонка мячей»

Необходимо зажать мяч (шар) между ног, прыгать так до стойки (конуса), затем взять мяч в руки и возвратиться назад бегом. Передать обязательно эстафету следующему игроку.

Состязание 2. «Метание цветного шарика в корзину». Дети выстраиваются в колонны. Около каждой колонны стоит пустая корзина, необходимо по команде «На старт, внимание, марш!» добежать до обруча, встать в него и забросить маленький цветной шарик в корзину. У кого будет всех больше заброшенных шаров в корзине, тот и победил.

Состязание 3. «Скачки» (на лошадках). Проскакать до конуса и обратно к команде приставным шагом.

Состязание 4. «Хоккей». Клюшкой обвести мяч (шайбу) до конуса и вернуться обратно к команде.

Ведущий подводит итоги участия в «Клубе весёлых спортсменов» и объявляет команду победителя.

- Молодцы! Видно, что вы дружите со спортом.

А теперь пора прощаться, вам желаю закаляться,

Не болеть и не хворать, физкультурниками стать.

- Вот и подошла к концу наша с вами встреча. Я думаю, что каждый из вас закрепил знания о здоровом образе жизни, о видах спорта и узнали, как можно стать спортсменом! Я желаю вам здоровья, успехов в проведении спортивных мероприятий в феврале. До свидания, ребята! До новых встреч!

Дружно, смело, с оптимизмом орлята России за здоровый образ жизни!

Дети выходят из зала под марш «Герои спорта»

ЗАНЯТИЕ № 1 «КТО ТАКОЙ ОРЛЁНОК ДОШКОЛЁНОК - СПОРТСМЕН?».

Цель: сформировать у детей интерес к спорту и здоровому образу жизни.

Задачи:

- формировать ценностное отношение к физкультуре и потребность в соблюдении правил здорового и безопасного образа жизни;

- развить физические качества (быстроту, выносливость, ловкость, координацию);
- совершенствовать навыки коллективной игровой деятельности, умение работать в команде, воспитывая силу воли и дисциплинированность.

Вводная часть. Воспитатель приветствует детей и начинает разговор о здоровье, задавая вопросы: «Что нужно делать, чтобы не болеть?», «Кто из вас ходит в спортивную секцию?». Можно использовать сюжет с Незнайкой, который хочет стать спортсменом, но не знает, с чего начать.

Основная часть.

Разминка «Пробуждаем тело»: ходьба на месте, высоко поднимая колени, приседания.

Эстафета, игровые задания. Дети делятся на команды и выполняют задания: «Змейка» (пробежать между кеглями), «Не хуже кенгуру» (прыгать с мячом между коленями), «Переправа» (прыгать из обруча в обруч), «Кто больше» (метание мешочков в корзину), «Передай — не урони» (передавать мяч над головой), «Донеси - не урони» (нести мешочек с песком на голове).

Творческие задания. Рисование образа «Орлёнка дошколёнка - спортсмена», обсудить, каким он должен быть (здоровым, активным, энергичным).

Заключительная часть. Дети встают в «Орляцкий круг» (кладут правую руку на плечо соседа справа - это символизирует поддержку, левую - на пояс соседа слева - помощь). В конце воспитатель подводит итог: что нужно делать, чтобы стать «Орлёнком-спортсменом» (делать зарядку, играть в спортивные игры).

ЗАНЯТИЕ № 2 «УТРО МЫ НАЧНЁМ С ЗАРЯДКИ».

Цель: сформировать у детей представление о пользе утренней зарядки и потребность в здоровом образе жизни.

Задачи:

- закрепить знания о влиянии движения на здоровье;
- развить познавательный интерес, мышление и воображение;
- воспитать желание быть здоровым.

1. Вводная часть: мотивация

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать: как здоровым стать!

Загадка:

Её мы делаем по утрам,

Она бодрость дарит нам. (зарядка)

Стихотворение П. Синявского:

Для чего нужна зарядка?

Это вовсе не загадка - чтобы силу ... (развивать)

И весь день ... (не уставать)!

Если кто-то от зарядки, убегает без оглядки,

Он не станет нипочём Настоящим... (силачом).

2. Основная часть: обсуждение пользы

Я здоровье сберегу, сам себе я помогу.

Беседа, задавая вопросы и побуждая детей высказывать свои мысли:

Кто из вас, сегодня утром делал зарядку? (*Ответы детей*).

Какие упражнения вы выполняете? (*Ответы детей*).

Кто вместе с вами дома делает зарядку? (*Ответы детей*).

Как вы думаете, какую пользу она приносит? (*Ответы детей*).

Возможные ответы детей: прогоняет сон, дарит бодрое и хорошее настроение; укрепляет мышцы; закаляет организм.

Интересные факты:

Эскимосы давали детям камень, чтобы они переносили его на расстояние и перепрыгивали с ним - чем старше ребёнок, тем тяжелее был камень.

У индейцев основными упражнениями были прыжки, ходьба, бег.

3. Практическая часть: мини-зарядка

После беседы с детьми сделать несколько простых упражнений, чтобы на практике почувствовать, как это бодрит.

Комплекс «Мишка-Топчумба»:

Ходьба на месте с высоким подниманием колен (как мишка, который идёт за мёдом).

Потягивания - руки вверх, встаём на носочки («как деревца на ветру»).

Наклоны и повороты головы («проснулась головка»).

Взмахи руками («ручки проснулись»).

Приседания («как мишка, который ищет мёд»).

Спокойная ходьба, чтобы успокоиться после активности.

Подвижная игра.

Упражнения приключение: «прыжки через лужи», «потягивания как у спящего медвежонка». 5–10 минут. Упражнения должны быть простыми и знакомыми. Если ребёнок устал или запыхался, пауза.

Используя музыкальное сопровождение. Ритм помогает детям лучше запомнить движения и создаёт весёлое настроение.

4. Заключительная часть: выводы и ритуал

Воспитатель: Регулярная утренняя зарядка помогает укрепить здоровье, развить силу, ловкость и выносливость, а также формирует полезную

привычку начинать день активно. «Что мы сегодня узнали?» «Какую пользу приносит зарядка?»

Традиционный круг «Орлёнка дошколёнка – спортсмена». Улыбнулись мы друг другу и сказали: «С новым бодрым днём!» - положительный эмоциональный фон.

ЗАНЯТИЕ № 3 «СТО ЗАТЕЙ ДЛЯ ВСЕХ ДРУЗЕЙ»

Цель: сформировать у детей потребность в активном образе жизни.

Задачи:

- Совершенствовать двигательные умения и навыки через подвижные игры и эстафеты, закрепляя знания о физических качествах (быстрота, ловкость, координация).
- Воспитывать дружеские взаимоотношения, взаимоуважение и чувство товарищества.
- Учить договариваться о правилах игр и контролировать свои действия, развивая коммуникативные навыки (умение работать в группе, высказывать свою точку зрения);

Подготовка. Проводить в спортивном зале или на площадке. Для создания атмосферы подготовьте:

Наглядные пособия: образ (или картинка) весёлого человечка ЗОЖика, который будет вести занятие.

Спортивный инвентарь: мячи, обручи, скакалки, кегли, канат.

Музыкальное сопровождение.

Ход занятия

1. Вводная часть.

Воспитатель приветствует детей, создаёт позитивный настрой.

Загадки о спорте.

Мы физически активны, с ним мы станем быстры, сильны...

Закаляет нам натуру, укрепит мускулатуру.

Не нужны конфеты, торт, нужен нам один лишь... (*спорт*)

Соревнуемся в сноровке, мяч кидаем, скачем ловко,

Кувыркаемся при этом, так проходят... (*эстафеты*)

На команды нас разбили, и дают задание.

Мы участвуем впервые, в спорт... (*соревнованиях*)

Выиграть в соревнованиях - это наше кредо.

Мы не требуем признания, нам нужна... (*победа*)

Победитель в спорт соревнованиях, впереди все время только он.

Как звучит, скажите, гордое название? Знают все, что это... (*чемпион*).

Разминка под весёлую музыку, чтобы разогреть мышцы и настроить детей на активную деятельность.

Беседы о том, зачем нужно заниматься физкультурой, знакомя с историей необычных спортивных дисциплин. (*хоккей, биатлон, футбол*)

Воспитатель:

- Сегодня мы отправимся в путешествие по Стране подвижных игр. Но посетить её смогут только те, кто дружит со спортом. Вы со спортом дружите? Ответы детей.

- Кто и каким видом спорта занимается? Ответы детей

Показ презентации «Весёлые и необычные виды спорта в России».

2. Основная часть.

Подвижные игры и эстафеты. Игры «Карусель» (развитие равновесия и навыка бега), «Хитрая лиса» (развитие выдержки и наблюдательности), «Кот и воробушки», «Сделай фигуру» (развитие воображения и умения действовать по сигналу).

Эстафеты с заданиями: бег по кочкам, прыжки в мешках, попадание в цель (бросок мяча в корзину), игра «Змея» (дети выстраиваются в цепочку, держась за руки).

Творческие задания.

Воспитатель предлагает детям в микрогруппах придумать правила нового, необычного вида спорта, используя спортивный инвентарь (мяч, обруч, скакалка, кегли). Затем команды презентуют свои изобретения.

3. Заключительная часть.

Подведение итогов, вручением символических медалей или сладких призов.

Воспитатель подводит детей к мысли, что самое важное в спорте и в жизни - это дружба, взаимовыручка и хорошее настроение. Можно предложить детям положить руки друг другу на плечи и сказать: «Быть здоровым - здорово!».

«СПОРТИВНОЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ С РОДИТЕЛЯМИ «ВЕСЁЛЫЕ СТАРТЫ».

Цель: Привлечение родителей к совместной спортивной деятельности с детьми.

Задачи:

- создание положительного эмоционального настроения у детей и взрослых;
- закрепить знания и навыки, полученные по физической деятельности, упражнять детей в беге, ползании, умение прокатывать мяч;
- развивать быстроту, смелость, координацию, ловкость, внимание,
- воспитывать дружеские отношения.

Оборудование: конусы 6 шт., части от изображений картинок: 1. «Орлята-дошколята», 2. «Дружные ребята» (пазлы), клюшка, мяч, канат.

Ход досуга.

Вход детей с родителями. «Вперёд Россия» (Газманов). Дети садятся с родителями на скамейки.

Ведущий: Здравствуйте, дорогие ребята! Здравствуйте дорогие взрослые. Очень приятно видеть всех вас сегодня на спортивной площадке! Мы начинаем самую весёлую из всех спортивных и самую спортивную из всех весёлых игр – «Весёлые старты». Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте!

Ведущий: Уважаемые участники, начнём, давайте поделимся на 2 команды. (*делятся*). Назовите команду и выберите капитана (*«Динамит» и «Быстрые кеды»*). Поприветствуем друг друга. И прежде, чем приступить к соревнованиям, нужно... Что нужно сделать? Правильно разминку! На разминку становись и конечно не ленись! Разминка музыкальная: «Я самая, он самый, мы самые лучшие».

Ведущий: Перед началом соревнований нам нужно вспомнить правила, которые никогда не должны нарушаться игроками. Проигрывая, ни в коем случае сердиться, вредничать и обижаться нельзя!

Да здравствуют добрые лица, и пусть тот, кто злится, стыдится!

Желаю участникам соревнований удачи и успехов!

Ведущий:

А сейчас без опоздания, начинаем состязанье.

Когда идёшь на штурм ты эстафеты, победа нам не очень – то видна.

Но все равно дойдём мы до победы, ни пуха, вам, команды, ни пера!

1. Эстафета «Гусеница» (конус)

По команде первые участники бегут до ориентира, оббегают его, бегут до впереди стоящего, берут его за руку продолжают соревнование вдвоём. Один игрок остаётся у ориентира, а другой бежит за третьим участником и т.д. Чья команда быстрее построит гусеницу на противоположной стороне.

Ведущий: В конце каждой эстафеты, я буду раздавать части 2 картинок капитанам, прошу не потерять части от картинок, команды собрать не смогут пазлы и узнать, что они обозначают. Держите 1 часть одной картинке одной команде, 2- второй команде.

Ведущий: отгадайте загадку.

Клюшки есть и есть ворота, да и с шайбой всё хорошо!

Эта разновидность спорта, называется ...(*Хоккей*).

2. Эстафета «Покати мяч» Клюшка и мяч

На расстоянии полметра зигзагом ставятся конусы. Участники по очереди с помощью клюшки проводят мячик между конусами до конца,

огибают конус, берут клюшку и мяч в руки и возвращаются к команде, передавая эстафету следующему участнику.

Победила команда №1, держите 1 часть от картинки одной команде, 2-другой.

3. Эстафета «Крабики».

Нужно игрокам каждой команды передвигаться ногами вперёд, становясь на четвереньки с опорой на руки, спиной к конусу (цели), дойти до конуса, встать и бежать обратно к команде. Победила команда....2 части (пазл) от разных картинок

4. Викторина

А сейчас мы отдохнём - викторину проведём. Один вопрос одной команде, другой, второй. *(участники команды отвечают на вопросы по очереди).*

1. Что надо делать по утрам, чтобы быть бодрым и здоровым? (зарядку)
2. Как называется вид спорта в бассейне (плавание)
3. Как называется игра, в которой ногой забивают мяч в ворота? (футбол)

4. Что забивают в ворота хоккеисты? (шайбы)

5. Как солдата нет без пушки

Хоккеиста нет без (клюшки)

6. Кто на льду меня догонит? Мы бежим вперегонки.

А несут меня не кони, а блестящие (коньки)

Молодцы! Победила команда № 2. Держите 1 часть от одной картинки, 2 от другой-2 команде.

5. эстафета «Перетягивание каната».

А теперь для укрепления мускулатуры, развития командного духа и взаимопомощи, предлагаем вам следующее задание «Перетягивание каната», поддерживаем друг друга, для достижения общей цели! Победила команда № 1, держите 1 часть от картинки одной команде, 2-другой.

Заключительное задание. Нужно собрать командам из полученных деталей картинку и озвучить, что получилось 1.Эмблема «Орлят-дошколят», 2.картинка «Дружные ребята».

Вы справились с заданием, и не просто так получились 2 изображения.

1символ - обозначает «Орлята-дошколята», смелые, ловкие, отзывчивые, помощники мам и пап.

2 символ - «Дружные ребята». Сегодня на мероприятии все эти качества вы проявили! Между командами победила дружба! Давайте поприветствуем друг друга!

Дорогие участники команд, вот и подошёл к финалу наш праздник «Весёлые старты». Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное получили заряд бодрости и массу положительных эмоций. В знак дружбы предлагаем сфотографироваться

ПЯТЬ МИНИ-ИГР «ОРЛЕНОК ДОШКОЛЁНОК - СПОРТСМЕН»

Игра 1. «Орлиная зарядка»

Цель: сформировать регулярный ритуал бодрой разминки.

Время: 5-7 минут.

Суть: набор «фирменных» орлятских упражнений с образами.

Упражнения:

1. «Орлиный полет» - махи руками-крыльями, шаги на месте или легкий бег: «Орлята расправляют крылья, готовятся к полету!»

2. «Сильные лапы» - приседания: «Присели – подпрыгнули, как орлёнок с ветки!»

3. «Орлиное зрение» - наклоны и повороты головы, глазами «ищем» предметы по залу.

4. «Орлиное дерево» - стоим на одной ноге, руки в стороны (баланс): «Сидим на высокой ветке, держимся ровно!»

Важно: делать упражнения в игровом темпе, с музыкой.

Игра 2. «Спортивный светофор»

Цель: тренировать реакции, внимание, закреплять правила безопасности.

Время: 10 минут.

Материалы: три карточки: зелёный, жёлтый, красный круг.

Ход:

1. Воспитатель объясняет:

- зелёный - бег,
- жёлтый - ходьба,
- красный - стоп, замерли в позе «орлёнка».

2. Воспитатель поднимает карточки, дети двигаются по залу или участку: Зелёный - орлята летят! Жёлтый - орлята идут осторожно. Красный - орлята замерли и внимательно смотрят по сторонам.

3. Можно дополнительно вводить «сигналы безопасности»: руки поднять - «солнце» (потянуться); обнять себя - «надо согреться».

Усложнение: дети по очереди становятся «регулирующим светофора».

Игра 3. «Не наступи на камни»

Цель: развивать координацию, чувство равновесия.

Время: 10–12 минут.

Материалы: обручи, коврики, кружочки из картона («островки»).

Ход:

1. На полу разложены «островки» (обручи, кружочки) - «безопасные места». Между ними - «камни или река» (пол).

2. Воспитатель: Орлятам нужно перебраться через бурную реку. Наступать можно только на островки, на камни наступать нельзя!

3. Дети по очереди или небольшими группами проходят маршрут, стараясь не касаться пола.

4. Задания:

- пройти молча;

- помочь другу, которому сложно (поддержать, показать, где удобнее ступить).

Игра 4. «Спортивный пазл»

Цель: соединить физическую активность с познавательной (названия видов спорта или движений).

Время: 10–15 минут.

Материалы: карточки-половинки: на одной - картинка вида спорта (бег, плавание, лыжи, футбол), на другой - ребёнок, выполняющий действие.

Ход:

1. Карточки перемешиваются и раздаются детям.

2. Задача: найти свою «пару» (вид спорта + ребёнок).

3. Когда пара нашлась, дети показывают 2-3 характерных движения:

«Мы – бегуны» (имитация бега на месте),

«Мы – лыжники» (двигаем руками «палками» и ногами).

4. Воспитатель: Спорт бывает разный, но везде нужно движение, выносливость и умение соблюдать правила.

Игра 5. «Полезно – вредно»

Цель: формировать начальные представления о ЗОЖ.

Время: 10 минут.

Материалы: картинки: сон, прогулка, овощи или фрукты, газировка, конфеты, телевизор, гаджет, чистка зубов и т.п. Две корзины или обручи: «Полезно» и «Не полезно часто».

Ход:

1. Воспитатель: *показывает картинку, дети решают, куда её положить.*

- Прогулка на свежем воздухе – это для здоровья куда? А конфеты каждый день?

2. Важно: не демонизировать сладкое, гаджеты: «Конфеты - можно иногда, немного, но, если часто и много, это уже не полезно.

Подведение итогов: «Орлёнок дошколёнок - спортсмен старается, чтобы полезного в его жизни было больше, чем вредного»

МИНИ-КВЕСТЫ «ОРЛЁНОК ДОШКОЛЁНОК - СПОРТСМЕН»

Квест 1. «Орлятская спортивная тропа»

Цель: соединить двигательные задания с ощущением командного успеха.

Время: 25–30 минут.

Подготовка:

- на участке или в зале разместить 4–5 станций:

1. прыжки;
2. меткость;
3. равновесие;
4. координация;
5. дыхание или расслабление;

- на каждой – пиктограмма или знак «станции» и простое оборудование.

Сюжет: Наш отряд орлят отправляется по спортивной тропе. На каждой станции мы будем тренировать разные качества спортсмена: силу, ловкость, равновесие и умение отдыхать.

Станции:

1. «Орлиные прыжки»

- прыжки через «ручей» (лента),
- прыжки из обруча в обруч.

2. Воспитатели: Прыгаем мягко, приземляемся на обе ноги.

3. «Меткие орлята»

- броски мягких мячиков в корзину/коробку с расстояния.

4. «Главное — не сила, а точность!»

5. «Орлиная тропинка» (равновесие)

- ходьба по дорожке из лент, верёвки, скамейки (если безопасно),
- можно с разведёнными руками «крыльями».

6. «Крылатая координация»

- упражнения на одновременное движение руками/ногами (например, топать одной ногой, хлопать руками; менять сторону по сигналу).

7. «Отдых орлят»

- несколько простых упражнений на дыхание и расслабление: «Вдох - крылья вверх, выдох - крылья вниз», «Улеглись на траву или коврик, закрыли глаза, слушаем дыхание.»

Ход:

- Дети делятся на 2-3 команды, проходят станции по кругу.

- На каждой станции педагог отмечает не «кто быстрее», а «что у вас получилось лучше всего».

- В конце - общий круг, обсуждение.

Квест 2. «День здоровья отряда орлят» (в помещении + дома)

Цель: связать несколько компонентов ЗОЖ: движение, питание, режим.

Время: 20 минут в саду + «домашняя» часть.

Подготовка:

- Три «поста» с картинками: «Движение», «Питание», «Отдых»;
- Набор картинок/предметов к каждому.

Ход (в саду):

1. Педагог: «Сегодня мы проведём разведку: что помогает орлятам быть здоровыми. У нас три поста: движение, питание и отдых.»

2. Пост «Движение»

- дети выполняют 2–3 упражнения (мини-зарядка);
- обсуждают, почему важно двигаться каждый день.

3. Пост «Питание»

- раскладывают продукты на «тарелки»: полезные (овощи, фрукты, каша) и «иногда» (сладкое);
- говорят, что едят утром на завтрак, что любят из полезного.

4. Пост «Отдых»

- карточки: сон, тихие игры, телевизор до поздней ночи;
- дети выбирают, что помогает отдохнуть, а что мешает.

Домашняя часть: Родителям даётся лист «День здоровья нашего орлёнка дошколёнка», где: вместе с ребёнком отмечают, что сегодня он делал из «движения», что полезного ел, как отдыхал или спал.

Лист можно вернуть в сад, педагоги сделают маленькую «выставку дней здоровья».

Сценарий досуга «Орляцкий спортивный праздник - Мы любим двигаться!»

Форма: спортивно-игровой досуг с родителями.

Время: 30–35 минут.

Цели:

- создать позитивный опыт участия в спортивном мероприятии без стресса, развивая навыки поддержки партнёров, честной игры;
- укрепить мотивацию к движению.

Оборудование: флажки или ленты в цветах отряда; мячи, обручи, кегли, кубики; «медальки» или наклейки «Орлёнок дошколёнок - Спортсмен».

Ход досуга

1. Приветствие (3-4 минуты)

Дети стоят в шеренге или полукруге.

Воспитатель: Сегодня у нашего отряда орлята дошколята - спортивный праздник. Мы будем прыгать, бегать, играть и главное - поддерживать друг

друга. В спорте важно не только выиграть, но и оставаться добрыми, честными и дружными.

Короткая орлятская зарядка (2-3 упражнения из «Орлиной зарядки»).

2. Эстафета «Орлята в полете» (7-8 минут)

Команды по 4-6 человек.

Задание:

- добежать до ориентира, обежать «дерево», вернуться, передать эстафету ладошкой.

Воспитатель: Бежим аккуратно, не толкаемся. Главное – чтобы каждый смог добежать и вернуться. *Можно добавить второй круг с использованием маленького мячика (нести в руках, но не ронять).*

3. Станция «Меткие орлята» (5-6 минут)

Командная игра:

- команды бросают мягкие мячи в корзину.

- Засчитывается общее количество попаданий - для всей группы, а не по командам в противостоянии.

Воспитатель: Посмотрим, сколько всего попаданий сделают наши орлята вместе! После подсчёта, у нас получилось столько-то. Если в следующий раз будет больше - значит, мы потренировались!

4. Игра «Дружный парашют» (7-8 минут)

Вариант с платком или парашютом:

Дети держат платок или парашют, подбрасывают лёгкий мяч, стараясь, чтобы он не упал.

Вариант с большим мячом: стоят в кругу, перекидывают мяч, стараясь, чтобы он не коснулся пола.

Воспитатель: Здесь важно чувствовать друг друга: кто готов поймать, кому трудно, кому можно помочь.

5. Спокойная часть «Отдых орлят» (5 минут)

После активности - короткая релаксация:

- стать «деревьями» (растяжка),

- «орлята на ветке» (сидя, глубокое дыхание, руки на животе).

Воспитатель: Спортсмены умеют не только бегать, но и отдыхать, чтобы мышцы и сердце не уставали.

6. Итог и поощрение (5 минут)

Воспитатель: Что вам понравилось больше всего? Кому вы сегодня помогли в игре? Какое упражнение вы хотели бы делать каждое утро?

Вручение значков или наклеек.

Воспитатель: Эти символы - за вашу смелость, старание и дружбу на спортивном празднике. Вы – настоящий отряд орлят-спортсменов!

5. Семейные мини-задания для направления «Спортсмен»

Задание 1. «Семейная зарядка»

Инструкция родителям: Выберите вместе с ребёнком 3 простых упражнения из тех, что он делал в саду, можно придумать свои.

Попробуйте сделать семейную зарядку утром или вечером (2–3 раза в течение недели).

Пусть ребёнок будет «тренером»: показывает, считает.

Потом он в группе расскажет, как вы занимались, и какие упражнения были самыми весёлыми.

Задание 2. «Спортивная прогулка»

Превратите одну из обычных прогулок в «спортивную»:

- пройти чуть больше обычного,
- поиграть вместе в простую подвижную игру (догонялки, «замри», броски мяча),
- придумать на ходу «эстафету» (обойти 3 дерева, дойти до лавочки и назад).

Обсудите с ребёнком: Что было веселее всего? Устал ли он? Как он себя чувствовал после прогулки?

Задание 3. «Моя спортивная неделя»

Родителям выдаётся простая табличка на 7 дней:

- понедельник – ...
- вторник – ...

Задача: вместе с ребёнком каждый день отмечать хотя бы один вид движения: «гулял», «катался на самокате/велосипеде», «делал зарядку», «прыгал через скакалку», «танцевал».

Воспитатель: Кто хочет рассказать про свой самый «двигательный» день недели? Что вы делали?