

15 день 24.06.2025 «Спартакиада»

1. Прием детей
2. Зарядка
3. завтрак
4. Пятиминутка здоровья
«Вода – источник силы и здоровья»

ДОКТОР ЖИВАЯ ВОДА

От простой воды и мыла

У микробов тают силы

Советы доктора Воды

1. Раз в неделю мойся основательно.
2. Утром, после сна, нужно мыть руки, лицо, шею, уши.
3. Каждый день мой ноги и руки перед сном.
4. Обязательно нужно мыть руки после уборки комнаты, туалета, игр, прогулки, общения с животными, работы на огороде, поездки в транспорте.
5. Ежедневно проветривай комнату и делай в ней влажную уборку.
6. Пользуйся только своими одеждой, обувью, расческой и другими предметами туалета.

Как надо правильно мыть руки?

1. Сильно намочите руки.
2. Пользуйтесь мылом.
3. Намыливайте руки с обеих сторон.
4. Намыливайте руки между пальцами.
5. Полощите руки чистой водой.
6. Вытирайте руки насухо полотенцем. Полотенце расправить и положить на одну руку. Тщательно вытирать полотенцем каждый палец второй руки. То же повторить с первой рукой.

Водные процедуры — необходимый элемент закаливания.

Если хочешь быть здоров – закаляйся!

1. Утром, после того как помоешь руки, лицо, шею, уши теплой водой с мылом, ополаскивайте их водой комнатной температуры.
2. Утром обтирайте тело влажным полотенцем или принимайте душ. Обливаясь под душем, делайте температуру воды на один - два градуса выше, чем при обтирании.
3. Мягкой салфеткой или рукавицей, смоченными в воде, обтирайте руки от кисти к плечу, ноги — от стопы к бедру.
4. Мойте ноги каждый день прохладной водой, постепенно делая ее холоднее.
5. Купайтесь в открытых водоемах.
6. После любой водной процедуры разотрите тело полотенцем до легкого покраснения.

7. Воздушно-солнечные ванны летом лучше принимать, находясь в движении: гуляя по лесу, парку, саду, играя в подвижные игры. Одежда должна быть легкой, хорошо пропускающей воздух

5. Конкурс «Богатырская сила»

Ход мероприятия

Инструктор: В давние-давние времена нашу родную землю защищали от нападения врагов русские войны - славные богатыри. Много ратных подвигов было на счету богатырском! Поэтому сегодня, по прошествии многих лет и веков, мы решили вспомнить про дела ратные, про честь богатырскую, про удаль молодецкую.

Инструктор: Правильно, во все времена люди русские становились на защиту Родины. Одними из первых защитников были... Как вы думаете, кто был первым защитником в старину?

Ответы детей. Три богатыря

Инструктор: Правильно, богатыри Ребята, а каких богатырей вы знаете? (ответы детей: Илья Муромец, Алёша Попович, Добрыня Никитич).

Инструктор: Хотите, ребята, отправиться в Древнюю Русь и познакомиться с богатырями?

Дети: Да!

Инструктор: Только как нам попасть в древнюю Русь?

Дети предлагают варианты ответов: на самолёте, вертолёте, поезде...

Инструктор: Ой, что-то я сомневаюсь, мне кажется, что на современных видах транспорта нам туда не попасть.

Дети: на машине времени.

Инструктор: Её ещё нужно сделать. А перенести нас в Древнюю Русь способно только волшебство. Давайте все вместе скажем волшебные слова «Абракадабра».

Вводная часть.

Инструктор: итак, сказка начинается!

Расскажу сейчас вам сказку,

Быль и небыль расскажу!

Как бывало в древнем прошлом

Вам сейчас я покажу!

Приглашаю в гости в сказку

Своих маленьких друзей,

Открывайте свои ушки

И послушайте скорей!

Трек (под аудиозапись песни «Занесло куда-то» презентация.)

Инструктор: Какие же вы теперь богатыри? Без коней смелых, меча булатного?

Никакие вы теперь не богатыри.

Инструктор: Что ж делать то нам? Надо бы помочь богатырям всё вернуть. Как справиться с Бабой Ягой да Соловьём - разбойником? Сильны они каждый по-своему. Что предложите, ребята?

Ответы детей.

Инструктор: Не печальтесь богатыри! Мы с ребятами поможем вам одолеть нечисть сказочную. Ведь дети наши сильные, умные и смелые.

Инструктор: но хотелось бы услышать много ли вы знаете о богатырях ?

Игра «Да - нет»

Цель: развивать внимание, быстроту реакции и умение отвечать только словами «да» и «нет».

Алёша Попович: Наша родина сильна (да)

И у нас она одна (да)

На Руси богатыри есть (да)

Им всегда хвала и честь (да)

Илья Муромец герой (да)

Он был самый молодой (нет)

Соловья он победил (да)

Из автомата подстрелил (нет)

Алеша Попович тоже герой (да)

Он сильный, смелый, молодой (да)

Карабаса в бою победил (да)

На танках боролись богатыри с врагом (нет)

Они воевали с мечом и копьем (да)

Добрыня Никитич был слабым и хилым (нет)

Он змея сумел победить своей силой (да)

Гордимся мы нашими богатырями (да)

Хотим ли быть такими же сами (да)

Инструктор: Вижу - вижу, что вы умные . А хватит ли вам силушки с врагами справиться?

Инструктор: А мы сейчас разминку сделаем и силушки то и наберемся!

Эй, народ, становись!

Не сиди, не ленись- на разминку становись!

Разминка «Богатырская наша сила» по показу инструктора.

Основная часть.

Инструктор: А теперь разделимся на дружины.

Дружина: «Смельчаки». Наш девиз: «Никого мы не боимся, И с любым врагом сразимся! Богатырские законы Нам давно уже знакомы.

Дружина: «Храбрецы». Наш девиз: «С нами наша силушка, мы храбрая дружинишка "

Первая забава: «ЧурА»

-Мальчишек в княжеских дружинах воспитывали играми.

Игры были разнообразны, но самой любимой игрой была «ЧурА», где дети палками водили мяч.

(По сигналу первый участник каждой команды ведет палкой мяч до конуса и обратно, передает эстафету следующему игроку, выигрывает та команда, которая первой закончит эстафету).

Вторая забава «Быстрый богатырь»

-Дружины стоят в колоннах по одному, первым богатырям выдается конь (надувной мяч) необходимо доскакать на нем до стойки, обежать её, взять мяч в руки и бегом вернуться к дружине, передать коня следующему, и так пока все не прибегут.

Не удержать богатырей,
Вмиг вскочили на коней!

Третья забава: «Построй башню»

-В древние времена на Русь нападали враги, и чтобы обороняться от них, жители строили защитные крепости. Каждый богатырь должен уметь строить крепость, вот и мы с вами построим крепость.

-Эстафета с кубиками. Каждый член команды держит в руках кубик. Бежит до черты, ставит кубик и возвращается. Передаёт эстафету следующему игроку.

- И так пока все игроки не перенесут кубики и не построят башню.

Четвертая забава: «Добеги не урони»

- Не только в сражениях прославились богатыри, но и людям не забывали помогать, водицу в ведрах носили, снопы разом собирали, да в поле плуг таскали. Поэтому следующее состязание называется «Добеги, не урони»

-Богатырям дается ложка в нее кладется шарик, добежать до ведра, обежать его, передать ложку с шариком, чтобы шарик не упал. Если упадет поднять и продолжить дальше и так пока последний игрок не пройдет состязание.

Пятая забава - «Борьба со Змеем Горынычем».

- Необходимо сбить 3 кегли (головы Змея Горыныча) шаром.

Шестая забава "Освободи девицу- красную"

- Это забава для начальника дружины - **ВОЕВОДЫ.**

- На противоположном берегу реки девицы в плену у **Кощея Бессмертного.**

Воеводы ваша задача освободить девицу - красную. Для этого добежать до ориентира, где стоит девица - красавица. Развязать верёвочки, освободить от шнура руки и ноги и убежать вместе с девицей в свою дружину.

(У девочки связаны руки, ноги и тело при вязано к стулу) - Вот и подошли к концу богатырские забавы.

- Вот и освободили богатыри русские - девиц – красавиц, а теперь поборемся в перетягивании каната.

Заключительная часть.

Игра «Перетяни канат» с каждой возрастной группой.

Инструктор:

-Показали вы свою силушку богатырскую, свою удаль молодецкую.

-Не перевелись еще богатыри на земле Русской!

Настала светлая минутка – объявить победителей.

Алёша Попович: А, и сильные, могучие богатыри на святой Руси!

Не скакать врагам по нашей земле!

Не топтать их коням землю русскую!

Не затмить им солнце наше красное!

Век стоит Русь - не шатается!

И века простоит- не шелохнётся!

Инструктор : - Мы вспомнили сегодня русских богатырей, от которых по преданию, и пошла сила русских воинов, героев, которые защищали землю русскую.

-Показали вы свою удаль молодецкую, силушку могучую, не запятнали чести богатырской! Достойная смена растёт дедам и отцам! И девицы-красавицы не уступают вам! Молодцы!

6. Командная игра «Физкульт - УРА».

Ход праздника:

Спортивная площадка украшена надувными шариками, плакатами со спортивной тематикой. «О спорт, ты мир!», «В здоровом теле – здоровый дух», «Спорт– это жизнь!», «Физкульт-ура! В гости к нам пришла игра!»

Вед: Добрый день, дорогие друзья! Мы рады видеть вас. Сегодня мы проводим спортивное мероприятие, которые называются«Физкульт-ура! В гости к нам пришла игра!» для девочек и мальчиков, обладающих вниманием, волей к победе, выдержкой, смекалкой. К соревнованиям допускаются ловкие, быстрые, не равнодушные к своему здоровью и физическому развитию ребята.

Вед: *(Звучит маршевая музыка. Выходят участники соревнований).*

Сегодня на нашем празднике мы рады приветствовать дружные спортивные команды *(аплодисменты)*. И конечно-же приветствуем болельщиков и гостей!

Вед: Все хотят соревноваться.

Пошутить и посмеяться,

Силу, ловкость показать

И сноровку доказать!

Вед: Этой встрече все мы рады,

Собрались не для награды,

Нам встречаться чаще нужно,

Чтобы все мы жили дружно

Представляем жюри -----

Вед: Пусть жюри весь ход сражения

Без промашки проследит.

Кто окажется дружнее,

Тот в бою и победит.

1. Представление команд, приветствие

1-й капитан: Наша команда: «Стрела», все вместе: «Наш девиз»: «Стрелы» стремительный полёт нас к победе приведёт!

2-й капитан: Наша команда: «Ракета», все вместе: «Наш девиз»: В соревнованиях лучше нету быстрой и дружной команды «Ракета»!

2. Основная часть

Вед: *Хочу напомнить вам о правилах поведения и о правилах безопасности во время проведения спортивных эстафет. Вы их знаете и должны их помнить и соблюдать!*

1). Эстафета «Закаливание». По сигналу учителя участники бегут к ведру, опрокидывают его на себя, изображая обливание, затем возвращаются к команде.

2). Эстафета «Болото».

По сигналу участник должен начать проходить «болото», не замочив ног. У него для этого есть 2 листа. Перекладывая листы всё вперёд и вперёд, проходит болото. Выигрывает та команда, которая затратила на переход меньше времени

3). Эстафета «Цепочка с платочком». А заключается он в следующем. Все команды встают в одну шеренгу, взявшись за руки. У стоящего в самом конце в руках платок. Он змейкой под руками оббегает всех, оббегает ориентир и встает первым. Передав платочек в начало команды. Так же поступает каждый участник команды. Побеждает команда, которая быстрее справилась с заданием.

4). Танцевальный конкурс «Горячая 10-ка».

Вед.– Вы все размялись хорошо.

Ждет вас новое задание!

Непростое испытание!

Испытание это танцевальное, творческое. Здесь победит задор! Звучат мелодии (по очереди), а вам предлагают различные задания: самые активные руки, самые активные ноги, самая активная голова, самое активное туловище. Выигрывает самая задорная и оригинальная команда.

5). Конкурс болельщиков. Пока жюри подводит итоги конкурсов, проведём конкурс болельщиков.

Игра «Доскажи словечко».

1. Просыпаясь утром рано

Вместе с солнышком румяным,

Заправляю сам кроватку,

Быстро делаю ... (зарядку)

2. Не обижен, а надут.

Его по полю ведут.

А ударят – нипочём!

Не угнаться за ... (мячом).

3. На ледяной площадке крик,

К воротам рвётся ученик –

Кричат все: «Шайба! Ключка! Бей!»

Весёлая игра... (хоккей).

4. Два берёзовых коня

По снегу несут меня.

Кони эти рыжи

И зовут их - ... (лыжи).

5. Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки.

А несут меня не кони,

А блестящие ... (коньки).

6. Взял дубовых два бруска,
Два железных полозка,
На бруски набил я планки,
Дайте снег! Готовы ... (санки).

7. Ясным утром вдоль дороги
На траве блестит роса.
По дороге едут ноги,
И бегут два колеса.
У загадки есть ответ:
Это мой ... (велосипед)

8. Я атлетом стать хочу,
Прихожу я к силачу:
- Расскажите вот о чём,
Как вы стали силачом.
Улыбнулся он в ответ:
- Очень просто. Много лет
Ежедневно, встав с постели,
Поднимаю я ... (гантели)

6). Эстафета «Гантели». Участники команд выстраиваются в две колонны и над головами передают «гантель» пластмассовую бутылку с водой от первого участника (капитана) последнему. Последний участник, получив «гантель», бежит и становится во главе колонны. Эстафета продолжается до тех пор, пока капитан команды снова не окажется во главе колонны

7). Эстафета «Картошка».

Ребята бегут с туристическими рюкзаками, в которых находятся мячи для тенниса. Они кладут в каждый лежащий обруч мяч, добегаая до флага, возвращаются назад. Следующий участник команды собирает из обручей мячи и возвращается назад. Побеждает та команда, которая быстрее завершила эстафету.

8). Эстафета «Кенгуру». Прыжки с зажатым между ног мячом до поворотной стойки. Обрато – бег с мячом в руках.

9). Эстафета «Вперед, по магазинам!»

Сейчас вы отправитесь в воображаемый магазин за конфетами. Каждый член команды должен принести в маленькой ложечке конфетку в корзину, передать ложечку следующему игроку. По количеству купленных конфет начисляются очки.

10). Эстафета «Дружба».

Начинают соревнование капитаны. Они бегут до поворотной стойки, огибают её, затем возвращаются к команде и цепляют «Вагончик» (следующего участника). Эстафета проводится до тех пор, пока дистанцию не преодолеет вся команда. Побеждает команда, которая первой пройдёт всю дистанцию, не потеряв в пути «вагончики».

3. Подведение итогов.

-Слово предоставляется жюри.

Ведущий: Спасибо Вам, и до свиданья!

7. Товарищеские встречи по пионерболу, волейболу.

8. Занятие «Я и автомобиль».

Сегодня, ребята, у нас необычная игра - викторина, которая покажет, как вы усвоили правила дорожного движения.

Одним из основных помощников современного человека является автомобиль. Для передвижения автомобиля существуют дороги. А чтобы пешеходы и автомобили не мешали друг другу, созданы правила дорожного движения. Вот о них мы сегодня поговорим.

Основная часть:

У нас две команды – «Пешеходы» и «Пассажиры».

Сейчас я задам вам вопрос. Команда, которая первая даст ответ, и будет начинать первой.

Что общего имеет птица и велосипед? Это есть и у машины. На вопрос кто даст ответ? (крыло)

За каждый правильный ответ команда получит один балл.

Разминка.

Вопросы для команды «Пешеходы»

Какие сигналы пешеходного светофора вы знаете, что они обозначают?

Какие светофоры вы знаете?

В каких местах пешеходам разрешается переходить улицу?

Где нужно стоять в ожидании автобуса?

Когда можно начинать посадку в общественный транспорт?

Вопросы для команды «Пассажиры»

Как нужно переходить улицу при выходе из общественного транспорта?

Можно ли перебегать через улицу, дорогу?

Сколько сигналов у пешеходного светофора?

Как нужно ходить по улице группой?

Почему нельзя играть на мостовой?

Подведение итога.

Чтобы пешеходы могли заранее видеть места и лучше соблюдать правила, на дорогах и улицах устанавливаются дорожные знаки. Давайте проверим, как вы знаете дорожные знаки.

Дорожные знаки.

Дети по очереди берут макет знака и называют его и группу, к которой он относится.

Трамвай – информационно-указательный знак.

Стоп – (движение без остановки запрещено) - знак приоритета.

Заправка – знак сервиса.

Кирпич – (въезд запрещён) запрещающий знак.

Стоянка – информационно-указательный знак.

Мойка – знак сервиса.

Подведение итога.

Физминутка.

Игра на внимание «Светофор»

Красный свет - ученики тихо стоят.

Жёлтый свет - ученики хлопают в ладоши.

Зелёный свет – ученики топают ногами.

Подведение итога.

Сейчас я прочитаю вам вопросы, а вы, если поступаете так, как здесь говорится, кричите: «Это я, это я, это все мои друзья!». Если же какие-либо из правил не соответствуют норме, тогда вы молчите.

-Кто из вас, идя домой,

Держит путь по мостовой?

-Кто из вас идёт вперёд

Только там, где переход?

-Кто бежит вперёд так скоро,

Что не видит светофора?

-Знает кто, что свет зелёный

Означает: путь открыт?

-А что жёлтый свет всегда

Нам о вниманье говорит?

- Кто, пусть честно говорит,

На трамвае не висит?

- Знает кто, что красный свет-

Это значит: хода нет?

Вы уже знаете главные правила поведения на улицах и дорогах. Но иногда всё-таки вы замечаете, как другие нарушают правила дорожного движения. В результате неправильного поведения происходят дорожно-транспортные происшествия. Люди получают различные травмы, иногда тяжёлые. Причина этого – нарушение правил.

Ситуации.

1. Во дворе Федя встретил своего друга Сашу. Саша предложил ему: «Хочешь на зебру посмотреть?» Саша схватил Федю за руку, поспешил к дороге, где ездили машины, автобусы, троллейбусы...

Почему мальчики пошли смотреть зебру не в зоопарк, а на улицу?

2. Каждый раз, когда мы подходим к оживлённому перекрёстку, он нас встречает. То зелёным светом моргнёт, то красным засияет.

Объясни, для чего этот предмет находится на перекрёстке.

3. Однажды Петя переходил проезжую часть улицы на зелёный сигнал светофора. И вдруг зелёный огонёк быстро-быстро заморгал и переключился на жёлтый. Что должен делать пешеход в такой ситуации: идти вперёд на противоположную сторону улицы или вернуться назад к тротуару?

4. Подошли школьники к перекрёстку и замерли от удивления. Светофор, как всегда моргал, но только одним своим глазом – жёлтым, подавая сигналы для водителей и пешеходов. «Наверное, сломался», - подумали школьники.

Как ты думаешь, что случилось со светофором?

5. Как правильно переходить дорогу на остановке – перед автобусом или за ним? Почему?

6. Шёл Миша как-то с ребятами по тихой улице. Машин на ней мало, перекрёсток без светофора. Подошли к перекрёстку и только собрались переходить улицу, как Миша сказал: «Подождите, пропустим машину». И действительно, поворачивает автомобиль. Удивились ребята, спрашивают: «Как ты догадался?»

Как автомобили могут «разговаривать» с пешеходами?

7. Дети ехали в автобусе. Их места располагались у задней двери. Когда автобус остановился, они приготовились выходить через заднюю дверь. Правы ли дети?

Как входить в общественный транспорт и выходить из него?

8. Оля вышла из автобуса и сразу побежала на другую сторону улицы. Правильно ли поступила Оля? Где и как надо переходить улицу, выйдя из транспорта?

Подведение итога.

Шуточная викторина «Какой вид транспорта?»

На мои вопросы надо отвечать очень быстро. Кто первый поднимет руку, того я и спрошу.

Попытаемся выявить знатока транспортных средств.

Самолёт – это какой вид транспорта? (воздушный)

Какие виды воздушного транспорта вы знаете?

Где приземляются самолёты?

С какого вокзала можно отправиться на пароходах и катерах?

В поезде – купе, в самолёте – салон, а на корабле?

Как называется транспорт, который плывёт по воде?

Как называется транспорт, который перевозит разный груз?

Подведение итога.

9. Обед

10. Самостоятельная деятельность

11. Уход домой.