

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА  
ЕКАТЕРИНБУРГА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 438**

## **Спортивное развлечение «Поезд здоровья»**

Инструктор по физической культуре  
МБДОУ детского сада № 438  
Чкаловского района г. Екатеринбурга  
Гусева Алена Францевна

Екатеринбург

**Цель:** повысить двигательную активность детей на прогулке, воспитать потребность в физических упражнениях на свежем воздухе, создать положительный эмоциональный настрой.

**Задачи:**

1. Развивать физические качества, обеспечивая высокую двигательную активность детей.
2. Упражнять детей в ходьбе на длительное расстояние. Прививать детям навык ориентировки на местности, разбираться в карте, схеме маршрута.
3. Развивать ловкость, выносливость, чувство взаимопомощи в играх и эстафетах.
4. Способствовать развитию творческого подхода в разрешении игровых ситуаций.

Маршрут «Поезда здоровья» проложен по территории дошкольного учреждения и состоит из 5 станций. Каждая станция включает в себя несколько объектов или модулей. Существующую структуру можно использовать как единый маршрут, так и каждую станцию в отдельности.

Составлена карта маршрута, на каждой станции есть свои указатели с названием и схематичным изображением. Предлагаемые станции «Поезда здоровья»: 1. «Туристическая», 2. «Умный светофорик», 3. «Веселый паровозик», 4. «Спортивная», 5. «Морская».

Педагог приглашает детей в путешествие в «Поезде здоровья». Говорит, что поезд этот волшебный – кто в нем едет, **становится здоровым, сильным и смелым**. Предлагает стать путешественниками. Рассматривают карту маршрута и отправляются на любую из станций.

**Станция «Туристическая».**

**Оборудование :** на земле нарисованы: желтая дорожка(тропинка), зеленые круги (кочки), разноцветная «змейка», синяя широкая дорожка(ручей); обручи, флажки.

Дети идут друг за другом и выполняют игровые упражнения:

**1. Игровые упражнения:**

- «По тропинке мы идем» (Идут по нарисованной на земле тропинке).
- «С кочки на кочку» (Перепрыгивают с кочки на кочку).
- «Догони змейку» (Ходьба змейкой).
- «Перейди через ручеек» (Перешагивают через ручеек).

Идут дальше и приходят на «Полянку отдыха»:

**2.Игра «Зеркало».** Ведущий выполняет упражнения, а дети их копируют (разные виды ходьбы, положения рук, прыжки на одной ноге, на двух с продвижением вперед).

**3. Эстафета «Перейди болото».** Флажками размечается начало и конец «болота». Команды, перекладывая поочередно с места на место обручи, переходя по ним «болото», не касаясь земли ногами. Побеждает команда, закончившая эстафету первой, и не провалившаяся в «болото».

**4. Игра «Парные салки».** Группа делится на пары. По сигналу «Раз, два, три беги!» дети убегают от водящего, стараясь не натолкнуться на других детей. Игроки убегают от водящего по одному, но в случае опасности могут взяться за руки и тем самым избежать осаливания.

**5. Игра «Тише едешь – дальше будешь».** Дети строятся в шеренгу. Напротив, спиной к детям, стоит водящий и произносит слова: «Тише едешь – дальше будешь». Во время произношения слов ребята подходят к ведущему. На слова «Стоп!», водящий поворачивается к детям и они останавливаются, а тот, кто продолжает двигаться, возвращается на начало. Выигрывает тот, кто первым дойдет до ведущего.

- Ребята, сегодня дружба помогла нам пройти все испытания и справиться с непростыми заданиями. Я хочу пожелать вам и дальше быть дружными, не расставаться с физкультурой, быть здоровыми, выносливыми и смелыми.

**Станция «Умный Светофорик».**

**Оборудование:** светофор, дорожные знаки, на асфальте нанесена разметка пешеходного перехода, круги (красного, желтого и зеленого цвета), два тоннеля, гимнастические палки, деревянный кирпичик с отверстием, гимнастическая палка с держателями для колец, три кольца (красное, желтое, зеленое), скамейки.

- Ребята, совсем скоро вы пойдете в школу и, возможно вам придется самостоятельно переходить проезжую часть. И чтобы избежать опасностей на дорогах, надо знать правила дорожного движения.

**1. Игра на внимание «Сигнал светофора»**

В руках у каждого ребенка круг (красного, желтого, зеленого цвета). Участники выстраиваются в шеренгу.

Инструктор: На дорогах с давних пор

Есть хозяин – светофор! Перед вами все цвета, Вам представить их пора.

Загорелся красный свет. (Дети поднимают красные круги)

Все вместе: Стой, вперед дороги нет!

Инструктор: Желтый глаз твердит без слов. (Поднимают желтые круги)

Все вместе: К переходу будь готов.

Инструктор: На зеленый свет – вперед!(Дети поднимают зеленые круги)

Все вместе: Путь свободен! Переход!

**2. Музыкальная разминка** под песню из музыкальной сказки «Когда поют светофоры» (муз.М.Дунаевского, сл. М. Азова):

1. Упражнение «Покажи, порули и спрячь» (Ноги поставить на ширине плеч, круг держать за спиной. Наклониться вперед, выпрямиться, «порулить» и спрятать круг за спину)

2. Упражнение «Спрячь руль» (Ноги слегка расставить, круг держать двумя руками. 1 руки выставить вперед; 2- опустить круг, присесть 3-выпрямиться, руки выставить вперед)

3. Упражнение «Покружись» (Основная стойка, руки с кругом поднять вверх, покружиться в одну сторону, потом в другую.)

4. Упражнение «Поехали» (Круг держать в обеих руках перед грудью.«Рулить» кругом, делая повороты то в одну сторону, то в другую)

5. Упражнение «Передача» (Ноги расставить, круг держать в правой руке. Наклониться вперед, переложить круг под левой ногой в левую руку, потом под правой ногой - в правую руку)

- Молодцы! Ребята, как поступить, если нужно перейти проезжую часть. А светофора нет? Дети высказывают предположения.

- Не волнуйтесь, будем искать пешеходный переход. Вот посмотрите – знак «Подземный переход» (Инструктор показывает знак.) Очень удобно: «нырнул» в переход на одной стороне улицы, а «вынырнул» на другой.

### **3. Эстафета «Подземный переход»:**

Команды выстраиваются в колонны. Перед каждой командой выкладывается туннель. Дети по очереди проходят его, обегают стойку и возвращаются к своей команде, передают эстафету.

- Когда такого туннеля нет, нужно поискать знак «Наземный переход». Рядом с ним на проезжей части обязательно нарисована полосатая дорожка – «зебра». (Инструктор показывает знак «Наземный переход»)

Настоящий пешеход

Осторожны его ноги,

Сразу ищет переход.

Он не пешка на дороге.

### **4. Эстафета «Зебра»:**

Сбоку от каждой команды лежат гимнастические палки. Впереди уложены две гимнастические палки. Задача каждого участника команды- быстро взять одну палку, подбежать к лежащим и положить свою так, чтобы она расположилась параллельно , на таком же расстоянии. Постепенно образуется « зебра». Победительницей объявляется команда, быстрее и качественнее собравшая «зебру».

Есть на дороге светофор.	По его велению-	Загорелся желтый-
Он регулирует движение.	Цветопредставление!	Подождать изволь ты.
Разговаривает светом	Загорелся красный –	А зеленый говорит:
Светофор зимой и летом-	Значит путь опасный.	«Что стоишь? Путь всем открыт!»

**5. Эстафета «Собери светофор»:** По команде первый ребенок бежит к разобранному светофору, берет деревянный кирпичик, в котором есть отверстие, и ставит от команды на расстояние, бежит обратно, передает эстафету. Второй закрепляет в нем гимнастическую палку, на которой уже есть держатели для колец. Третий вешает красное кольцо, четвертый- желтое, пятый- зеленое. Выигравшей считается команда, первой закончившая эстафету.

Ребята, кто на дороге самый главный, а его сигнал для всех закон? На дороге главный - светофор и нужно внимательно следить за его сигналами.

- Молодцы, ребята! Знаете правила дорожного движения, умеете вести себя на улице. Будьте внимательны на дороге!

### **Станция «Веселый паровозик»**

**Оборудование:** на участке расположены спортивные объекты: лестница, горка, скамейка «Паровоз». Инструктор предлагает детям отправиться на Веселом паровозике.

- Я буду паровозом, а вы вагончиками. Вставайте друг за другом. Загудел паровоз и вагончики повез. Чу-чу-чу. Чу-чу-чу. Далеко я укачу! (*дети бегут паровозиком за инструктором*) Мы приехали на лесную полянку. Выходите!

#### **1. Зарядка для зверят.**

На лесной полянке,	Выполняет он наклоны:
Звери делают зарядку.	"Ты, волчишка, не ленись!
Зяц головой вращает-	Вправо, влево наклонись,
Мышцы шеи разминает.	А потом вперед, назад,
Делает старательно каждое движенье,	Получишь бодрости заряд!
Очень ему нравится это упражненье.	Медвежонок приседает,
Полосатенький енот	От пола пятки не отрывает,
Изображает вертолёт:	Спинку держит прямо-прямо!
Лапками машет назад и вперед,	Так учила его мама.
Словно собрался в далёкий полёт.	Ну а белки, словно мячики,
Серый волк немного сонный,	Дружно прыгают и скачут!

## **2. Упражнение «По бревнышку»**

- Дальше мы сейчас пойдём, по тропинке в лес зайдём. Руки за спину кладем и по бревнышку идем! (дети по очереди идут друг за другом по начерченной на земле линии, держа руки за спиной).

## **3. Упражнение «На крутой берег»**

- Дружно на берег крутой, поднимаемся гурьбой (друг за другом поднимаются по одной гимнастической стенке вверх и спускаются вниз по другой).

## **4. Упражнение «По мостику»**

- Мы в затылок подравнялись, на ступеньки приподнялись. На мосточек мы взошли, вот и речку перешли (дети поднимаются по перекладинам, идут по мостику, спускаются) - Вот мы и прокатились на Веселом паровозике. Мы здоровы и сильны! Вот какими стали мы!

## **Станция «Спортивная»**

**Оборудование:** лестницы, ворота, обручи, канат

### **1. Подвижная игра «Спортивная фигура на месте замри!»**

- Ребята мы с вами пришли на станцию «Волшебные ворота».

Проходя в ворота, расположенные на участке, дети превращаются в спортсменов. Ребенок показывает движение, имитируя вид спорта. Все дети отгадывают вид спорта.

- А сейчас мы проверим, какие спортсмены у нас ловкие и сильные. Предлагается провести соревнование.

### **2. Игра-эстафета «Полоса препятствий»**

Соревнуются две команды. Задание - перепрыгнуть из обруча в обруч, подняться по лестнице наверх, спуститься вниз, передать эстафету следующему.

### **3. Игра «Хвост дракона»**

Участники выстраиваются в одну колонну, держась двумя руками за пояс впереди стоящего игрока. Начало колонны – это голова дракона, конец – его хвост. По команде голова дракона и его шея начинают извиваться, стараясь как можно быстрее догнать свой хвост. Тело дракона при этом не должно разорваться.

4. **Игра-эстафета «Перетягивание каната»** - Молодцы ребята, вы настоящие спортсмены. - Волшебство свершилось! Теперь мы все знаем, что самые настоящие волшебники – это мы с вами, ребята. И самый большой секрет нам известен – чтобы быть здоровым, нужно заниматься спортом.

## **Станция «Морская»**

**Оборудование:** «Корабль»; выносной материал: скакалка, шнур, игрушка - рыбка, таблички с нарисованными стрелками.

### ***1. Игра «Ручейки и Озера»***

- Ребята дождь начинается - на меня капелька упала! Вы сейчас тоже будете капельками. Капельки прыгают по земле (прыжки) скучно им стало прыгать по одной. Собрались они вместе и поплыли веселым ручейком (по два человека). Встретились ручейки и стали большой рекой (в одну цепочку). Текла-текла речка и попала в море (движение по кругу). Вот какое огромное море у нас получилось! Волны дыбятся, шумят. До ребят достать хотят (волнообразные движения руками вперед - назад).

### ***2. Игра «Море волнуется...»***

Дети стоят лицом в круг. Они размахивают руками вперед – назад, произнося слова: Море волнуется – раз, море волнуется – два, море волнуется – три, морская фигура на месте замри! После слова «Замри!» дети принимают какую-нибудь позу по морской тематике.

### ***3. Игра «Ловкие крабы»***

Солнце манит и зовет. Крабы выползли из вод. (Подлезание под шнур)  
Небо тучи собирает, Крабы в море убегают.

### ***4. Игра «Рыбки и акула»***

Мы морские рыбки в море, (Дети - «рыбки» бегают  
Любим плавать и нырять. (по залу врассыпную),  
Ну, попробуй нас поймать.( водящий- «акула»)  
Раз – два – три – лови! ( пытается догнать и запятнать).

### ***5. Игра «Удочка»***

Загадка: Я – веселый рыболов, Ждет меня большой улов. Берегитесь червячка,  
Не сорваться нам с крючка. (Удочка)  
Все участники – «рыбки», встают в круг. В центре круга водящий крутит длинную скакалку, дети перепрыгивают через нее. Кого скакалка задела - выходит из игры.  
Моряки сильные и отважные люди, всегда готовы прийти на помощь и выручить из беды. Море – это самое большое испытание на смелость. И только такие качества как ловкость, взаимовыручка и дружба помогут выжить в трудной ситуации. И если вы будете обладать такими же качествами, то тоже станете отважными моряками.