

Программное содержание:

укрепление здоровья, профилактика утомления, физическое и умственное развитие детей; формировать желание вести здоровый образ жизни; развивать ловкость, быстроту, выносливость; воспитывать волевые и дружеские качества в играх-эстафетах, чувство товарищества, взаимопомощи.

Материалы: 2 гимнастических палки, 2 ложки, 2 мяча, мешочки с песком, обручи, конусы.

Ход прогулки:

I. Организационный момент.

Воспитатель: Ребята. А зачем нужно заниматься спортом?

Дети: чтобы стать сильными, здоровыми. Ловкими и быстрыми.

Воспитатель: Ребята давайте устроим соревнования! Хотите?

Дети: Да!

II. Игровая деятельность.

Воспитатель: в первой эстафете мы с вами узнаем, какие вы быстрые.

Воспитатель объясняет правила первой эстафеты – первый участник команды с гимнастической палкой в руке добегают до конуса, у которого стоит ребенок и отдает ему гимнастическую палку и бежит обратно, второй участник команды добегают до ребенка у конуса. Берет у него гимнастическую палку и бежит обратно, передает палку следующему участнику, и т.д.

Воспитатель: во второй эстафете мы с вами узнаем, какие вы ловкие.

Воспитатель объясняет правила второй эстафеты – каждый участник команды должен перенести маленький орех в ложке до конуса и обратно, и передать эстафету следующему участнику.

Воспитатель: в третьей эстафете мы с вами узнаем, какие вы меткие.

Воспитатель объясняет правила – каждый участник команды должен добежать до ориентира, попасть в обруч мешочком с песком и бегом вернуться обратно, передав эстафету другому участнику команды.

Воспитатель: в четвёртой эстафете мы с вами узнаем, какие вы дружные.

Воспитатель объясняет правила – два участника из команд прыгают с мячом в обручи и передвигаются до конуса и обратно, передавая эстафету.

Воспитатель: ребята, какие вы молодцы! Вы очень быстрые, ловкие, сильные и самое главное очень дружные!



