

## **Конкурс игровых программ «Летняя игротека»**

### **Сценарий игровой программы «Марафон здоровья»**

**Наименование ДОО:** Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 406, Орджоникидзевский район.

**Ф.И.О. педагогов:** Гилева Елена Николаевна – заместитель заведующего, Ракс Евгения Николаевна – воспитатель, Сивохина Елена Сергеевна – воспитатель, Рудаков Илья Алексеевич – инструктор по физической культуре.

**Количество участников:** мероприятие рассчитано на участие 4 педагогов, 6 родителей (законных представителей) воспитанников, 15 детей от 5 до 8 лет (старший дошкольный возраст). Возможно увеличение участников.

**Цель:** популяризация спорта, физической культуры и формирование здорового образа жизни как профилактики зависимостей у детей и взрослых.

#### **Задачи:**

- способствовать развитию навыков конструктивного взаимодействия у детей и родителей в совместной деятельности;
- закрепить знания детей и родителей о здоровом образе жизни;
- способствовать развитию у детей познавательных процессов: мышления, восприятия, внимания, памяти;
- способствовать развитию у детей физических качеств: быстроты и точности движений, выносливости, меткости, ловкости;
- воспитывать умение коллективно взаимодействовать, соблюдая правила игры;
- создать дружескую обстановку, хорошее настроение.

**Форма проведения:** игровая программа построена по принципу этапов спортивной подготовки (спортивно-оздоровительный этап, этап начальной подготовки, соревновательный этап, восстанавливающий и завершающий этап). Родитель и ребенок – равноправные участники мероприятия. В ходе мероприятия и ребенок, и родитель принимают позицию как руководителя организации игры (задания), так и выполняющего задание.

**Место проведения:** территория дошкольной образовательной организации (далее – ДОО) – спортивная площадка, 3 прогулочных участка, асфальтированная территория вокруг здания ДОО.

**Оборудование:** плакат с названием мероприятия, условные обозначения этапов, костюмы для ведущих (Ох, Ах и Ух), форма для трех команд, 3 секундомера, атрибуты для проведения игр и заданий на этапах

марафона (перечислены ниже), пьедестал для награждения, медали по количеству участников (I, II, III место).

**Предварительная работа:** оформление места проведения, подбор реквизитов, музыкального сопровождения, изготовление атрибутов. Тематические беседы с детьми, направленные на пропаганду ценностей здорового образа жизни и формирование культуры здоровья; организация подвижной игры «Хвостики». Распределение родителей на команды, знакомство с правилами подвижной игры «Хвостики».

### **Ход мероприятия**

*Звучит музыка ([Приложение 1](#)), выходят Ох, Ах, Ух (ведущие педагоги).*

**Ох:** Ох, какая красота.  
Рад всех видеть, вас друзья.

**Ах:** Ах, какие молодцы,  
Что сюда вы все пришли.

**Ух:** Ух, что сегодня будет тут!  
Прям, захватывает дух!

**Ах:** Сегодня вас много интересного ждет, ах!

**Ух:** Ведь вы станете участниками марафонного забега «Детский сад – территория здоровья», ух!

**Ох:** И тот победит в соревнованьях, кто здоровье свое бережет, ох!

#### **1. Спортивно-оздоровительный этап «Первые шаги».**

*Происходит формирование детско-родительских команд, которые в дальнейшем примут участие в марафонном забеге. Родители заранее распределяются по командам (минимум два родителя в одной команде). Получают свою символику и название. Далее родители набирают себе команду через проведение словесных и подвижных игр на тему здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности.*

**Ох:** для начала давайте разделимся на команды.

**Ах:** на «Аховцев» (*показывает на группу родителей, которые будут в этой команде*)

**Ух:** на «Уховцев» (*показывает на группу родителей, которые будут в этой команде*)

**Ох:** на «Оховцев» (*показывает на группу родителей, которые будут в этой команде*)

**Ах:** Сейчас мы посмотрим, кто станет участником команды «Аховцев».

*Родители команды «Аховцев» проводят подвижную игру «Хвостики» ([Приложение 2](#)). По результатам игры в команду попадает 2 победителя.*

**Ух:** Приглашаем представителей команды «Уховцев».

*Родители команды «Уховцев» проводят подвижную игру «Хвостики». По результатам игры в команду попадает 2 победителя.*

**Ох:** «Оховцы», теперь ваша очередь.

*Родители команды «Оховцев» проводят подвижную игру «Хвостики». По результатам игры в команду попадает 2 победителя.*

**Ух:** Ух, как замечательно! Наши спортивные команды практически готовы.

**Ох:** Ох, а как мы будем делить оставшихся ребят?

**Ах:** Ах, право, ерунда! Есть загадки у меня.

*Ах раздает родителям карточки с загадками. Родитель из каждой команды по очереди загадывает свою загадку. Ребенок, который правильно и быстро ответит, становится членом команды.*

### **Загадки Оховцев**

1. Вы диеты ваши бросьте:

Вон торчат уж всюду... (кости)

2. Для царапинок Алёнки

Полный есть флакон... (зеленки)

3. С детства людям всем твердят:

Никотин – смертельный... (яд)

### **Загадки Уховцев**

1. Чтобы здоровье было в порядке,

Не забывайте вы о... (зарядке)

2. Стать сильнее захотели?

Поднимайте все... (гантеля)

3. Подружилась с физкультурой

И горжусь теперь ... (фигурой)

### **Загадки Аховцев**

1. Объявили бой бациллам:

Моем руки чисто с... (мылом)

2. Чтобы стать, как бобренок, зубастой,  
Чищу зубы лечебной я... (пастой)

3. Ей спины моей не жалко –  
С мылом трет ее... (мочалка)

**Ох:** Ох, какие молодцы! Все команды полностью готовы!

*Командам торжественно вручается форма и символика ([Приложение 3](#)).*

## **2. Этап начальной подготовки «Тренировка».**

*На данном этапе команды расходятся на прогулочные участки, где они знакомятся с правилами марафонного забега и с обязанностями каждого члена команды: присвоение номера и этапа. Организуется вводная консультация о здоровом образе жизни и безопасности жизнедеятельности в форме рефлексивного круга.*

**Aх:** А теперь каждая команда должна пройти начальный этап подготовки к марафонному забегу. Команда Ахавцев, за мной!

**Ух:** Команда Уховцев, за мной!

**Ох:** Команда Оховцев, за мной!

*Каждая команда уходит за своим ведущим на участок. Ведущий присваивает номера и в соответствии с ними распределяются этапы между членами команды. Ведущий объясняет задание этапа, на котором будет стоять каждый член команды и раздает необходимые атрибуты.*

### **Рефлексивный круг ([Приложение 4](#))**

**Ведущий (Ах/Ух/Ох):** Поздравляю, вы стали участниками марафонного забега «Детский сад – территория здоровья». Я очень люблю заниматься спортом, ходить в походы, ездить на рыбалку.

- А как вы активно отдыхаете? *Ведущий передает марафонную палочку по кругу. У кого палочка, тот отвечает.*

- Какие продукты питания помогают нам быть здоровыми? (*Ответы*)

- Какие у вас есть полезные и вредные привычки? (*Ответы*)

- Какие правила безопасного поведения вы знаете на улице и дома? (*Ответы*)

**Ведущий (Ах/Ух/Ох):** Вы все правильно сказали. Надо вести активный образ жизни, правильно питаться, отказаться от вредных привычек,

соблюдать правила безопасного поведения. А также жить дружно и не обижать друг друга. А теперь пора приступить к марафонному забегу.

### **3. Соревновательный этап «Марафонный забег».**

*Все команды собираются на спортивном участке.*

**Ух:** Ух! Все собрались? Все здоровы? Бегать и играть готовы? Чтоб здоровье сохранить – научись его ценить!

#### ***Беговая подготовка***

*Беговую тренировку проводит инструктор по физической культуре.*

**Инструктор по физической культуре:** основные правила, которые вы должны знать и соблюдать:

1. Крепко завязывайте шнурки. Большинство травм во время бега связано с развязавшимися шнурками;
2. Необходимо снять с себя предметы, представляющие опасность (серьги, часы, браслеты и т.д.);
3. Запрещается резко изменять направление своего движения;
4. Запрещается жевать жевательную резинку;
5. Нельзя при старте на дистанции ставить подножки, задерживать соперников руками;
6. Перед тем как начать бежать, надо обязательно разогреть мышцы. Приготовились!

*Звучит музыка ([Приложение 5](#)).*

1. Рывки руками с поворотом туловища вправо, влево – 6 раз.
2. Круговые вращения тазом со сменой направления вправо, влево по 8 раз на каждую сторону.
3. Наклоны попеременно к правой, центру и левой ноге. После касания левой ноги принять исходное положение – руки на поясе.
4. Глубокие выпады вперед. Страйтесь почувствовать натяжение задней поверхности бедра.
5. Выпады в стороны. Выполнять перекаты можно с опорой на руки.
6. Вращения в голеностопном суставе, по 32 повторения на каждую ногу.

А теперь перейдем к комплексу в движении, который иначе называется, как специальные беговые упражнения.

1. Бег с высоким подниманием бедра. Страйтесь выполнять максимально часто с минимальным продвижением дистанция 5-10 метров.
2. Бег с захлестыванием голени. Руки работают как при беге. Выполняйте быстро и с небольшим продвижением.

3. Бег с выносом прямых ног вперед. Руки работают, как во втором упражнении. Выносите ногу максимально высоко. Не отклоняйте корпус назад.

4. Выпады на каждый шаг. Спина ровная, положение рук свободное (опущены, на поясе или за головой).

Теперь вы полностью готовы к марафонному забегу. Члены команды займите свои места на этапах в соответствии с вашим номером. Игровики под номером 7 встаньте на стартовую линию.

*За каждой командой закреплен судья (ведущий: Ох/Ах/Ух), который отслеживает правильность выполнения заданий и засекает время. Члены команды занимают места на своих этапах. И по сигналу – начало марафонского забега. Схема марафонского забега в [Приложении 6](#).*

*Этапы тематические, раскрывают основные направления здорового образа жизни и безопасности (физическое развитие, еда, полезные и вредные привычки, эмоциональное благополучие, безопасность). На данных этапах необходимо выполнить задание – правильно и быстро – после этого отдать эстафетную палочку своему члену команды, который бежит на следующий этап. Марафон организуется таким образом, что каждый член команды проходит каждый этап и выступает в роли, как выполняющего задание, так и проводящего задание. Когда каждым членом команды будут пройдены все этапы, команда бежит к финишной линии и судья завершает отсчет времени.*

### ***Описание заданий для выполнения на этапах марафонского забега***

#### ***1 этап: физическое развитие***

*Задание:* необходимо выполнить упражнение, ориентируясь на изображение пиктограммы и на числовое обозначение.

*Атрибуты:* карточки (формат А4) с пиктограммами и числами ([Приложение 10](#))

#### ***2 этап: еда***

*Задание:* приготовь коктейль «Здоровье». Необходимо выбрать полезные продукты (картинки) и положить их в блендер (картинка).

*Атрибуты:* шаблон блендера (формат А3), картинки полезных и вредных продуктов (формат 5x5) ([Приложение 11](#))

#### ***3 этап: полезные и вредные привычки***

*Задание:* замени вредную привычку на полезную привычку. На мольберте представлены картинки с вредными привычками. На столе картинки с полезными привычками. Необходимо вредную привычку закрыть картинкой с полезной привычкой.

*Атрибуты:* плакат с вредными привычками, карточки с полезными привычками, магниты, мольберт ([Приложение 12](#))

#### ***4 этап: физическое развитие***

*Задание:* необходимо попасть 3 раза мешочком в корзинку.

*Атрибуты:* корзинка, мешочки с песком

### **5 этап: эмоциональное благополучие**

*Задание:* необходимо выложить солнышко горохом на пластилине.

*Атрибуты:* горох, карточки из картона, пластилин.

### **6 этап: безопасность**

*Задание:* необходимо распределить ситуации на опасные и безопасные, распределив их в корзинки: в красную – опасные, в зеленую – безопасные.

*Атрибуты:* карточки с ситуациями, красная и зеленая корзинка ([Приложение 13](#))

*7 игрок начинает, Игрок – заканчивает, прибегает на финишную черту. На финише команды встречают инструктор по физической культуре и провожают их в зону восстановления (релаксации).*

### **4. Восстанавливающий этап «Финишная черта».**

*После того как марафонский забег завершен, для всех участников организуется зона восстановления (релаксации). В это время судьи подводят итог и выбирают победителя.*

*Инструктор по физической культуре проводит заминку – это упражнения после бега.*

*Звучит музыка ([Приложение 7](#))*

1. Шея. Плавно поверните голову в сторону и зафиксируйтесь в этом положении, чтобы ощутить натяжение мышц. То же самое повторите для второй стороны. Всего нужно сделать 3-4 повторения.

2. Плечи. Правую руку нужно завести влево спереди туловища. Левой рукой приближайте ее к телу. То же самое нужно сделать, сменив руки. На пару секунд задерживайтесь в крайнем положении.

3. Наклоны в стороны. Их нужно выполнять плавно и медленно, чуть задерживаясь в конечном положении и слегка двигаясь в земле.

4. Ноги. Самое простое упражнение. Максимально широко расставить ноги. Выполняйте поочередные наклоны к каждой из ног, после – в центр.

5. Для расслабления голени одну ногу надо согнуть в колене, вторую поместить на пятку чуть впереди. Рукой нужно взяться за носок и потянуть его на себя. Спина должна быть согнута.

*Возвращаются Ox, Ax и Уx.*

### **5. Завершающий этап «Церемония награждения».**

*На данном этапе озвучивается победитель, вручаются кубки, дипломы и подарки.*

**Ух:** А теперь внимание! Церемония награждения.

*Объявляются результаты марафонного забега. Команды приглашаются на награждение под музыку ([Приложение 8](#)).*

**Aх:** Ах! Поздравляю всех с завершением марафонного забега!

**Ох:** Ох, приглашаем вас завершить наш праздник музыкальным флешмобом «Делайте зарядку».

**Ух:** Ух, на зарядку становись!

*Звучит музыка ([Приложение 9](#)). Родители и дети под музыку повторяют движения за ведущими.*

*КОНЕЦ*

**«Ax и Ox», композитор Евгений Птичкин**

*При двойном нажатии  
можно открыть и  
прослушать музыку*



**Выход ведущих.mp3**



**Разминка, композитор Андрей Ильхов**

*При двойном нажатии  
можно открыть и  
прослушать музыку*



Разминка.трз



## Приложение 2

### Подвижная игра «Хвостики»

**Цель:** развивает ловкость, скоростные качества, умение саморегуляции собственных действий.

**Оборудование:** ленточки (длина примерно 30 см.)

#### **Содержание**

Каждому игроку сзади за пояс заправляется ленточка – «хвостик», свисающий примерно 2/3 длины. Цель игры: отобрать «хвост» у противника, не отдавая свой.

Во время игры запрещается цеплять игроков с «хвостиками» за одежду и за любые части тела. Игрокам с «хвостиками» запрещается отталкивать противников руками, держать свой «хвостик», укорачивать «хвостик» во время игры, прижиматься к стене спиной. Если выпал «хвостик», нужно быстро его подобрать и заправить обратно, пока не подобрал противник. Если противник успел подобрать «хвостик», то игрок, потерявший его, выбывает.



## Приложение 3

### Символика команд





### **Рефлексивный круг**

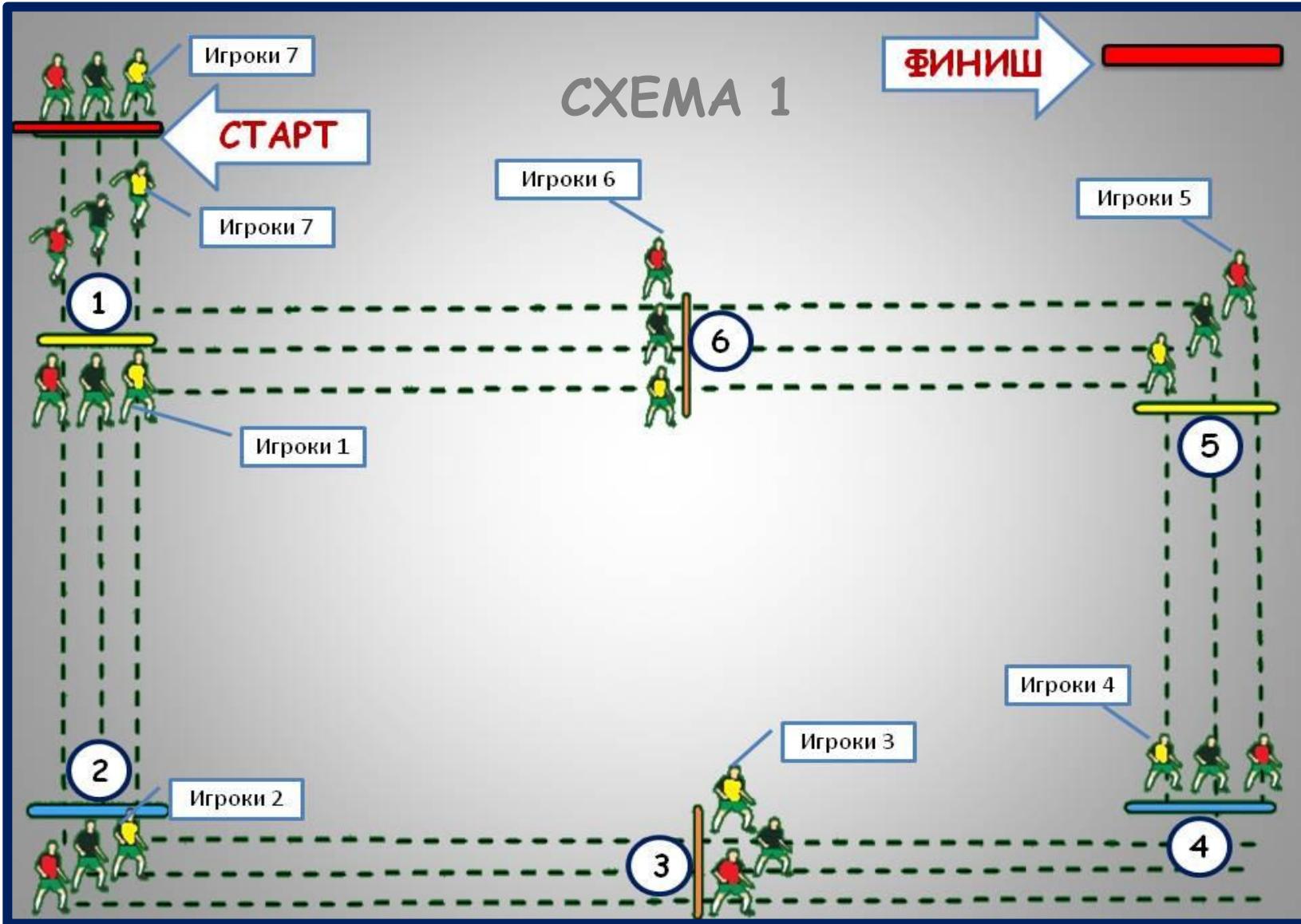
Рефлексивный круг – технология социализации. Дети и взрослые образуют круг. Ведущий задает вопрос и передает марафонную палочку рядом стоящему человеку, который после того как ответить, передает палочку следующему и т.д. Вопросы связаны со всеми аспектами здорового образа жизни.

Главный принцип, который необходимо соблюдать при проведении рефлексивного круга, – не давать оценки высказываниям, лишь интонацией подчеркнуть то или иное высказывание.

Обсуждая проблему в рефлексивном круге, взрослые и дети формируют общую позицию относительно здорового образа жизни. Также происходит сплочение детско-родительской команды.

Такая форма взаимодействия детей и взрослых подразумевает равноправие участников, что создает неформальную атмосферу, позволяющую свободный обмен мнениями и взглядами.

## СХЕМА 1

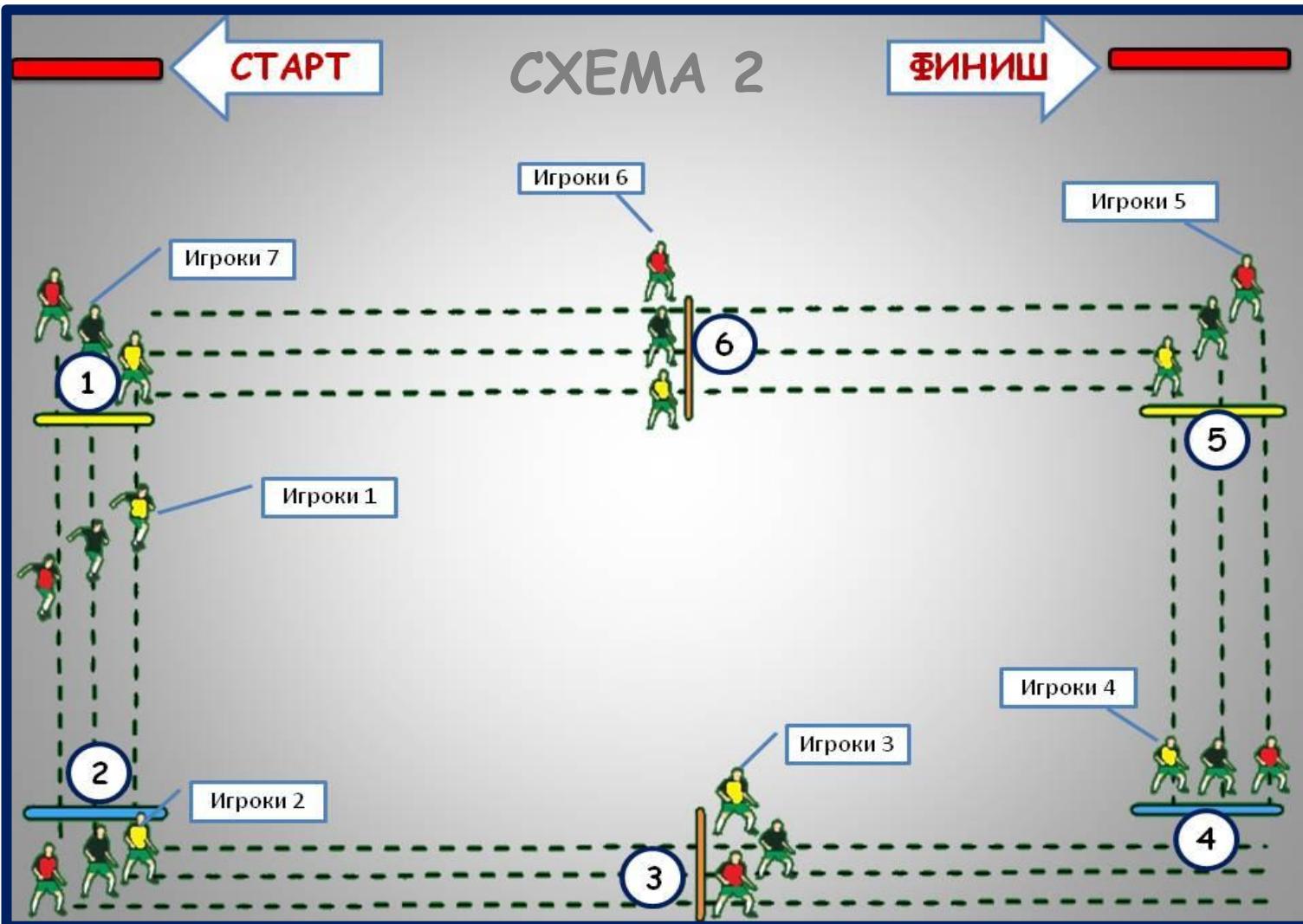


- Марафонный забег начинается по сигналу.
- Игроки под №7 бегут на 1 этап к своему игроку №1.
- Выполняют задание, которое получают от игрока №1.
- После выполнения задания передают марафонную палочку игроку №1 и остаются на 1 этапе для проведения выполненного задания другому игроку.

**СТАРТ**

## СХЕМА 2

**ФИНИШ**



-Игроки под №1 бегут на 2 этап к своему игроку №2.

-Выполняют задание, которое получают от игрока №2.

-После выполнения задания передают марафонную палочку игроку №2 и остаются на 2 этапе для проведения выполненного задания другому игроку.

-Далее действия игроков продолжаются по той же схеме.



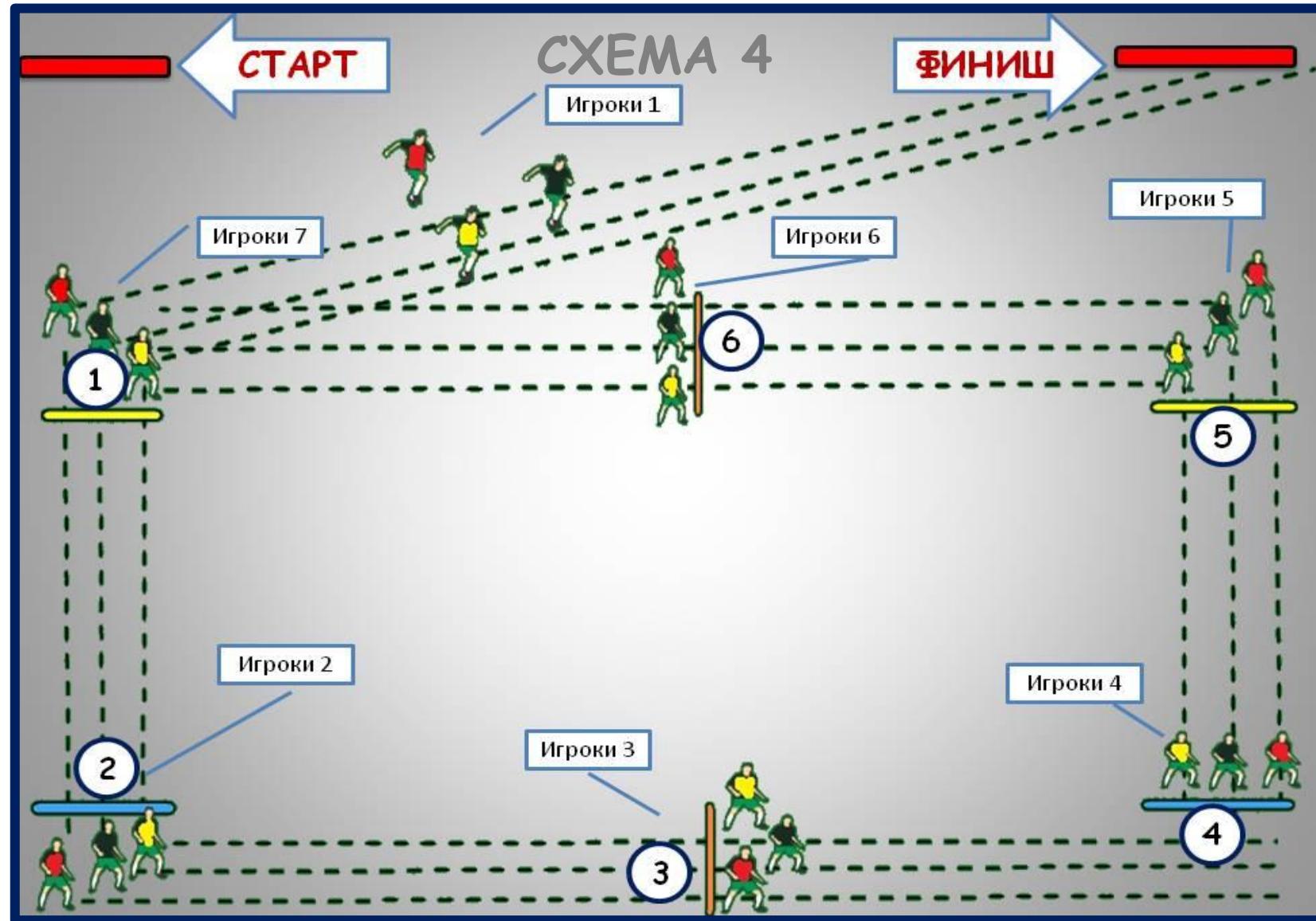
-По окончанию первого круга игроки под №6 бегут на 1 этап к своему игроку №7.

-Выполняют задание.

-После выполнения задания передают марафонную палочку игроку №7 и остаются на 1 этапе для проведения выполненного задания другому игроку.

-Игрок № 7 бежит на 2 этап.

**-В итоге игрок должен пройти все этапы в роли, как выполняющего, так и проводящего задание.**



-Когда игроки пройдут все этапы, игрок №7 прибегает на 1 этап, передает марафонную палочку игроку №1.  
Игрок №1 бежит к финишу, тем самым завершая марафонский забег.



Приложение 7

**Релаксационная музыка**

*При двойном нажатии  
можно открыть и  
прослушать музыку*



**Заминка.трз**



Приложение 8

## Фанфары, группа Boney M

*При двойном нажатии  
можно открыть и  
прослушать музыку*



Награждение.тр3

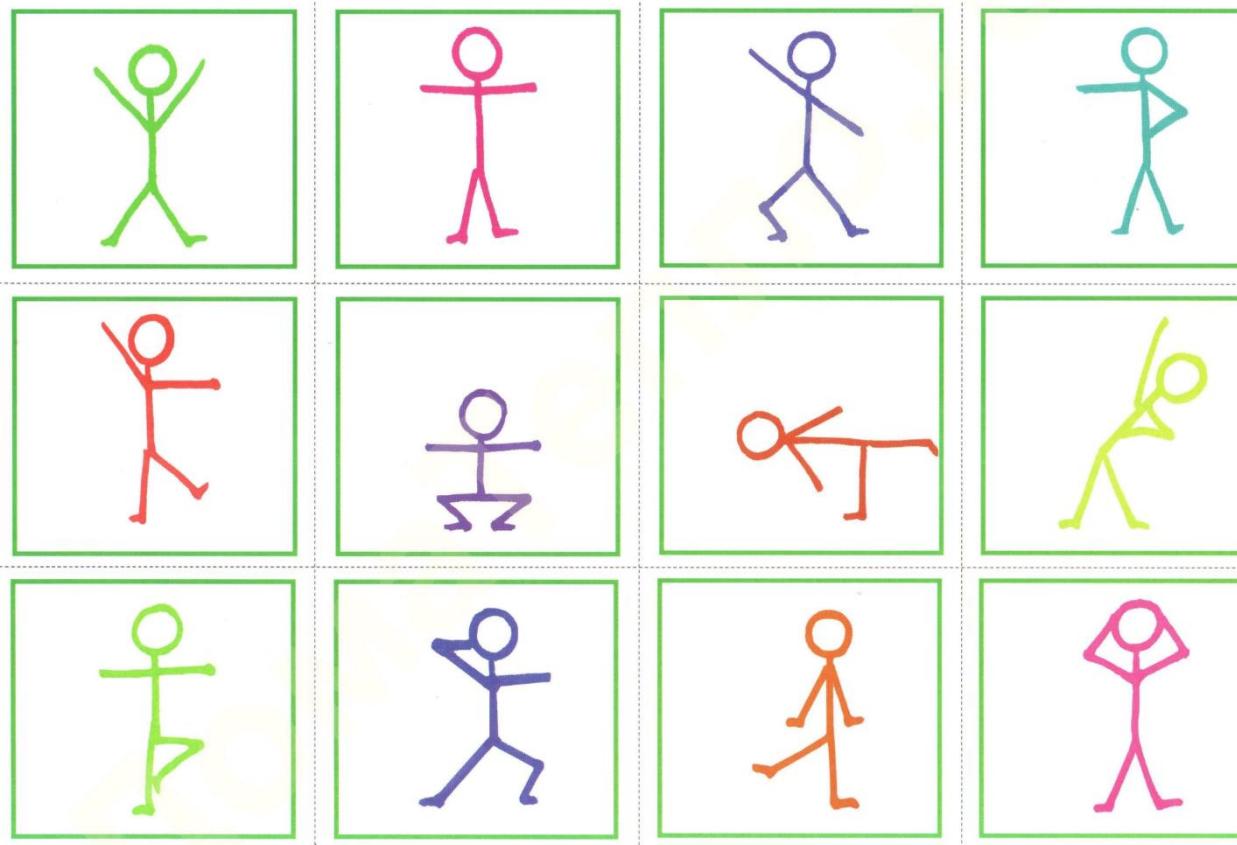
«Делайте зарядку» исполнитель КремЛ



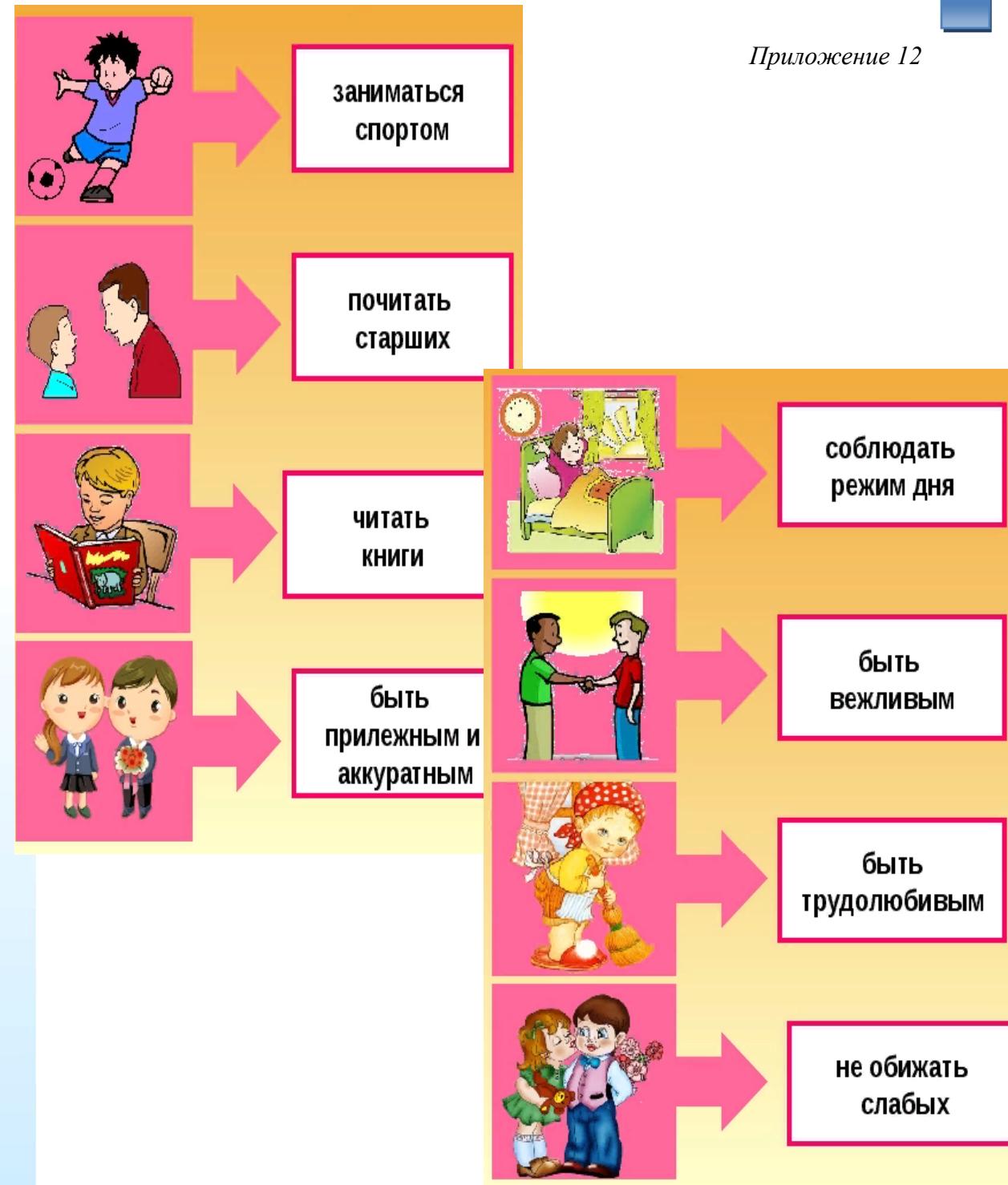
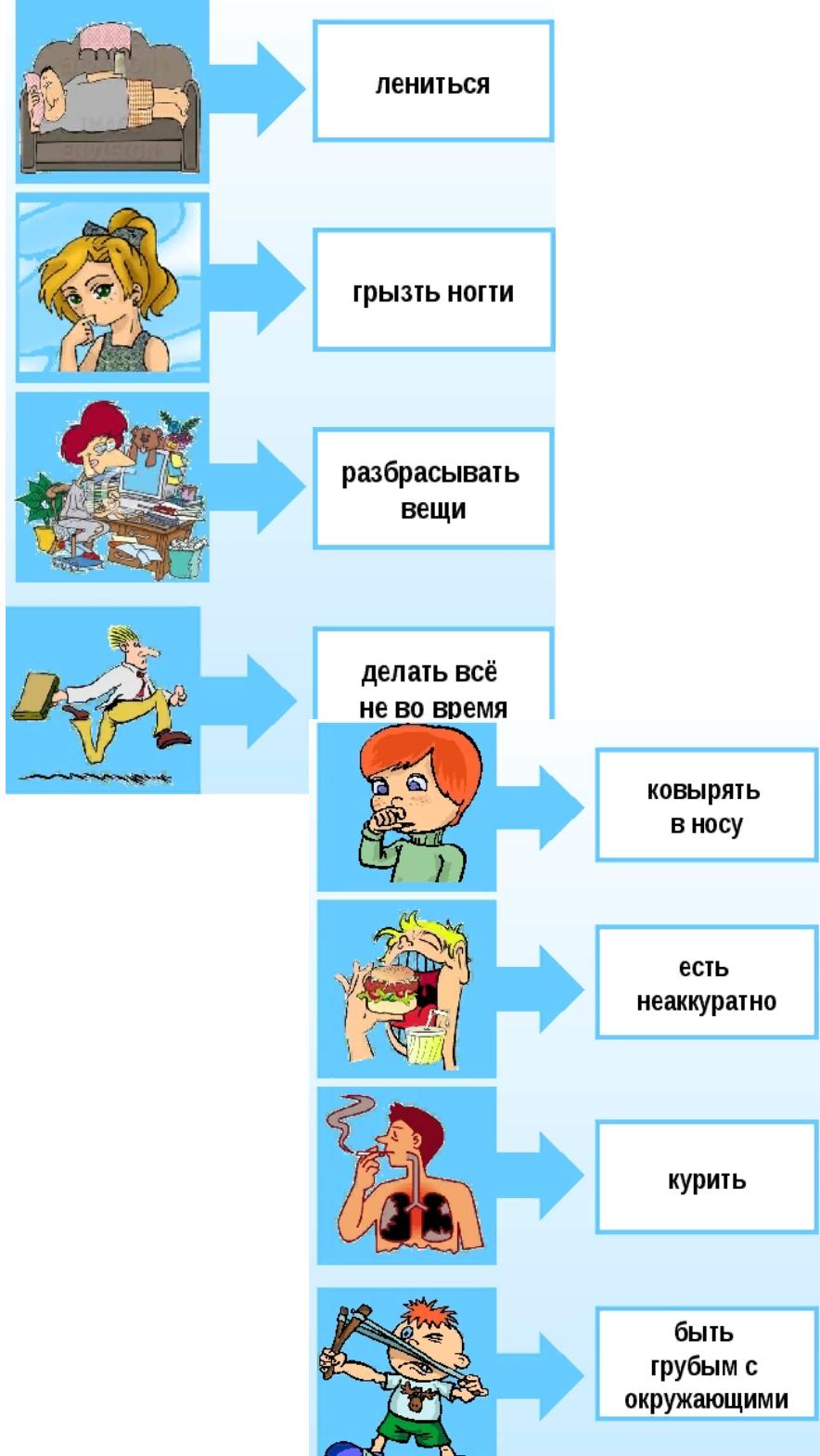
*При двойном нажатии  
можно открыть и  
прослушать музыку*



Флешмоб Делайте зарядку.mp3

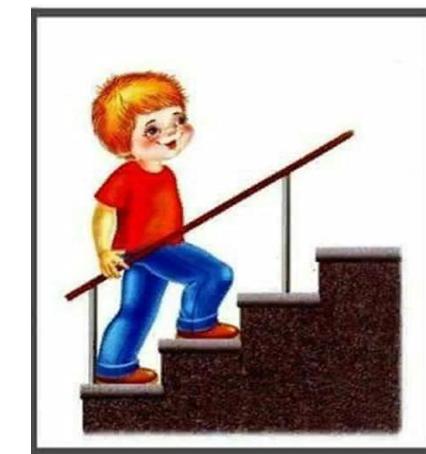
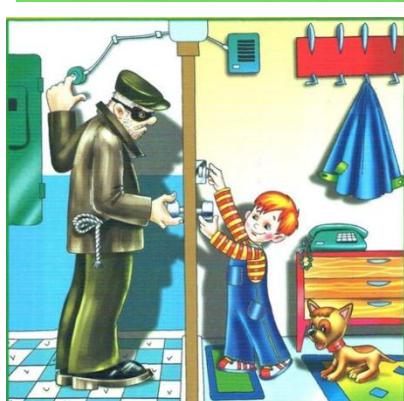
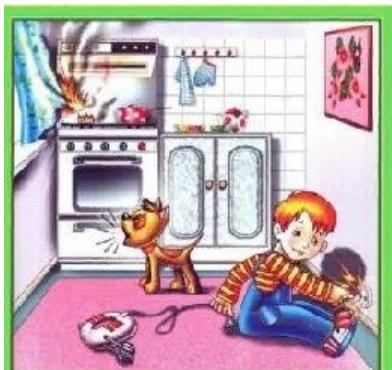






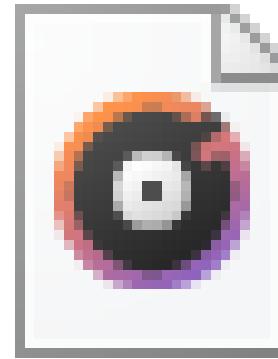


Приложение 13





## 1. «Ax и Ox», композитор Евгений Птичкин



Выход ведущих.mp3