

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 133**

**Фестиваль
«Здоровые традиции» - 2024
для воспитанников старших и подготовительных групп
(товарищеская встреча МБДОУ 497 и МАДОУ 133)**

Время и место проведения: Просторная 81, в 10.00

Цели и задачи:

1) Фестиваль проводится с целью стимулирования инновационной деятельности муниципальных дошкольных образовательных организаций в области сохранения и укрепления здоровья воспитанников и пропаганды здорового образа жизни.

Задачами Фестиваля являются:

1) Привлечение внимания педагогической и родительской общественности к вопросам сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста;

2) приобщение детей дошкольного возраста к ценностям физической культуры и здорового образа жизни;

3) обобщение опыта работы муниципальных бюджетных и автономных дошкольных образовательных организаций по сохранению и укреплению здоровья воспитанников.

Звучит музыка, дети строятся по периметру спортзала. Команды представляются (название команды, девиз)

Ведущий: Здравствуйте ребята, сегодня в нашем зале собрались сборные команды детских садов № 497 и 133, чтобы рассказать о здоровых традициях в своих семьях, померяться силой и скоростью, получить заряд бодрости и хорошего настроения. Прежде чем мы начнем спортивные состязания, нужно размяться.

Ведущий: Мальчишки и девчонки, а также их родители

На спортивную площадку, скорее поспешите вы

Здесь будут состязания детишек, пап и мам,

Кто будет победителем, потом расскажем вам.

Мама, папа, я — вы спортивная семья!

Все вы вместе отдыхаете,

На природу выезжаете,

И здоровье укрепляете.

Свежий воздух и зарядка

Ваши лучшие друзья.

Бег, ходьба, прыжки, метанье -

Это ли не состязанье?

Надо быть спортивным,
Ловким, смелым, сильным!
Ребята, есть ли такие среди вас, а среди родителей?

Сегодня за победу в спортивных состязаниях будут бороться 2 команды. Это те, у кого в душе вечный двигатель и прыгатель, те, кто любит активный образ жизни, те, кто ставит цели и добивается их не смотря на трудности. Солнце, воздух и вода – их лучшие друзья. Встречайте их дружными аплодисментами.

Эстафеты «Здоровые традиции» - 2024

Состав команды 12 человек: (4 мальчика, 4 девочки, 2 мамы, 2 папы)

Дистанция: 10 м.

Ведущий:

И для начала, поиграем.
Что в поход с собой возьмём,
Если мы туда пойдём?
Очень быстро отвечайте,
Но смотрите, не зевайте!
Называю я предмет,
Он подходит или нет?
Если «да» — в ладоши хлопни,
Если «нет» — ногою топни,
Только сильно не пыли.
Все понятно? раз, два, три...
Котелок, утюг, расчёска,
Пылесос, верёвка, соска.
Вездеход, бинокль, духи,
Две засушенных блохи,
Носовой платок, подушка,
Ласты, мяч, коньки и клюшка,
Молоток, кусачки, нож,
Ну, а соль с собой возьмёшь?
Спички, гвозди, сала шмат —
Вот и собран наш отряд. Молодцы!

1. Эстафета «Собираемся в поход»

Цель: собрать рюкзак.

Оборудование: 4 конуса, рюкзак-корзина, предметы для сборки рюкзака: мяч 2шт., веревка-2шт., фонарик, тарелка-8шт., бутылка (пластиковая), компас, ведро-котелок, кружка.

Описание: на линии старта в одну колонну, стоит команда (папа, мама, 8 детей, мама, папа) в руках у каждого игрока команды предмет для сборки рюкзака.

От линии старта, на расстоянии 1 метр стоит первый конус, еще через 1 метр второй конус, на контрольной линии стоит третий конус, на расстоянии 1 метр от контрольной линии стоит четвертый конус и еще через 1 метр пятый конус.

По команде “Марш!” первый участник (папа) с рюкзаком-корзиной в руках оббегает змейкой первые 2 конуса, добегают до контрольной линии, ставит рюкзак-корзину перед третьим конусом, оббегает третий конус, возвращается, обратно оббегая змейкой четвертый и пятый конус, передает эстафету маме.

Мама выполняет те же действия, но у 3 конуса кладет свой предмет в рюкзак-корзину. Остальные 9 участников выполняют тоже задание со своим предметом (собирают рюкзак-корзину). Последний участник (папа) оббегает змейкой первые 2 конуса, добегают до контрольной линии, забирает рюкзак-корзину, оббегает третий конус, возвращается, змейкой оббегая четвертый и пятый конус, бежит к команде, передает рюкзак первому папе, эстафета заканчивается, арбитр на линии останавливает время.

Оцениваем: скорость, передача эстафеты, собранный рюкзак корзина

2. Эстафета «Сплав по реке»

Цель: преодоление полосы препятствий.

Оборудование: 1 канат (длина 3 метра), обруч, обтянутый голубой тканью (диаметр обруча 60см.), рыбы -10 шт., ведро-котелок, гимнастическая палка.

Описание: от линии старта на полу по ходу движения лежит канат (длина 3 метра), через 2 метра от конца каната лежит обруч, обтянутый голубой тканью, внутри которого находятся 10 рыб, на контрольной линии стоит ведро-котелок.

Команда стоит в одну колонну (папа, папа, 8 детей, 2 мамы). Первый папа стоит в планке (упор лежа) вдоль линии старта перпендикулярно канату, руки и ноги по разные стороны каната. По команде «Марш!» папа в планке, боковым движением передвигается вдоль канат, затем встает на ноги, добегают до обруча, берет одну рыбку, добегают до ведра-котелка, кладет рыбку, оббегает его, возвращается обратно, по прямой бегом. По плечу передает эстафету второму папе, стоящему в планке. Второй папа выполняет тоже задание, но передает эстафету ребенку, стоящему на старте дотронувшись до него рукой.

Ребенок прыгает боковыми прыжками через канат с права налево, с лева на право (количество прыжков не ограничено), но прыгать необходимо до конца каната, преодолевает канат, добегают до обруча, берет одну рыбку, добегают до

ведра-котелка, кладет рыбу в котелок, оббегает его, возвращается обратно бегом по прямой. Передает эстафету следующему ребенку.

Эстафету завершают две мамы. Мамы одновременно бегут держась за гимнастическую палку (канат между ними), преодолевая канат. добегают до котелка-ведра, надевают его на палку, обратно возвращаются бегом, держась за палку на которой весит ведро-котелок с рыбой.

Эстафета заканчивается, когда мамы передадут палку с котелком папам. Арбитр останавливает время.

Оцениваем: скорость, точность выполнения боковых прыжков через канат, (количество прыжков не ограничено, прыжки на протяжении всего каната) передача эстафеты, заступ за линию.

Ведущий: Чтобы выполнить все задания нужно разгадать все загадки.

1. Самое жаркое время года...
2. После лета наступает
3. Назовите все времена года...
4. Сколько месяцев в году...
5. Назовите осенние месяцы...
6. Самое холодное время года...
7. Назовите дни недели...
8. Какой сегодня день недели...
9. Какое время суток...
10. В каком городе вы живете...
11. В какой стране...
12. Столица нашей Родины...
13. Какие виды туризма вы знаете? (велосипедный, пеший, лыжный, горный, автомобильный).
14. Какие части света вы знаете? (Север, юг, запад, восток).
15. Где восходит солнце? (На востоке).
16. Где заходит солнце? (На западе).
17. Какие вы знаете съедобные грибы? (Подберезовики, подосиновики, грузди, лисички, опята).
18. А несъедобные? (Поганки, мухоморы, ложные опята, ложные лисички).
19. Какие лесные ягоды можно есть? (Малину, землянику, ежевику, рябину).
20. А какие нельзя? (Волчью ягоду, вороний глаз, бузину).
21. Каких зверей надо опасаться в лесу? (Волка, кабана, медведя, лося).
22. Можно ли пить воду из рек, озер, из других источников? (Нельзя, воду можно пить только после фильтрации и кипячения, кипятить не менее 10 минут).
23. В чем несут все необходимое, когда идут в поход? (В рюкзаке).
24. Где спят туристы? (В палатке).
25. В чем готовят еду? (В котелке).
26. Над чем висит котелок, когда готовят еду? (Над костром).

27. Из какого дерева лучше разжигать костер? (Из ели).
28. Что является постелью в походе? (Спальный мешок).
29. Как называется предмет, с помощью которого мы узнаем части света?
(Компас)

3. Эстафета «Дорога через пещеру»

Цель: преодоление полосы препятствий.

Оборудование: 5 обручей (диаметр 90 см.), фонарик, 1 конус.

Описание: на расстоянии 1 метр от линии старта стоят четыре взрослых в одну шеренгу, и держат вертикально 5 обручей, стоящих на полу (диаметр 90 см), на контрольной линии стоит конус.

Дети стоят в колонну по одному у линии старта. По команде «Марш!» первый участник с фонариком в руках бежит к первому обручу (который держит взрослый) пролезает правым боком, в первый обруч, левым боком во второй обруч, правым боком в третий обруч, левым боком в четвертый, правым боком в пятый обруч, добегают до контрольной линии, оббегают конус. Обратно возвращается бегом, по прямой, передает фонарик следующему участнику. Остальные шесть участников выполняют тоже задание.

Последний ребенок пролезает правым боком, в первый обруч, левым боком во второй обруч, правым боком в третий обруч, левым боком в четвертый конус, правым боком в пятый обруч, затем цепляется за пятый обруч рукой и тянет (бежит) всю цепочку взрослых (с обручами) за собой. Вся цепочка обегает конус на контрольной линии, и бегом возвращаются обратно. Эстафета заканчивается, когда последний участник пересечет линию старта. Арбитр останавливает время.

Оцениваем: скорость, точное выполнение подлезаний левым и правым боком, заступ за линию.

4. Встречная эстафета «Игровая поляна»

Цель: точное отбивание мяча в цент обруча.

Оборудование: 4 обруча диаметр 90 см, 1 мяч, 1 конус

Описание: первый обруч лежит у линии старта, остальные три обруча расположены на одной линии, на расстоянии друг от друга 0.5 метров, на контрольной линии стоит конус.

Команда стоит в две колонны (первая колонна - 8 детей, вторая колонна - 4 взрослых), эстафета выполняется парами (ребенок и взрослый) мяч в руках у взрослого. По команде “Марш!” первый взрослый выполняет передачу мяча с ударом об пол в обруч, ребенок ловит мяч, боком пара перемещаются ко второму обручу. Ребенок выполняет передачу мяча с ударом об пол во второй обруч, взрослый ловит, боком пара перемещаются к третьему обручу. Взрослый

выполняет передачу мяча с ударом об пол в третий обруч, ребенок ловит мяч, боком пара перемещаются к четвертому обручу. Ребенок выполняет передачу мяча с ударом об пол в четвертый обруч, взрослый ловит мяч и остается стоять у четвертого обруча. В это время ребенок бежит к контрольной линии оббегает конус, возвращается к взрослому берет его за руку и пара по прямой линии возвращается назад. Взрослый передает мяч взрослому. Следующая пара выполняет те же движения. Эстафета завершается, когда все 8 детей выполнят задание (взрослые выполняют задание по 2 раза)

Оцениваем: скорость, передача эстафеты, точность выполнение удара в обруч (4 удара в 4 обруча), заступ за линию,

5. Эстафета «Привал»

Цель: собраться у костра

Оборудование: корзина, детали крупного конструктора (полесье) — 10 шт., тарелки — 10 шт., рыбы — 10 шт., ведро-котелок

Описание: команда стоит в одну шеренгу (папа, 8 детей, папа) растянутая по дистанции от линии старта до контрольной линии. 2 мамы стоят за линией старта. В руках у одной мамы 10 тарелок, у другой ведро-котелок с рыбами. Корзина с деталями конструктора стоит на линии старта.

По команде «Марш!» первый папа берет одну деталь конструктора, передает первому ребенку, далее деталь по цепочке передается через всех детей и доходит до второго папы, который выкладывает из деталей конструктора на полу костер (в форме звездочки). Когда последняя деталь конструктора будет передана, цепочка из детей и двух пап, берутся за руки, и бегут за вторым папой замыкая круг вокруг костра. Десять человек садятся на пол (2 папы и 8 детей). Мамы с тарелками и ведром-котелком с рыбами бегут за цепочкой. Забегают в круг, первая мама по кругу раздает тарелки, вторая мама следом кладет в тарелку каждому рыбу, и поднимает пустой котелок (перевернутый) вверх, сигнализируя окончание эстафеты.

Арбитр останавливает время.

Оцениваем: скорость, правильность выполнения конструкции костра, все детали конструктора должны строго пройти через руки каждого ребенка.

Ведущий:

Вот спасибо за внимание

За задор и звонкий смех

За азарт соревнования,

Обеспечивший успех.

Вот настал момент прощанья,

Будет краткой наша речь

Говорим мы: «До свиданья

До счастливых новых встреч!»

Вот и подошел к концу наш спортивный праздник.
Пусть вам семейные старты запомнятся,
Пусть все невзгоды пройдут стороной,
Пусть все желания ваши исполнятся,
А физкультура станет родной.