

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий  
МБДОУ детский сад «Колосок»  
\_\_\_\_\_ Данцева Е.А  
«29» августа 2019

**План проведения недели спорта с 17.02.2020г по 21.02.2020г**

Понедельник	День прыгуна	17.02.2020
Вторник	Метание малого мяча на дальность	18.02.2020
Среда	День бегуна	19.02.2020
Четверг	Веселые эстафеты	20.02.2020
Пятница	Праздничный концерт для пап «Отцы – молодцы»	21.02.2020

**«Неделя спорта в детском саду»**  
(разновозрастная группа)

Черненко Антонина Петровна

инструктор по физической культуре

**Понедельник**  
**«День прыгуна»**

*Девиз дня*

*«Чтобы день наш был в порядке,  
Начинаем мы с зарядки!»*

**Вед.** Внимание! Внимание!!! Всех участников недели спорта прошу подготовиться к торжественному построению. Дети делают круг почёта и строятся в одну колонну.

**Вед.** Сегодня мы с вами открываем неделю спорта в детском саду. Мы будем соревноваться в прыжках, беге и метании. Желаю всем удачи и конечно побед.

*Дети под музыку выполняют разминку, состоящую из общеразвивающих упражнений.*

Затем проводится игра

**« Кто быстрее»**

**Задачи:** учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперёд в рассыпную, действовать по сигналу.

**Описание игры:** Играют команды по 4-5 человек. По сигналу дети прыгают из обруча в обруч, допрыгивают до последнего обруча, берут из него погремушку и так же, прыгая из обруча в обруч, несут её своему капитану. Следующий игрок начинает движение после того, как предыдущий передаст погремушку капитану. Выигрывает та команда, которая быстрее и больше наберет погремушек.

**«Охотники и зайцы»**

**Задачи:** учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперёд в рассыпную, действовать по сигналу. Закреплять умение бросать мяч стараясь попасть в зайцев. Развивать ловкость, глазомер.

**Описание игры:** выбирается охотник, остальные дети – зайцы. На одной стороне площадки отводится место для охотника, на другой дом зайцев. Охотник ходит по залу, делая вид, что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе. Зайцы выпрыгивают на двух ногах, на правой или на левой поочередно в разных направлениях. По сигналу: «Охотник!» - зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мяч. Те в кого он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом.

### **«Пронеси мяч, не задев кеглю»**

**Задачи:** продолжать учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперёд.

**Описание игры:** участники делятся на две команды. Линии старта и финиша отмечаются на расстоянии 14 - 16 м одна от другой, вдоль линии по центру устанавливаются две-три кегли. Направляющие команд зажимают между ногами (выше коленей) волейбольный или набивной мяч. По сигналу направляющие начинают продвигаться вперед прыжками, огибая кегли таким образом, чтобы не задеть их и, достигнув противоположной линии старта, передают мячи направляющим встречных колонн. Так действуют все игроки. Участники, закончившие эстафету, становятся в конец колонны. Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

**Правила:** если мяч упал на пол, его нужно подобрать, зажать ногами и только тогда продолжить эстафету.

**Вед.** На спортивную площадку

Приглашаю всех сейчас

Праздник спорта и здоровья

Продолжается у нас.

Дети приглашаются в сектор для прыжков в длину, где дети делают пробные прыжки в длину с места. (Воспитатель напоминает правила прыжков, дает детям советы, инструкции).

Дети по очереди прыгают в длину с места, делая 3 попытки.

Затем педагоги приглашаются на прыжки (предоставляется 3 попытки).

## **Вторник**

### **Метание малого мяча на дальность.**

#### ***Девиз дня***

*«Будем мы играть, смеяться, будем спортом заниматься!»*

#### ***Построение группы***

**Вед.** Кто со спортом дружит крепко,

Кто с утра прогонит лень

Будет смелым и умелым,

И весёлым целый день.

Для веселья, для порядка

Загадаю вам загадку:

На пол бросишь ты его

он подпрыгнет высоко,

Скучно не бывает с ним

Мы играть в него хотим.

Проводится разминка. Под музыку дети выполняют упражнения с мячами:

1. Руки вперёд, вверх, посмотрели на мяч, опустили.
2. Руки вперёд, повороты влево, вправо.
3. Наклоны вниз, мяч в руках, выпрямились, руки вперёд.
4. Руки вверх, покружились с мячом.
5. Побежали по кругу с мячом перед собой.

После выполнения упражнений кладут мячи в корзины.

Сегодня мы проводим соревнования с мячом и пусть победят самые ловкие!

Не надо бояться, что будут смеяться,

Зарядку свою не бросай никогда.

Лишь тот, кто не плачет, добьется удачи –

Ничто не даётся легко, без труда!!!

**Проводится эстафета «Посадка картофеля».**

**Задачи:** Развивать глазомер, моторику рук, быстроту, точность броска.

**Описание игры:** Участвуют 2 команды. В руках у детей, начинающих эстафету, корзинки с малыми мячами (картофель). На расстоянии 3 метров от условной черты лежит обруч. Добежав до черты, ребенок правой рукой снизу от себя бросает мяч, стараясь попасть в обруч (1раз), возвращается назад, передает корзинку с мячами следующему игроку, который выполняет то же упражнение. Выигрывает та команда, которая больше «посадит картошки» в «лунки» (обручи).

**Вед.** Ты катись веселый мячик

Быстро, быстро по рукам

У кого веселый мячик

Тот сейчас станцует нам.

(При повторении игры воспитатель меняет в стихотворении последнюю строчку): «Пропоеет пусть песню нам».

«Тот загадку скажет нам»

«Тот стишок расскажет нам».

### «Сбей кеглю»

**Задачи:** учить детей катать мяч, стараясь сбить кеглю с расстояния 1,5-2м., бегать за мячом, передавая другим детям. Развивать глазомер, силу точность броска.

**Описание игры:** на одной стороне зала чертят 3-4 кружка, в них ставят кегли. На расстоянии 1,5-2м., от них обозначают шнуром линию. 3-4 ребёнка подходят к линии становятся напротив кеглей, берут по мячу и катят, стараясь сбить кеглю. Затем бегут, ставят кегли, берут мячи и приносят их следующим детям.

**Варианты:**

1. Бросать мяч правой, левой рукой, отталкивать ногой.

2. Кегли ставят за линией в определённом порядке: в один ряд вплотную к друг к другу, высокая кегля в середине. В один ряд одна от другой на небольшом расстоянии -5-10см; в небольшой кружок, большая кегля в центре. В два ряда большая кегля между рядами; квадратом, большая в

центре и т. д. на расстоянии 2-3 метра от линии, на которой расположены кегли, чертят 2-3 линии, с которых игроки сбивают кегли. Дети, соблюдая очерёдность, начинают прокатывать шары с самой ближней линии. Выигрывает тот, кто больше всех собьёт кеглей с ближней линии. Он начинает прокатывать мячи со второй линии. И т.д.

### **«Мяч водящему»**

**Задачи:** учить детей ловить мяч, брошенный водящим руками не прижимая к груди. Бросать мяч двумя руками от груди. Развивать глазомер, моторику рук, быстроту, точность броска.

**Описание игры:** дети делятся на 2-3 группы и выстраиваются в круг, в центре каждого круга стоит водящий с мячом в руках. По сигналу воспитателя водящие перебрасывают поочерёдно детям мяч двумя руками от груди и получают его обратно. Когда мяч обойдёт всех игроков, то он поднимает его над головой и говорит: «Готово!»

**Варианты:** мяч водящий бросает не по порядку, а в разную, выигрывает группа, у которой ни разу не упадёт мяч.

Далее проводятся соревнования по метанию малого мяча на дальность. Дети делают по 3 попытки.

Затем проводятся соревнования среди педагогов.

## **Среда**

### **День бегуна**

#### **Девиз дня**

*«Кто со спортом дружит крепко,  
Кто с утра прогонит лень  
Будет смелым и умелым,  
И весёлым целый день!»*

**Вед.** Сегодня мы с вами будем соревноваться в беге и поэтому проведём несколько игр на быстроту, ловкость и смекалку.

### **«Ловишки»**

**Задачи:** учить детей бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу быстро. Развивать ориентировку в пространстве, умение менять направление.

**Описание игры:** дети строятся в круг, у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит Ловишка. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три – лови!» дети разбегаются по площадке. Ловишка

старается вытянуть ленточку. По сигналу: «Раз, два, три в круг скорей беги – все дети строятся в круг». После подсчета пойманных, игра повторяется.

**Варианты:** чертится круг в центре стоит Ловишка. По сигналу «Раз, два, три лови» дети перебегают круг, а Ловишка пытается схватить ленту.

### « Мы весёлые ребята»

**Задачи:** учить детей действовать по сигналу, перебегать с одной стороны площадки на другую быстро с увёртыванием. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.

**Описание:** Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне также проводится вторая черта. В центре площадки находится Ловишка. Игроки хором произносят:

«Мы весёлые ребята,  
Любим бегать и скакать,  
Ну, попробуй нас догнать.  
Раз, два, три, лови!»

После слова «лови» дети перебегают на другую сторону площадки, а Ловишка их ловит. Тот, кого Ловишка успеет осалить, прежде чем тот пересечёт черту, считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку.

**Варианты:** Дети идут по кругу и проговаривают текст. Ловишка в центре. Разбегаются разными видами бега.

### «Уголки»

**Задачи:** учить детей перебегать с места на место быстро, незаметно для ведущего. Развивать ловкость, быстроту движений, ориентировку в пространстве.

**Описание игры:** Дети становятся возле деревьев или в кружках, начерченных на земле. Один из играющих оставшийся в середине, подходит к кому – либо и говорит «Мышка, мышка продай мне свой уголок». Та отказывается. Водящий идёт с теми же словами к другому. В это время остальные дети меняются местами, а водящий в середине старается занять место одного из перебегающих. Если это ему удастся, оставшийся без уголка становится на середину.

**Варианты:** Если водящему долго не удаётся занять место, воспитатель говорит: «Кошка!» все дети одновременно меняются местами, водящий успевае занять уголок. Нельзя долго стоять в своём уголке.

Дети приглашаются на беговые дрожки для соревнований (Инструктор по физкультуре напоминает правила соревнований, даёт детям советы, инструкции).

## Четверг

### Веселые эстафеты.

#### Девиз дня

*« Не унывать! Всё пройти и все узнать! »*

**Вед.** Всем ребятам мой привет

И такое слово:

Спорт любите с детских лет

Будете здоровы!

Ну-ка дружно детвора,

Крикнем все Ф и з к у л ь т – у р а !

**Вед.** Собрались мы все в зале, чтобы веселыми играми закончить нашу спортивную неделю. А закончим мы её весёлыми играми.

Проводится игры:

#### «Кто быстрее»

Перенести картофелину в ложке из обруча в корзину, играют две команды по 8 человек.

#### «Собери урожай»

Участвуют две команды

Первые участники с рулём в руках, оббегают обручи, положенные в ряд (4-5 обручей) - «вспахивают землю». Вторые - подбегают с корзинками и выкладывают мячи в обручи («сажают овощи»). Третьи – поливают из леек. Четвёртые собирают урожай в корзинки. Побеждает команда справившаяся быстрее.

**Вед.** Мячик новый есть у нас

Мы играем целый час.

Я бросаю, ты поймай

А уронишь - поднимай.

До чего ж веселый мячик

Так и скачет, так и скачет

Там где нету потолка

Он летит под облака.

(Подбрасывает и ловит мяч).

**Вед.** Предлагаю поиграть с мячом.

Командное соревнование.

#### «Передача мяча»

Дети передают друг другу мяч между ногами, над головой и сбоку (справа). Выигрывает команда быстрее выполнившая все три упражнения.

**Вед.** Теперь мы обруч покатаем.

Он от нас, а мы за ним

Погоняем, погоняем

Только падать не дадим.

Проводится игра – соревнование.

### «Прокати обруч между кеглями»

Играют 3-4 человека от команды. Победит та команда, которая выполнит упражнение быстрее и собьет меньше кеглей.

**Вед.** Внимание, внимание, подводим итоги соревнования! Всех участников прошу построиться. Пять дней мы соревновались в ловкости, смелости, выносливости и теперь мы подведём результаты.

Заканчивается наше состязание.

Желаем мы вам горы перейти

Преодолеть все трудные преграды,

Дружить со спортом и скорей расти!

*Звучит спортивный марш. Команды выстраиваются для награждения..*

*Вручение медалей*

Ведущий: Пусть вам спортивные старты запомнятся,

Пусть все невзгоды пройдут стороной,

Пусть все желания ваши исполнятся,

А физкультура станет родной.

**ПЯТНИЦА**

## Праздничный концерт

Ход мероприятия

Звучит музыкальная композиция «Наша родина сильна» (минус 30 сек.)

В зал строевым шагом входят мальчики и девочки, становятся в рассыпную и маршируют.

**Ведущий:** Здравствуй праздник! Праздник мальчиков, дедушек, пап! Всех военных поздравляет Наш дружный коллектив ребят

1 ребёнок: День нашей армии сегодня!

Сильней её на свете нет.

Привет защитникам народа!

Российской армии – Привет!

2 ребёнок: Этот праздник, очень важный,

Отмечают в феврале.

Праздник воинов отважных,

Праздник мира на земле.

3 ребёнок: Отважных, сильных и весёлых

Мужчин сегодня поздравляем,

И в день защитника Отечества

Здоровья, радости желаем

**Ведущий:** Всех защитников страны, поздравляем нынче мы. И в подарок спеть хотим, Всем солдатам нашим «гимн»

Песня «Раз-два!» (дети садятся на места).

**Ведущий:** Ну а мы пока не подросли И рановато нам в армию идти. Будут наши мальчики играть Себя взрослыми мужчинами представлять. Будут

наши девочки помогать Профессии мужские вспоминать. Вмиг станем командою дружной Ведь постараться сегодня нам нужно. Будем как шесть весёлых щенков Вместе сражаться против врагов. Так давайте с вами покажем всем, какие из нас отличные защитники Отечества получатся, а помогут нам в этом любимые герои мультсериала: *Маршалл, Гонщик, Крепыш, Зума, Рокки и Скай*.

Вперёд патруль! Давайте сначала проверим, Хорошо ли загадки отгадывать умеем.

Загадка: Кто мне скажет, что за птица

В небесах, как ветер, мчится,

Белый чертит за собой

След в лазури голубой?

А ведёт её пилот! – Что же это? – ... (Самолёт)!

**Ведущий:** А вот кто же управляет самолётами, нам сегодня расскажет (.....имя ребенка)

Ребёнок: Мы сегодня все пилоты. Начинаем мы полеты. Облака под солнцем тают, В путь далекий приглашают.

**Ведущий:** А скажите ребята, кто из команды щенячьего патруля покоряет небо? (Скай)

И сейчас мы с вами поиграем в игру «Полетай со Скай».

Игра «Полетай со Скай» (на основе игры «Самолёты на аэродроме») - «Пилоты к полёту готовы?» (Да)

«Лётчики на аэродром!» - сесть на одно колено, руки в стороны (расправить крылья)

«Моторы заводи!» - дети имитируют движения моторчика руками,

«Небо в полёт зовёт!» - «самолёты» должны лететь, расправив крылья, ни с кем не сталкиваясь,

«Внимание! Посадка» - принять исходное положение

**Ведущий:** Разгадать следующую загадку нам поможет Зума, отважный спасатель из команды щенячьего патруля.

Загадка: По морям и по волнам Его водит капитан. Он не плавает, а ходит Якоря бросает в воду. Он с волною дружбу водит. И не любит непогоду. (Корабль)

И сейчас (.....) расскажет нам, кто служит на кораблях.

**Ребёнок:** Страна гордится ими: Смелы они, крепки! Мы вырастем такими, Как наши моряки!

**Ведущий:** Давайте с вами поиграем в игру «Ныряй глубже с Зумой».

Сейчас наши мальчики превратятся в моряков и поведут свои корабли в порт.

*Игра «Ныряй глубже с Зумой» (участвуют 2 команды) «На старт! Внимание!*

Плюх!» - сесть на корточки и по команде «Плюх!» дойти до стульчиков с

натянутой между ними верёвкой. «Ныряй глубже!» - проползти под верёвкой

«Рассекай!» - встать и добежать до «порта», поставить корабль в порт (в корзинку).

**Ведущий:** Какой же ещё щенок есть в патруле, отгадайте про него загадку.  
Загадка: Кирпичи кладет он в ряд, Строит садик для ребят Не шахтер и не водитель, Дом нам выстроит... (Строитель)

И наш (.....) знает стихотворение о строителе, давайте послушаем.

**Ребёнок:** Если кто еще не знает, Я открою вам секрет: В нашем доме проживает Удивительный сосед. Не похож он на героя, Ростом мал и слишком худ, Но дома такие строит, Что до неба достают. За кирпичиком кирпичик — Вот и вырос новый дом. Целых сто квартир отличных Разместилось сразу в нем.

**Ведущий:** Сейчас наши мальчики и девочки побудут в роли строителей и построят прекрасные, крепкие мосты. А щенок-строитель Крепыш проследит, чтобы наши строители ничего не упустили.

*Игра «Строители»* Участвуют команда мальчиков и команда девочек. По команде «Один, два, три. Игру начни!» мальчики и девочки строят свой мост (ведущий следит за тем, чтобы под мостом оставалось место для реки, корабля, и был сделан подъём на мост).

**Ведущий:** Отгадайте-ка, ребята, какой щенок нам поможет избавиться от свалки?

Загадка: Мы рубим лес, устраиваем свалки, Но кто же под защиту все возьмет? Пусты ручьи, в лесу одни лишь палки. Подумайте, ну кто же нас спасёт? (Рокки)

Давайте поиграем в любимую игру щенка Рокки «Нет свалки для смекалки» и быстро уберём наши мосты обратно в коробки.

*Игра «Нет свалки для смекалки»* По команде воспитателя-ведущего девочки убирают кубики, мальчики убирают «кирпичики» и пирамидки.

**Ведущий:** Отгадав следующую загадку, вы быстро поймёте, какой щенок в патруле самый отважный и преданный своему делу.

Загадка: В огонь идёт он смело, Он с пламенем знаком, Ему не надоело Работать с огоньком. Победит огонь коварный Тот, кого зовут... (Пожарный)  
Так что же это за смелый щенок на пожарной машине? Кто его помнит? (Маршалл)

Про отважную профессию пожарных нам расскажет (.....).

**Ребёнок:** Мы, пожарные герои! Нам огонь послушен. Если вспыхнет он порою Будет вмиг потушен. Чтоб с огнем сражаться Надо нам тренироваться.

**Ведущий:** Давайте сейчас мы с вами превратимся в пожарные машины, и поиграем в игру. *Подвижная игра «Пожарные машины»* Инструктор: Летит машина красная, Не выключая фар На службу, на опасную - Летит тушить пожар! По сигналу «Пожарная тревога!» машины выезжают из гаража. Дети двигаются в рассыпную по залу. На сигнал «В гараж» дети возвращаются на исходную позицию.

**Ведущий:** А кого же не любит любой щенок? (Котят)

Давайте поиграем в игру «Котята и щенята». Девочки будут котятами, а мальчики щенятами. Игра «Котята и щенята» Играющие делятся на две группы: одни "котята", другие "щенята", они находятся в разных концах группы. По сигналу котята начинают бегать, легко, играя. На слова "котята!"

они произносят "мяу!". В ответ на это щенята лают "гав-гав-гав!", на четвереньках бегут за котятами, которые быстро убегают на стульчики. Щенята возвращаются на свои места.

**Ведущий:** Ну что ж, наши мальчики доказали, что из них вырастут отличные защитники Отечества, да и девочки будут им в этом прекрасными помощницами.

Девочки вручают мальчикам и папам подарки (открытки).