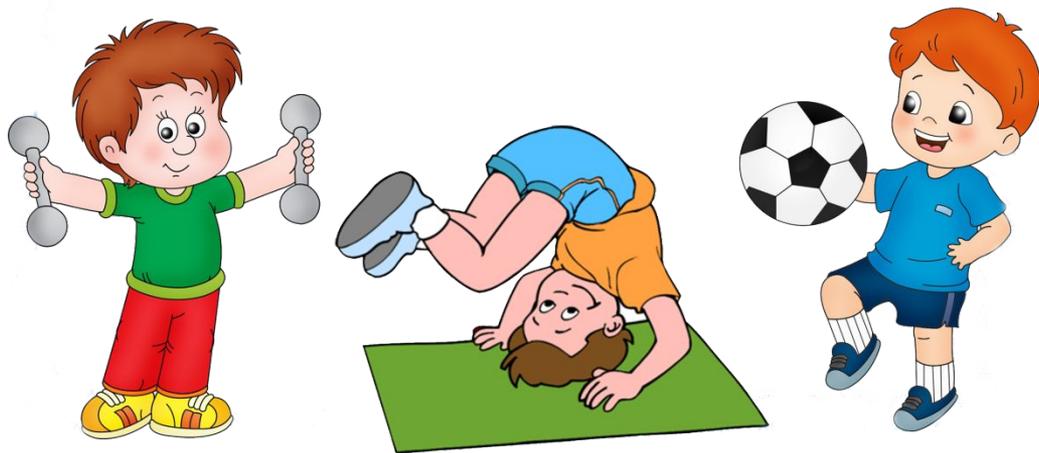


*Акция  
«Спорт, как альтернатива пагубным  
привычкам»*



**Подготовил:  
Воспитатель  
Багдасарян Гаяне Ю.**

## Участники акции:

- дети старше-подготовительной группы;
- воспитатели группы;
- родители.



**«Чтоб болезней не бояться,  
надо спортом заниматься»**

# Цель:

Формирование интереса к движениям,  
здоровому образу жизни и спорту.



# Задачи:

1. **Расширить представления детей о здоровом образе жизни.**
2. **Формировать разумное отношение к своему здоровью.**
3. **Способствовать удовлетворению природной потребности детей в движении.**
4. **Приобщить родителей к совместной деятельности по реализации предлагаемых идей.**





**Подружившись с физкультурой,  
Гордо смотрим мы вперёд!  
Мы не лечимся микстурой -  
Мы здоровы целый год!**

## Познавательная деятельность

- ✓ Чтение рассказов о спорте, спортсменах
- ✓ Рассказы детей о спортивных увлечениях;
- ✓ Разучивание стихотворений на спортивную тематику, загадок;
- ✓ Оформление альбомов «Мы за здоровый образ жизни», «Любимое блюдо нашей семьи»;
- ✓ Рассматривание иллюстраций, фотографий;
- ✓ Сюжетно –ролевые игры «Мы – олимпийцы», «Стадион», «Скорая помощь», «Зов джунглей», «Аптека», «Цирк»;
- ✓ Просмотр видео:
  - ✓ Мультимедиа Три котенка- Что и чем надо есть;
  - ✓ Азбука этикета - Осанка. Дуров;
  - ✓ Мультимедиа Три котенка- Мой голову;
- ✓ Буклеты для родителей:
  - ✓ Мы за ЗОЖ, газета Спорт и Здоровье.

## *Роль родителей*

Подбор пословиц и загадок о спорте,  
составление рассказа «Любимое блюдо нашей  
семьи» и помощь в создании альбома  
«Мы за здоровый образ жизни!»



## Выбивалы

Чертится поле: прямоугольник 6 метров. Водярают двух водящих, становятся мяч друг другу, стараются кидать мяч в остальных детей. Если делают ошибку по площадке, за пределами площадки нельзя. В разданы задания выдвиги, они либо выигрывают, либо возвращаются в игру. Кто меньше местами с тем, кто его выдвиги.

## Штангер

Чертится круг. Все стоят в кругу. Кто-то говорит: «Штангер, штангер, штангеренок» - это Лена, - и подбрасывает мяч. Все разбегаются в разные стороны, а Лена ловит мяч. Как только она его поймала, она говорит: «Штангер!» - и все замедляет на месте. Теперь ей нужно в кого-то бросить мяч. Если она промахнулась, то, пока она поймала мяч, все бежит в круг. Когда она поймала мяч, все бежит в круг. Когда она поймала мяч, все бежит в круг. Когда она поймала мяч, все бежит в круг.



## Собачки

Выбирают несколько водящих два или три. Они - «собаки» остальные перебрасывают друг другу мяч так, чтобы «собака» его не поймала. Если «собака» поймала мяч, то она меняет местом с тем, кто этот бросил.



## Мяч через сетку

Дети (2-4) становятся по обе стороны сетки (веревки) на расстоянии 1,5 м (сетка натянута на высоте несколько выше поднятых вверх рук). Они перебрасывают через сетку друг другу разными способами: головой или снизу от себя. Если играют по один ребенок бросает мяч через сетку другой стороне, пойманный мяч передается своему соседу, тот бросает снова через сетку.

В игру можно ввести счет. На какое мяч меньше падает на землю, тот становится выиграл.



## Поймай мяч.

В игре участвуют трое игроков. Двое становятся на расстоянии не менее 3 метров друг от друга и перебрасывают мяч. Третий находится между ними и старается поймать мяч, присаживаясь над ним. Если ему удастся поймать мяч, то он становится на место одного из игроков, бросившего мяч, а тот занимает место водящего.

В игре может участвовать и большее число детей, тогда они становятся по кругу, а водящий - в центре. Дети перебрасывают мяч, когда он пролетает над кругом. После того как водящий поймает мяч, он меняется местами с ребенком, который бросил мяч.



## Стои!

Играющие становятся в круг. Водящий выводит на середину круга с мячом (или мячом) ребенка. Он подбрасывает мяч вверх (или вперед) на высоту, которой может дотянуться ребенок. Ребенок, который находится в руке мяча, он кричит: «Стои!» Все игроки должны остановиться и стоять неподвижно там, где мяч оказался. Водящий старается поймать мяч и кричит: «Стои!» Все игроки должны остановиться, приседая, подпрыгивая, бегая за мячом или в каком-либо другом движении. Если мяч не свалится с ладони, а все разбежится, то водящий снова кричит: «Стои!» - и старается поймать мяч. Если мяч не свалится с ладони, а все разбежится, то водящий снова кричит: «Стои!» - и старается поймать мяч. Если мяч не свалится с ладони, а все разбежится, то водящий снова кричит: «Стои!» - и старается поймать мяч.



## Картоотека подвижных игр с мячом





### Салат - Витаминный

Состав:

-помидор	-лук порей	-грец.орех
-оливки	-огурец	-олив.масло
-брынза	-болг.перец	-листья салата

Рецепт:  
Овощи нарезать, добавить олив.масло, соль. Все перемешать. Сверху посыпать толчеными грецкими орехами.

### Фруктовый салат с йогуртом

Яблоко  
Грилья  
Банан  
Киви  
Апельсин  
Гранат  
Грецкие орехи  
Йогурт

### Сырники из творога

Творог - 350 гр.  
Яйцо - 2 шт.  
Чулка - 6 ст. ложек  
Сахар  
Масло подсолнечное

Положить творог в миску, размешать его вилкой, чтобы стал однородным, добавить яйца, всыпать сахар, перемешать.

## Любимое блюдо нашей семьи

### Салат капустный с чесноком

1 ст. ложка уксуса 9%, 1 ст. ложка соли с горкой, полголовки чеснока.

Капусту шинковать, морковь натереть, добавить сахар, уксус, натертый чеснок, пропущенный через сито, соль, чеснок, пропущенный через пресс, залить водой и все перемешать в кастрюле. Оставить на сутки при комнатной температуре, затем переложить в банки. Хранить в холодильнике. Можно кушать через сутки, заправляя растительным маслом.

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 кг капусты, 100 г моркови, 0,5 л воды кипяченой и охлажденной, 50 г сахара.

**Ингредиенты:** 1 кг капусты, 100 г моркови, 0,5 л воды кипяченой и охлажденной, 50 г сахара, 1 ст. ложка уксуса 9%, 1 ст. ложка соли с горкой, 1 ст. ложка чеснока.

Капусту шинковать, морковь натереть, добавить сахар, уксус, соль, чеснок, пропущенный через пресс, залить водой и все перемешать в кастрюле. Оставить на сутки при комнатной температуре, затем переложить в банки. Хранить в холодильнике. Можно кушать через сутки, заправляя растительным маслом.

### Рецепт сырников с изюмом

творог - 1 пачка (250 гр.),  
яйцо - 1 шт.,  
сахар - 2 ч.л.,  
мука - 3 ст.л.,  
изюм - 2 ч.л.,  
растительное масло (для жарки).

**Способ приготовления:**

1. Изюм промыть в холодной воде и залить кипятком;
2. Муку просеять;
3. Творог размять, добавить яйцо, сахар, муку, изюм, все тщательно перемешать;
4. Полученную массу разделить на 8 частей, сформировать сырники, обвалять их в муке;
5. Разогреть сковороду, добавить растительное масло и аккуратно выложить сырники на сковороду, жарить 10-15 минут;
6. Готовые сырники выложить в блюдо. На стол можно подавать со сметаной.



**Альбом семьи Кудрявцевой  
Александры  
«Мы за здоровый образ жизни!»!**

Он лежать совсем не хочет.  
Если фросить, он подкачит.  
Фросить снова, агитирует боксера,  
Ну, конечно - это... (лыж)

Кто на льду меня догонит?  
Мой бежал впереворот.  
А несут меня не кони,  
А велосипеды... (коньки)

Катаюсь на нем до вечерней поры,  
Но лешивой мой конь берет только с горы.  
Сам на торку пенюхи з хезу,  
И конь своего за веревку возму. (санки)

Палка в виде запятой  
Ложит ляз перед собой.  
Парал и фросай,  
Мяз густенько поднимай.  
Бой сто по воротам.  
(клюшка)

На снегу две полоски,  
Удивились две лыжи.  
Подняли одна подвиги:  
"Здесь бежали ты-то ..."  
(лыжи)

Деревишки кони по снегу скачут,  
А в снег не проваливаются. (лыжи)

Любят ударить -  
Он зыщит и плачет.  
А этого стуженик -  
Он радости скажет!  
(лыж)

Есть ребята у меня  
Два средьзанных коня.  
Еру сразу на обоих  
Что за кони у меня?  
(коньки)

Этот конь не ест овса,  
Высоте ног - два колеса.  
Сидь веревка и агитирует на нем,  
Только агитирует правь рулем.  
(велосипед)

Не похотел с коня.  
Хоть седело есть у меня.  
Сидит есть. Он, признается,  
Два вздымает не годится.  
Не буднично, не трамвай,  
Но фронто з так и знай!  
(велосипед)

Ма как арбузы велики,  
Кони велики.

Кто по снегу быстро агитирует,  
Проваливаться не боится?  
(лыженик)

Он на вид - одна доска,  
Но зато называться горд,  
Он зовется...  
(сноуборд)

Зеленый лун,  
Сто сканьковок вокруг,  
От ворот до ворот  
Бойко бежит народ.  
На воротах этих  
Рывачки свои.  
(стадион)

Эстафета пелюха.  
Меду команду для рывка.  
(старт)

Кто наизусть поднимает,  
Давление всех сразу фросает?  
Фастро белает,  
Мелко стрелает,  
Как одним словом их всех  
называют? (спортсмены)

Не прыг, а лун,  
Сто сканьковок вокруг,  
От ворот до ворот  
Бойко бежит народ.  
А на воротах этих -  
Рывачки свои.  
(футбольное или хоккейное поле)

На Олимпиаде в древнем мире  
Греки поднимали гири,  
Состязались в беге, силе,  
Мужество переносили.  
И дарил на награды  
Летящих ...  
(олимпиада)

Не пойму, ребята, кто вы?  
Птицеловы? Рыболовы?  
Что за невод во дворе?  
- Не мешал бы ты игре,  
Мы вы агитируем отсюда.  
Моя играли в ...  
(волейбол)

Во дворе с утра игра,  
Разгиралась дотвора.  
Крики: "шайбу!", "лимя!",  
"бей!" - Значит там игра - ...  
(хоккей)

Нас, атака и удар,  
Мяз опять попал в ворота!  
Чтоб не справился вратарь,  
Пирожку пирожка споровка.  
(футбол)

Красиво, грациозно,  
Маневрует в нем на льду.  
И пусть вывастит сложено,  
Этот спорт ледовый!  
(фигурное катание)

# Загадки и пословицы о спорте



Селим утром воль догони  
На траве белоснежной роса,  
По дороге едут кони,  
И вступил два колеса.  
Угадай есть ответ -  
Это мой ... (велосипед)

Две полоски на снегу  
Оставлю на бегу,  
С легу от них стрелой,  
А они опять за мной. (лыжи)

Эти фружети не съедобны,  
Но строгими и удобны.  
Из мной спортивсмен гасали  
Лунной сильно кулаками.  
(хоккейские перчатки)

Скачусь с тобой конур,  
Приложу с к санки;  
- Рассказывай бой о чем -  
Как вы стали скачусь?  
- Очень просто. Много лет  
Ежедневно, встав с постели,  
Поднимало с ... (лыженик)

Лыжи ретка - им лешивой.  
Лед на ретке - лав бежи  
(коньки)

Очень быстренько два коня  
По снегу несут луня -  
Через лун к веревке,  
Мянут две полоски.  
(лыжи)

Нам от радости не руг,  
С торки строганной винт луня с,  
Стала мне спорт родней и ближе,  
Кто помни мне, доми? (лыженик)

Два коня у меня,  
Два коня.  
По воде они возят луня.  
А вода твердая,  
Словно камушки!  
(коньки)

Вот средьзанный лунячок,  
Не выдано парника,  
Не лунит на нем выток,  
Не фросит рывачка.  
Нам лунячок знойно хороши,  
А велосипед не найдено.  
(каток)

Есть лунячок в нашей школе,  
А на ней конур и кони.  
Куборжались им тут  
Рывки сорок пять минут.  
В школе - кони и лунячок!  
Что за луня, угадайка!  
(спортсмен)

На белом просторе  
Две ровные стрелки,  
А рывки белуи  
Зачем же ты кони.  
(лыженик)

Круги с бессло педали,  
Колеса каются скорей.  
С легу вперед к своей ледали,  
Приду к финишу дотвора!  
(велосипедист)

Крошечки, бросили, на синие  
Плавать з мою.  
Соревнуясь на воде,  
К финишу снегу.  
(лыженик)

Команду з не победу,  
В корзину тужию попадаю.  
Чем больше лав зидьвети голов,  
Тем больше наберу очков.  
Когда захожусь игра,  
Победу нам отдаст судья!  
(баскетболист)

С ляз ракеткой отобью, -  
По корзину дотвора белую,  
Меланью, будило до луня,  
Мяну легко ракеткою.  
(теннисист)

С клюшкой з скользя на льду,  
Шайбу з вперед бегу.  
Подожду сейчас к воротам,  
Тол зидьвет с разворота!  
(хоккеист)

Бегу з огнем дотвора,  
Старансь, как лыж,  
Не дарю мне з спринтер,  
С к финишу снегу.  
(бегун)

Удар сильнейший нанесли,  
Соперник мой повертели.  
Некают подтвердили судьбы,  
И рывком извесели.  
(баскет)

Приять огню высоко  
С дотвора з унелко.  
Делать это нелко.  
Успехов з добилась!  
(прыгун)

С на лешивой отпуну снегу,  
Куборжусь и на шпалит.  
Одну з круру унелко,  
Ну совсем, как акробат!  
(линяшка)

Клюшкой легко взмакну,  
Мязик в лунку закачу.  
Все з лунки отбавду,  
Огню дотвора путь прияду.  
(гольфист)

# Утренняя гимнастика

## «Мы – за здоровый образ жизни!»



# Кинозал «Три котёнка -Азбука здоровья»



# Спортивное мероприятие с инструктором по физ.культуре Христюковой В.Н.

## «Витамины»



# Фитнес-зарядка для педагогов «Красота, здоровье, молодость»

*В здоровом теле здоровый дух!*

*Твердят нам без умолку,*

*Хотя без личного примера совсем не будет толку*



**ЗДОРОВО БЫТЬ  
ЗДОРОВЫМИ!**