

Муниципальное казённое дошкольное образовательное  
учреждение

«Детский сад №16 «Колобок»

## **Конспект**

непосредственной образовательной деятельности  
по физическому развитию

### **Спортивный марафон**

**«Мы за ЗОЖ»**

**Совместно с волонтерами**

для детей старшей и подготовительной групп

Составила: инструктор по ФК  
Макарова М.В.

Тульская область

г. Кимовск

2023г.

**Цель:** Создание благоприятного эмоционального настроения у дошкольников и желания участвовать в **волонтерском движении**.

Привлечение детей к здоровому образу жизни через спортивные развлечения.

**Задачи:** Заинтересовать дошкольников идеями волонтерства и поддержки добровольческих команд в ДООУ;

Познакомит детей с направлениями деятельности **волонтеров в России**;

Развивать у дошкольников чувство милосердия и гуманное отношение к окружающему миру, природе и людям.

Развивать активность в подвижных играх.

Воспитывать чувство взаимопомощи.

**Оборудование:** 2 мяча, 4 обруча, 2 ориентира, канат, 2 листа бумаги А4.

### **Ход мероприятия**

#### **Волонтер 1**

На спортивную площадку приглашаем, дети, вас.

Праздник спорта и здоровья начинаем мы сейчас!

Всем, ребята, мой привет и такое слово:

Спорт любите с детских лет, будете здоровы!

Скажите, что нужно делать, что бы быть здоровым? (ответы детей)

#### **Волонтер 2**

Начинаем развлечение,

Будут игры, будет смех,

М веселье, и забавы

Приготовили для всех.

(Дети становятся в круг. Волонтер произносит слова, а ребята выполняют действия.)

Тому, кто справа, улыбнись,

Тому, кто слева, улыбнись,

Тому, кто справа, поклонись,  
Тому, кто слева, поклонись,  
Тому, кто справа, подмигни,  
Тому, кто слева, подмигни,  
Теперь по кругу ты шагай,  
С друзьями весело шагай.  
Вот и закончилась игра,  
Крикнем весело: Ура!!!

### **Волонтёр 3**

Дети, а вы загадки отгадывать любите? (Да)

#### **Загадки:**

1. Ускользает, как живое,  
Но не выпущу его я.  
Белой пеной пенится,  
Руки мыть не ленится. (Мыло)
2. Хожу - брожу не по лесам,  
А по усам, по волосам.  
И зубы у меня длинней,  
Чем у волков и медведей. (Расческа)
3. Пластмассовая спинка,  
Жесткая щетинка,  
С зубной пастой дружит,  
Нам усердно служит. (Зубная щетка)
4. И сияет, и блестит,  
Никому оно не льстит,  
А любому правду скажет -  
Все как есть ему покажет. (Зеркало)
5. Вытираю я, стараюсь,  
После ванной паренька.  
Все намокло, все измялось -

Нет сухого уголка. (Полотенце)

#### **Волонтёр 4.**

Предлагаю вам следующее задание: помогите разобраться, какие привычки вредные, а какие полезные для здоровья.

#### **Игра «Да - Нет»**

- Блеск зубам чтобы придать, крем сапожный нужно взять, выдавить пол тюбика и почистить зубики. (Нет)

- Навсегда запомните милые друзья, не почистив зубы спать идти нельзя. (Да)

- За здоровьем я слежу, на зарядку выхожу. (Да)

- Каша – вкусная еда. Это нам полезно? (Да)

- Творог, сыр, кефир всегда нам полезны, дети? (Да)

- В луже грязная вода нам полезна дети? (Нет)

- Мухоморный суп всегда – это нам полезно? (Нет)

- Фрукты – просто красота! Это нам полезно? (Да)

- Грязных ягод иногда съесть полезно, дети? (Нет)

- Овощей растёт гряда, овощи полезны? (Да)

Молодцы! С заданием справились.

#### **Волонтёр 5.**

Пришло время весёлых соревнований. Сейчас мы проверим какие вы сильные, смелые, ловкие, умелые. Дети делятся на 2 команды.

#### **1 конкурс марафона**

**Перетягивание каната:** Все члены одной команды берутся за один конец каната, члены второй — за другой конец. По команде ведущего каждая команда начинает тянуть в свою сторону. Побеждает команда, которая перетянет канат на себя (волонтёр смотрит, к кому ближе метка).

#### **2 конкурс марафона**

**Бег в обруче:** По команде первый участник одев на себя обруч, бежит по прямой до ориентира и обратно. Передает обруч следующему игроку. Побеждает команда, которая первая закончит эстафету.

### **3 конкурс марафона**

**Кузнечики:** По команде ведущего каждый участник должен проскакать на двух ногах до ориентира и обратно, передавая эстафету следующему участнику. Побеждает команда, которая первая закончит эстафету.

### **4 конкурс марафона**

**Гибкие обручи:** По сигналу первые участники бегут к обручам, пролезают в них, кладут на место и бегут к команде, передавая эстафету следующему игроку. Побеждает команда, которая первая закончит эстафету.

### **5 конкурс марафона**

**Гонка мячей:** Команды встают в колонны друг за другом. 1 тур — передать мяч над головой, затем последний участник бежит и встаёт с мячом впереди колонны, передаёт дальше. 2 тур — то же самое, только прокатить мяч под ногами. Побеждает команда, которая первая закончит эстафету.

### **6 конкурс марафона**

**Переправа:** У первых участников в руках по 2 обруча. По сигналу каждый участник, перекладывая поочерёдно два обруча и прыгая в них добирается до ориентира, и возвращается бегом обратно.

### **7 конкурс марафона**

**Доставка бумаги:** На ладонь кладут лист бумаги и стараясь не уронить его бегут до ориентира и обратно. Передают лист следующему игроку. Побеждает команда, которая первая закончит эстафету.

### **8 конкурс марафона**

**Лягушки:** По сигналу каждый участник садится на корточки и прыгает как лягушка до ориентира и возвращается бегом обратно, передавая эстафету следующему игроку. Побеждает команда, которая первая закончит эстафету.

В заключении для хорошего настроения общая танцевальная игра.  
Танец повторялка: Муха

### **Волонтёры**

1. Ну ребята тренировку провели вы очень ловко.

Всем спасибо за старанье, за задор, за громкий смех,  
За огонь соревнования, обеспечивший успех!  
Ребята, вы молодцы!

2. Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,  
Нам спорт с физкультурой, как воздух нужны.  
Здоровье своё бережём с малых лет,  
Оно нас избавит от боли и бед.

3. Всем известно, всем понятно,  
Что здоровым быть приятно.

Только надо знать,  
Как здоровым стать!

Приучай себя к порядку —

Делай каждый день зарядку,

Смейся веселей,

Будешь здоровей.

В мире нет рецепта лучше —

Будь со спортом неразлучен,

Проживешь сто лет —

Вот и весь секрет!

4. И мы уже сегодня

Сильнее чем вчера

Физкульт-ура! Физкульт-ура!

Физкульт-ура!

Чтоб расти и закаляться

Не по дням, а по ночам

Мы привыкли заниматься

Физкультурой по утрам!

Спорт ребятам очень нужен!

Мы со спортом крепко дружим!

Спорт — помощник, спорт — здоровье,

Спорт — игра, физкульт-ура!

**5.** Наш спортивный марафон подходит к концу! Не будем прощаться, а просто скажем до свидания, до новых встреч, друзья!