

ДОНЕЦКАЯ НАРОДНАЯ РЕСПУБЛИКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА
ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА ГОРОДА ДОНЕЦКА»
83016 г. Донецк, ул.Днепродзержинская, д. 4
Идентификационный код 37434509
leninskiy.ddyu@mail.ru



культурно-массовое мероприятие на февраль
«Тропинка здоровья»
для обучающихся дошкольного возраста
4 – 7 лет.

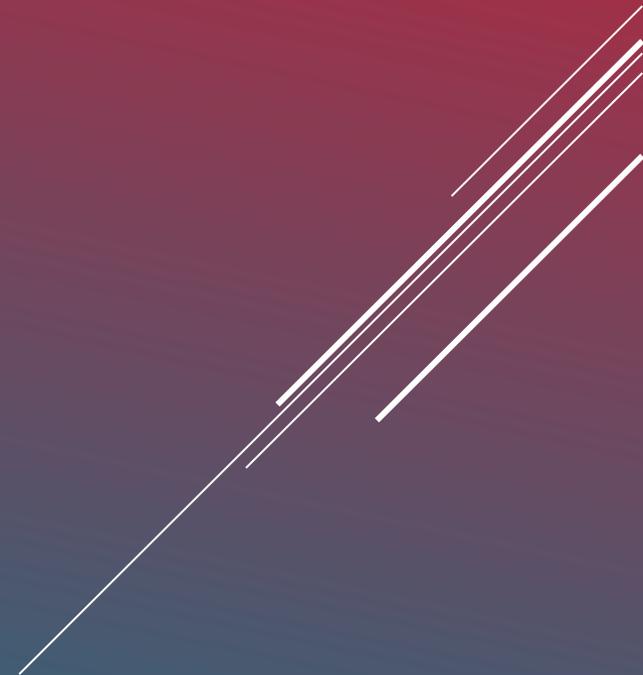
Подготовила: Инструктор ЛФК Лазутина. Т.Х.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КЛУБ
«СОЛНЫШКО»



Цели: формирование потребности у детей в здоровом образе жизни;
создание духовной, творческой атмосферы, способствующей развитию творческого потенциала ребёнка.

Задача: пропаганда и привитие интереса к различным видам спорта.



«Тропинка здоровья»

Ход мероприятия

Инструктор ЛФК: На площадку по порядку

Становись скорее в ряд!

Приглашаем всех ребят!

С ребятами проводится разминка "Делай как я"

1. Ходьба на месте.

2. И.п. о.с., правая рука вверх;

1-2 рывки руками назад;

3- левая рука вверх;

4-5 рывки руками назад;

6- и.п.

3. И.п. о.с.

1-4 разноименные круговые движения руками;

4. И.п. о.с. прыжком ноги врозь, хлопок над головой;

О.с. То же, что 1 И.п.

5. И.п. о.с.

1 - Мах правой, хлопок под ногой;

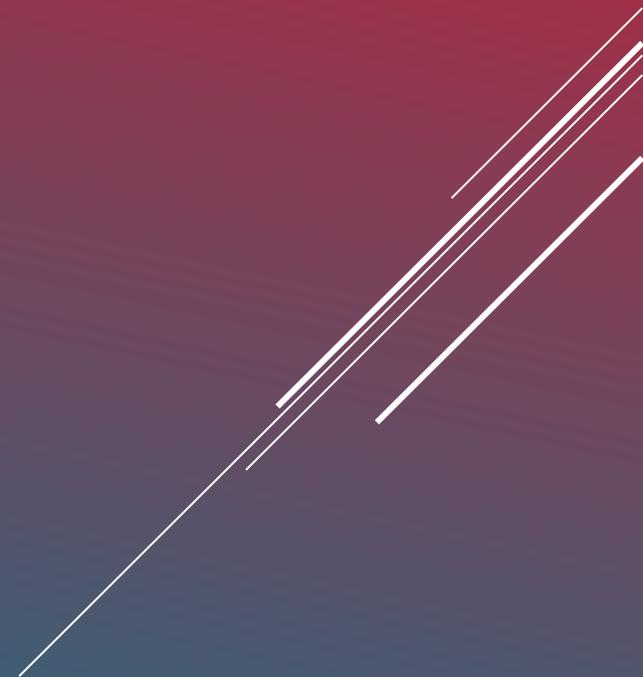
2 - Мах левой, хлопок под ногой;

3 - То же что 1;

4 - То же что 2

6. И.п. о.с., руки на колени;
1- 4 круговые движения в коленном суставе, руки на коленях;
5 -8 то же что 1-4
7. И. п. о.с.
1- 4 прыжки на двух ногах с продвижением вправо;
5- хлопок над головой;
6 -7 то же что 1-4 только влево;
8 приседание, руки вперед.
8. Бег на месте с различными движениями рук
9. Ходьба на месте с высоким подниманием колен
10. Упражнение на восстановление дыхания.

Игра: Инструктор сортирует карточки по парам и делит их поровну между игроками. По команде игроки должны подобрать парные карточки и сложить их. Побеждает тот, кто первым справился с заданием и правильно назвал спортивный инвентарь.









Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, энергию и достичь долголетия. «Здоров будешь – всё добудешь!» Так что будьте здоровы!

