

Богатенкова Анна Сергеевна,
Воспитатель МАДОУ детский сад 14
(здание ул. Олимпийская, 22),
городской округ Красноуфимск

Сценарий спортивно-игровой программы «Богатырская зарядка»

Тип мероприятия: совместная спортивная активность (дети и родители).

Продолжительность: 30–40 минут.

Место проведения: спортивный зал или открытая площадка (Богатырская поляна).

Участники: ведущий, папы (богатыри), воспитанники старшего возраста (мальчики и девочки-дружина).

Цель: формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни через совместную двигательную активность детей и родителей, популяризация физической культуры в семье.

Задачи:

1. Воспитательные: воспитывать чувство гордости за родителей, уважение к физическому труду, формировать навыки работы в команде («дружине»); укрепить эмоциональный контакт «отец-ребенок», создать атмосферу праздника и единения.
2. Образовательные: познакомить детей с базовыми физическими упражнениями (силовыми, на растяжку, динамическими), показать их значимость для развития силы и здоровья.
3. Развивающие: укреплять опорно-двигательный аппарат, развивать координацию движений, ловкость и выносливость.

Оборудование:

- Мячи (средние).
- Гантели пластмассовые (0,5–1 кг) или бутылки с водой.
- Скакалки (для конкурсов).
- Мешочки с песком.
- Деревянные ложки и картофелины (для эстафеты).
- Фонограммы русских народных мелодий и маршевой музыки.

Аннотация

Сценарий представляет собой увлекательную спортивно-игровую программу, рассчитанную на совместную двигательную активность детей старшего дошкольного возраста и их родителей (в первую очередь, отцов). Мероприятие проводится в формате праздника продолжительностью 30–40

минут и направлено на формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни и популяризацию физической культуры в семье.

В игровой форме, стилизованной под русские народные былины, участники делятся на «богатырей» (папы) и «дружину» (дети). Программа включает демонстрацию базовых физических упражнений (силовых, на растяжку, динамических), которые папы показывают детям, а также командные эстафеты, развивающие ловкость, координацию и умение работать сообща. Особое внимание уделяется укреплению эмоционального контакта между отцом и ребёнком.

Сценарий способствует воспитанию уважения к физическому труду, чувства гордости за свою семью и созданию атмосферы единства.

Завершается программа общей фотографией, символизирующей нерушимость семейного и командного духа.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая культура, семья, совместная деятельность, командообразование, богатырская сила.

Ход мероприятия

Звучат фанфары. Ведущий выходит в центр.

Ведущий: Внимание-внимание! По зову здоровья, приглашаются все на Богатырскую поляну! Собирайтесь, люди добрые, в круг! Сегодня здесь будут коваться сила и удаль молодецкая!

Посмотрите вокруг — наши папы сегодня не просто родители, а настоящие защитники! Глаз не оторвать — прямо Илья Муромцы, Добрыни Никитичи да Алёши Поповичи! Рослые да плечистые.

А знаете ли вы, секрет их богатырской силы? Не в каше манной дело, и не в пирогах с капустой. Секрет прост — они с детства дружат с зарядкой! Именно она дает им бодрость на целый день и то самое отличное настроение, чтобы и мяч с вами погонять, и ракету из конструктора собрать.

Итак, богатыри, покажите детям науку побеждать свою лень!

Ведущий вызывает пап в центр. Они становятся в шеренгу лицом к детям.

Ведущий: Папы, выходите без стеснения! Сейчас каждый покажет свое "коронное" упражнение. А наша дружина (дети) будет внимательно смотреть и запоминать. Папы, кто покажет свою молодецкую удаль первым?

Папа №1 (Силовая основа) — Упражнение «Богатырский рывок»

Папа выходит в центр, берет гантели.

Исходная позиция: Стоя, ноги на ширине плеч. Гантели в опущенных руках.

Техника: Медленный сгибание рук в локтях (подъем гантелей к плечам), локти прижаты к корпусу. Затем опускание. Выполняется без рывков (чтобы не растрчивать силу зря).

Дозировка: 6–8 раз.

Комментарий ведущего: Вот это да! Сразу видно — бицепс! Такую руку не сломит ни злой ветер, ни супостат!

Дети (повторяют): Мальчики делают то же самое, но с бутылками воды, девочки просто сжимают кулачки в такт.

Папа №2 (Динамика и ловкость) — Упражнение «Косарь-молодец»
Папа выходит.

Исходная позиция: Широкая стойка, одна нога чуть согнута. Руки сцеплены в замок (или держат гимнастическую палку), как будто в руках коса.

Техника: Повороты корпуса влево-вправо с имитацией скашивания травы. Не сгибаем спину, работаем ногами и прессом.

Дозировка: По 4 раза в каждую сторону.

Комментарий ведущего: Эх, раззудись плечо, размахнись рука! Это упражнение добавляет гибкости богатырскому стану.

Дети (повторяют): Повторяют повороты, помогая себе руками.

Папа №3 (Растяжка и баланс) — Упражнение «Мост через реку»
Папа выходит.

Исходная позиция: Стоя.

Техника: Наклоны вперед, стараясь коснуться ладонями пола (или хотя бы достать до ступней). Колени стараться не сгибать.

Комментарий ведущего: «Смотрите, как наклоняется богатырь! Чтобы к земле-матушке прикоснуться, силу ее вобрать. Для спины это самое полезное дело!»

Дети (повторяют): Дети (особенно мальчики) с удовольствием показывают, как они гнутся.

Ведущий: «Ну, папы, уважили! А теперь внимание: проверка на внимательность! Кто из вас настоящий богатырь, а кто просто мимо проходил?»

Если я говорю «**Богатырь**» — все громко кричим «Ура!» и топаем ногами.

Если я говорю «**Соловей-разбойник**» — закрываем уши руками и приседаем.

Если я говорю «**Конь**» — скачем (имитация).

Поехали! Богатырь! ... Конь! ... Соловей-разбойник! ... Богатырь!

Папы делятся на две команды (вместе с детьми).

Ведущий: А теперь проверим, как богатыри с дружиной действуют вместе, плечом к плечу.

Эстафета 1: «Передай силу»

Дети и папы встают в колонны. У первого в руках надувной мяч. Передаем мяч над головой назад (последний бежит вперед).

Эстафета 2: «Богатырская каша»

У папы ложка, у ребенка картошка (или мяч). Нужно пронести «кашу» в ложке до фишки и обратно, не уронив. Передают ложку следующему.

Ведущий: Ух, умаялись папы? Отдыхайте! А теперь слово молодой гвардии! Сейчас дети (мальчики) покажут, чему они научились, глядя на вас. Как они качают свою молодецкую силу, чтобы стать такими же сильными!

Детский комплекс (Мальчики):

«**Мельница**»: Ноги шире плеч, руки в стороны. Достаем правой рукой левой ноги и наоборот (скручивание). *Развивает спину.*

«**Силач**»: Сжатие эспандера (или просто ритмичное сжатие/разжатие кулачков с максимальным напряжением).

«**Цапля**»: Стоим на одной ноге, вторая согнута. Удерживаем равновесие. *Тренируем вестибулярный аппарат, чтобы на коне крепко сидеть!*

Ведущий громко комментирует успехи детей:

«Ой, да это ж витязи растут!»

«Ну и силища в ручках! Вот это хватка богатырская!»

«Сразу видно — не перевелись ещё богатыри на земле нашей!»

Ведущий: Вот и подошла к концу наша славная зарядка! Запомните, молодцы: сила не в кулаках (хотя они важны), а в дружбе вашей — между папой и ребенком, между братьями и сестрами. Пока мы вместе — мы непобедимы!

Давайте еще раз громко скажем спасибо нашим папам-богатырям!

Все участники выстраиваются на общее фото.