

Организатор мероприятия:  
инструктор по физкультуре  
Курбатова М.В.

## «День ходьбы»

Ежегодно в первых числах октября миллионы человек во всём мире собираются и отмечают **международный**

**«День ходьбы»**, отдавая свой голос в пользу здорового образа жизни. В нашей стране акция впервые состоялась в 2014 году.

3 октября в подготовительной группе № 5 «Одуванчик» было проведено физкультурное развлечение «День ходьбы». Развлечение проходило на свежем воздухе.



Цель развлечения: популяризация ходьбы как наиболее естественного и доступного вида физической активности, а также пропаганда физической культуры и здорового образа жизни.

Развлечение проходило в виде соревновательных упражнений (эстафет), при выполнении которых, дети закрепили свои знания о видах ходьбы:

- ходьба с мешочком на голове,



Ходьба с мешочком на голове

- ходьба с гимнастическими палками в руках (имитация скандинавской ходьбы),



Ходьба с гимнастическими палками  
в руках  
(имитация скандинавской ходьбы)



- ходьба с перешагиванием гимнастических палок, лежащих на земле,



**Ходьба с перешагиванием гимнастических палок, лежащих на земле**

- ходьба змейкой между этими же палками,



**Ходьба "змейкой" между палками**

- ходьба с перешагиванием через высокое препятствие (дугу),



- ходьба с широко расставленными в стороны ногами, пропуская между ног дорожку,



- ходьба с перепрыгиванием из обруча в обруч.



Основным правилом выполнения эстафет было то, что всё нужно было выполнять в ходьбе, а не бегом, как это обычно бывает. Поэтому детям приходилось всё время себя контролировать, чтобы не побежать.

*Мероприятие прошло в дружеской атмосфере, ребята друг друга подбадривали, старались помочь советом. В итоге победила дружба. Все получили заряд бодрости и хорошего настроения.*

