

«Здоровая семья»

(методическая разработка спортивного мероприятия
для детей среднего дошкольного возраста и их родителей)

Бондарева А.В.

инструктор по физической культуре
МБДОУ «Детский сад «Ромашка» с. Белянка
Шебекинского района Белгородской области

При проведении спортивных мероприятий решаются не только задачи развития их физических способностей, адаптации на занятия, но и задачи совместной деятельности родителей и детей. Начиная с младшего дошкольного возраста детей, родителей приглашают на физкультурные мероприятия и праздники, как активных участников. Так как совместная деятельность мотивирует детей все лучше и лучше заниматься физической культурой.

Конспект физкультурного мероприятия «Здоровая семья» для средней возрастной группы разработано в соответствии с образовательной программой МБДОУ «Детский сад «Ромашка» с. Белянка», основанной на примерной общеобразовательной программе «От рождения до школы» в соответствии с ФГОС ДО. Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций 2.4.1.3049-13.

Данное спортивное занятие способствует укреплению здоровья, созданию положительного эмоционального настроения, способствовать проявления двигательных умений и навыков в нестандартных условиях, объединить детей и взрослых общими радостными переживаниями.

Это занятие поможет решить следующие задачи:

Образовательная область «Физическое развитие»:

- развивать физические качества: силу, быстроту, ловкость;
- формировать стремление активно участвовать в развлечениях и праздниках;
- содействовать формированию желания вести здоровый образ жизни;
- вести здоровый образ жизни и воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»:

- развивать волевые качества;
- пополнить литературный багаж детей стихами и загадками;
- продолжать воспитывать дружеские взаимоотношения;
- развивать способность свободно общаться со взрослыми и детьми.

Интегративные качества:

- формировать любознательность, активность, отзывчивость, умение управлять своим поведением в коллективе.

Оборудование: эмблемы, конусы, веревки, воздушные шары, большие мячи, ленты, обручи, ведра, игрушки, флажки, скакалки, дуги.

Ход мероприятия:

Инструктор по физ.культуре: – Здравствуйте уважаемые родители! Мы говорим, Вам здравствуйте, а значит, мы всем желаем здоровья. Слово «Здравствуйте» - одно из главных, первых слогов. Вы услышали его сразу, как только начали жить, говорить, ходить. На первый взгляд это обычное слово. Однако в нем содержится все: тепло. И встречи, и рукопожатие друзей, и теплые пожелания здоровья. А задумывались ли вы, уважаемые родители, почему в приветствие людей друг друга заложено пожелание здоровья. А потому что здоровье – это самая главная ценность человека. И нашу сегодняшнюю встречу, мы решили посвятить здоровью! Здоровье детей – забота всех. Вряд ли можно найти родителей, которые не хотят, чтобы их дети росли здоровыми.

Дети читают стихотворения:

Мы веселые ребята,
Мы ребята дошколята.
Любим спортом заниматься,
Любим весело смеяться.
Мы со спортом крепко дружим,
Спорт для всех нам нужен.
Спорт – здоровье, спорт – игра,
Скажем спорту мы – УРА!

Инструктор по физ.культуре: – Наш совместный праздник посвящен здоровью, укреплению здоровья наших детей, о потребности в здоровом образе жизни детей и взрослых. Наш праздник начинается и начинается он с разминки.

Собрались все дружно в круг,
Я твой друг и ты мой друг
Крепко за руки возьмемся
И друг другу улыбнемся.

Проводится игра «Здравствуйте гости» (музыка и слова М. Картушиной)

Здравствуйте, ладошки! – вытягивают руки, поворачивают ладонями вверх.

Хлоп-хлоп-хлоп! – 3 хлопка.

Здравствуйте, ножки! – пружинка.

Топ-топ-топ! – топают ногами.

Здравствуйте, щёчки! – гладят ладонями щёчки.

Плюх-плюх-плюх! – 3 раза слегка похлопывают по щекам.

Пухленькие щёчки! – круговые движения кулачками по щекам.

Плюх-плюх-плюх! – 3 раза слегка похлопывают по щекам.

Здравствуйте, губки! – качают головой вправо-влево.

Чмок-чмок-чмок! – 3 раза чмокают губами.
Здравствуйте, зубки! – качают головой вправо-влево.
Щёлк-щёлк-щёлк! – 3 раза щёлкают зубками.
Здравствуй, мой носик! – гладят нос ладонью.
Бип-бип-бип! – нажимают на нос указательным пальцем.
Здравствуйте, гости! – протягивают руки вперёд, ладонями вверх.
Привет! – машут рукой.

Инструктор по физ.культуре: – Ручки, ножки, щечки разогрели, а про глазки то забыли. Они нам нужны в наших соревнованиях. Сделаем гимнастику и для них (проводиться зрительная гимнастика).

Над волной летают чайки – смотрим вверх.

Море плещется красиво – смотрим вниз.

Зорко взгляд сейчас бросаем мы на верх!

Слева – справа, слева – справа, красота!

И вокруг нас происходят чудеса!

Инструктор: – А вы любите отгадывать загадки? А загадки не простые, спортивные.

1. Просыпаюсь утром рано
Вместе с солнышком румяным.
Заправляю сам кровать,
Быстро делаю (*зарядку*).
2. Не обижен, а надут.
Его по полю ведут,
А ударят — нипочем
Не угнаться за (*мячом*).
3. На ледяной площадке крик,
К воротам рвется ученик.
Кричат все: «Шайба! Ключка! Бей! »
Веселая игра (*хоккей*).
4. Два березовых коня
По снегу несут меня
Кони эти рыжи
И зовут их (*лыжи*).
5. Кто на льду меня догонит?
Мы бежим вперегонки.
А несут меня не кони,
А блестящие (*коньки*).
6. Взял дубовых два бруска,
Два железных полозка.
На бруски набил я планки
Дайте снег. Готовы (*санки*).
7. Ясным утром вдоль дороги
На траве блестит роса.
По дороге едут ноги

- И бегут два колеса.
У загадки есть ответ.
Это мой (*велосипед*).
8. Конь, канат, бревно и брусья,
Кольца с ними рядом.
Перечислить не берусь я
Множество снарядов.
Красоту и пластику
Дарит нам ... (*гимнастика*).
9. Я смотрю - у чемпиона
Штанга весом в четверть тонны.
Я хочу таким же стать,
Чтоб сестренку защищать!
Буду я теперь в квартире
Поднимать большие ... (*гири*).
10. Кто на льду меня догонит?
Мы бежим вперегонки.
А несут меня не кони,
А блестящие ... (*коньки*).
11. Не похож я на коня,
Хоть седло есть у меня.
Спицы есть. Они, признаться,
Для вязанья не годятся.
Не будильник, не трамвай,
Но звонить умею, знай! (*велосипед*).
12. Я его кручу рукой,
И на шеи и ногой,
И на талии кручу,
И ронять я не хочу (*обруч*).
13. В этом спорте игроки
Все ловки и высоки.
Любят в мяч они играть
И в кольцо его кидать.
Мячик звонко бьет об пол,
Значит, это ... (*баскетбол*).
14. Стань-ка на снаряд, дружок.
Раз – прыжок, и два – прыжок,
Три – прыжок до потолка,
В воздухе два кувырка!
Что за чудо-сетка тут?
Для прыжков снаряд – ... (*батут*).
15. Здесь команда побеждает,
Если мячик не роняет.
Он летит с подачи метко

Не в ворота - через сетку.
И площадка, а не поле
У спортсменов в ... (волейболе).

Инструктор по физ.культуре: – Молодцы, хорошо размялись и теперь готовы приступить к основным соревнованиям! И первое соревнование такое, вы должны разделиться на две команды. И каждая команда должна придумать своё название.

Внимание! Внимание! Начнем соревнования!

Участвуют в них не артисты, а настоящие спортсмены!

Приглашаю их на площадку, пусть представятся по порядку!

Сегодня на нашей площадке: в соревнованиях встречаются команды: «Шустрики» и «Быстрики».

Инструктор: – Семейные команды готовы, жюри на месте, значит, можно начинать весёлые соревнования. Начнём нашу встречу с первого конкурса, в котором примут участие члены всех команд.

Эстафета «Достань эмблему» – на центральной стене зала, на разной высоте закреплены эмблемы команд. Каждый участник должен добежать до стены, достать свою эмблему и вернуться к месту старта.

Здесь и далее жюри оценивают результаты соревнований.

«Водители» – за веревочку провести машины между конусами и вернуться назад (по очереди родитель – ребенок).

«Барон Мюнхгаузен» – на ядре (воздушный шарик). Ядро зажато между ног, нужно добежать до противоположной стороны зала и обратно, передать ядро следующему по очереди, не повредив ядро (по очереди родитель – ребенок).

«Скачки» – на больших мячах. Участник команды прыгает с мячом, зажатым между ног, до ориентира и бежит обратно (по очереди родитель – ребенок).

«Не упали в реку» – ребенок идет по синей полосе чтобы не упал в реку, взрослый на половине пути ребенка берет на руки и переносит его на край берега.

«НЕ провались в болото» – ходьба по ленточке приставным шагом (взрослый идет впереди, держа ребенка за руку).

«Обручи» – первый проходят эстафету капитан команды. Капитан команды становится в центр обруча, держа его руками. По команде, капитан обегает ограничитель, возвращается к команде, где к обручу снаружи цепляется следующий участник команды. Вместе они бегут до ограничителя, капитан остается, а второй участник занимает место внутри обруча и возвращается к команде за третьим участником и т.д.

«Помощники» – чередуясь, ребенок – родитель. У родителя в руках ведро с игрушками. По команде он начинает раскладывать игрушки в обручи, лежащие перед ним. Пустое ведро передает ребенку, который эти игрушки собирает и передает следующему родителю и т. д.

«Эстафетные флажки» – первый участник берет в руки эстафетный флажок, бежит, обегает стойку и возвращаясь к команде передает эстафету следующему участнику. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

«Паровозик» – первый участник бежит вокруг ограничителя, возвращается к своей команде к нему «цепляется» следующий участник, они оббегают ограничитель и возвращаются к своей команде к ним присоединяется третий участник и так продолжается пока вся команда не закончит эстафету. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

«Полоса препятствий» – члены команд поочередно преодолевают дистанцию: проходят по веревке (скакалке), перепрыгивают с кочки на кочку, пролезают через туннель, поднимаются и спускаются по шведской стенке, и остаются на указанной линии пока все не перейдут через полосу препятствий.

Инструктор по физ.культуре: – Все показали скорость бега, силу, ловкость пальцев рук, и умение легко прыгать на мяче. Молодцы! Пока жюри подсчитывают результаты и подписывают грамоты, мы с ребятами познакомим родителей с некоторыми упражнениями, которые помогут нам сбереечь наше здоровье!

- а) игровой самомассаж необходим для хорошего настроения, осознанного стремления быть здоровым и для профилактики ОРЗ. Инструктор вместе с детьми показывает упражнения, а родители повторяют.

Чтобы горло не болело
Мы погладим его смело.
Чтоб не кашлять, не чихать,
Будем носик растирать.
Лобик тоже разотрем,
Ладонь поставим козырьком.
Вилку пальчиками сделай
И массируй ушко смело
Знаем, знаем – да, да, да,
Нам простуда не страшна!

- б) пальчиковая гимнастика – это основа для развития ручной умелости, мелкой моторики пальцев рук, координации движений. Пальчиковая гимнастика оказывает положительное воздействие на познавательные психические процессы: память, внимание, мышление, фантазию и др. Инструктор вместе с детьми показывает пальчиковую гимнастику, а родители повторяют.

«Дом»:
– Молоточком я стучу,
(постукивать кулачками друг о друга)
– Дом построить я хочу.
(соединить кончики пальцев обеих рук)
– Строю я высокий дом,
(поднять выпрямленные ладони вверх)

– Буду жить я в доме том.
(похлопать ладонями).

в) дыхательная гимнастика восстанавливает нарушенное носовое дыхание, очищает легкие и улучшает их снабжения кислородом. Эти упражнения очень полезны для профилактики ОРЗ. Показ детьми, а родители повторяют.

«Ладони»:

– Стоим прямо, показывая ладони. При этом руки до локтя опущены вдоль тела.

– При каждом вдохе сжимаем ладони в кулачки, словно стараясь что-то схватить. Двигаются только кисти рук.

г) игра развивающая «внимание» у детей. Мы называем следующие слова: домик, ёлочка, полочка. В это время дети должны показывать руками то, что говорим. Сначала: домик; затем: ёлочка; и следующее: полочка. Потом мы меняем порядок следования слов. Когда дети запомнят последовательность и что они делают, игру усложняем тем что порядок слов меняется и темп увеличивается, при чём если ребенок ошибся он садится на стул и ждет когда останется один человек.

Инструктор: – Вот и подошел к концу наш праздник. Здоровье бесценный дар природы, его нужно беречь и укреплять. Надеюсь, все участники получили заряд бодрости и здоровья, а также знания о здоровом образе жизни. Желаем всем быть ловкими, сильными, закаленными, а значит – и здоровыми!

Здоровье ребенка превыше всего,
Богатство Земли не заменит его.
Здоровье не купишь, никто не продаст,
Его берегите, как сердце, как глаз.
(Ж. Жабаяев)

В конце праздника все участники награждаются грамотами.