

Мелюшкина Марина Александровна

воспитатель по физической культуре

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
«Вешняковская лингвистическая гимназия № 1389», дошкольное отделение №1
г. Москва

СПОРТИВНЫЙ ДОСУГ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА И ИХ РОДИТЕЛЕЙ «В ПОИСКАХ ЗДОРОВЬЯ»

Цель

Повышение мотивации к занятиям физической культурой, приобщение детей старшего дошкольного возраста к участию в спортивных мероприятиях.

Задачи

Оздоровительные задачи

- охрана жизни и укрепление здоровья (обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма);
- охрана психологического здоровья (профилактика негативных эмоциональных состояний);

Образовательные задачи

- овладение детьми элементарными знаниями о своём организме, о роли физических упражнений в его жизнедеятельности, о способах укрепления собственного здоровья;
- привитие навыков гигиены;
- развитие быстроты, ловкости, выдержки, внимания, смелости и упорства в достижении поставленной цели;
- развитие зрительного восприятия;

Воспитательные задачи

- воспитание умения согласовывать свои действия с действиями других детей
- повышение эффективности общения родителей с детьми через совместную деятельность
- всестороннее гармоничное развитие ребёнка (умственное, физическое, нравственное)
- создание общих предпосылок успешного обучения спортивным играм в школе

Действующие лица:

- МАЛЬЧИК
- Воспитатель по физической культуре

Атрибуты:

- мольберт (2 шт);
- листы А3 (2 шт);
- мяч большой, надувной, размером с баскетбольный (6 шт);
- мяч баскетбольный №3 (2 шт);
- мяч малый, диаметр 12 см (6 шт);
- изображения средств гигиены (по 2 шт);
- клюшки (2 шт);
- скакалки (в двое меньше, чем участников).

Ход досуга

Вход детей с родителями в зал под музыку !!!

В: Здравствуйте, дорогие мальчики и девочки, а также их родители и гости! Всегда люди заботились о своём здоровье и сегодня наш спортивный досуг мы посвятим ему – ЗДОРОВЬЮ!

Наш девиз:

«Будь здоров!

Будь здоров!

Солнце, воздух и вода,

Наши лучшие друзья!»

Сегодня я расскажу вам одну притчу, которую знали наш предки. Самое главное богатство, которое есть у человека, кроме жизни, это его здоровье. Но, давным-давно, здоровье обиделось на людей и решило спрятаться. Многие взрослые и дети искали его, да показывается оно не всем, а только тем, кто знает, что помогает быть здоровым.

Вот и мы с вами отправимся на его поиски. Задача нам предстоит не лёгкая, но мы с вами сильные и ловкие, а помогать нам будут ваши родители.

После каждого испытания вы будете узнавать одно из правил здоровья. Которое находится в воздушных шариках.

Самое первое правило мы с вами знаем. Что мы с вами делаем каждое утро? (ответы детей). Правильно, ЗАРЯДКУ. Вот этим мы сейчас и займёмся!

Нам лениться не годится.

Помните, ребята.

Даже звери, даже птицы

Делают зарядку.

Зарядка всем полезна,

Зарядка всем нужна.

От лени и болезней

Спасает нас она!

Комплекс ОРУ в игровой форме совместно с детьми и их родителями под песню «Россия Чемпионка».

В: получайте первый шарик с правилом (ЗАРЯДКА, шарик кладётся в корзину).

Под музыку выходит МАЛЬЧИК (на шее шарф, из кармана брюк свисает большой носовой платок).

М: Здравствуйте! Апчихи! (чихает)

В: Здравствуй! Будь здоров! У тебя есть носовой платок?

М: А зачем?

В: Когда чихаешь, надо прикрывать рот платком. Да вот он, из кармана торчит (воспитатель помогает достать платок). Ребята, давайте поможем МАЛЬЧИКУ стать опрятным и научим пользоваться средствами гигиены? А чтобы было интересней разделимся на две команды.

Подвижная игра «Предметы гигиены»

Цель: развитие зрительного восприятия, закрепление знаний гигиены.

Содержание: на двух мольбертах прикреплены не раскрашенные картинки: мыло, расчёска, зубная щётка, паста, полотенце, носовые платочки. На мольберте лежат цветные фломастеры. К каждому мольберту подбегает участник отгадывает загадку и раскрашивает нужный предмет. После чего возвращается к своей команде. В конце игры детям вручается второй шарик со словом ГИГИЕНА и также кладётся в корзину.

В: Я загадываю вам загадки, а вам нужно найти нужный рисунок и раскрасить его.

Гладко, душисто и моет чисто.

Нужно чтоб у каждого было.

Что это ребята? (мыло)

Хожу-брожу не по лесам,

А по усам и волосам.

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей! (расчёска)

Костяная спинка, жёсткая щетинка,

С мятной пастой дружит

Нам усердно служит! (зубная щётка)

Вафельное, полосатое

Ворсистое и мохнатое,

Всегда под рукою-

Что это такое? (полотенце)

В: Молодцы, справились с заданием! Получайте второй шарик с правилом!

Вот и нет микробов больше.

Но придут они опять,

Если будешь забывать

Руки с мылом мыть опять.

В: МАЛЬЧИК, тебе всё понятно?

М: Да! А можно я ещё побуду с вами?

В: Конечно оставайся! Будешь мне помогать.

В: Для того, чтобы быть здоровыми, ещё необходимо заниматься спортом.

Если вы справитесь со следующими эстафетами, то я вам подарю ещё один шарик здоровья.

Музыкальное сопровождение, весёлое и динамичное.

Эстафета «Носильщики»

Первый участник команды получает три больших мяча. Их надо донести до конуса, обогнуть его и вернуться к команде. Удержать очень сложно, а уронив сложно поднять без посторонней помощи. Поэтому «Носильщики» должны двигаться очень осторожно.

Эстафета «Бег в обруче»

Командам вручается по одному большому обручу. Первый игрок одевает обруч на себя и бежит до конуса, обегает его и возвращается к команде, где к нему присоединяется следующий участник. И так пока все участники не окажутся внутри обруча.

Эстафета «Весёлый хоккей»

У каждой команды по три мяча (диаметр 12 см) и по одной клюшки. По сигналу первые участники ведут все три мяча до конуса и обратно, где передают клюшки и мячи следующим игрокам. У какой команды это получится лучше?

Эстафета «Мяч навстречу»

Команды делятся пополам и встают напротив друг друга на расстоянии 4-5 метров. По сигналу первые пары команд катят мячики навстречу друг другу, так чтобы мячи не столкнулись. Поймав мячи, игроки передают их следующим номерам.

В: Молодцы, справились с моими эстафетами. Вручаю вам ещё один шарик (СПОРТ)

М: Я понял, ещё надо заниматься спортом, чтобы не болеть!

В: Правильно. Спорт – это движение, а движение – это жизнь! А теперь, поиграем! Мы с ребятами очень любим разные игры, а ты любишь играть?

М: Конечно! А в какую игру мы будем играть?

Игра «Рука к руке»

Под весёлую музыку дети и родители встают лицом друг к другу. Водящий произносит фразу, например, «Рука к руке», и все пары должны соприкоснуться руками. Варианты команд: спина к спине, нос к носу, пятка к пятке, плечо к плечу, ухо к уху, мизинец к мизинцу, лоб ко лбу, щека к щеке и т.д.

Игра «Солнечные лошадки»

Участники делятся на пары и образуют два круга, дети образуют внутренний круг.

Дети и родители стоят лицом друг к другу. Каждая пара держит скакалку натянутой.

Ведущий объявляет каким образом надо пробежать по кругу. Например, перепрыгивая через скакалки двумя ногами. Первая пара кладёт свою скакалку, берётся за руки и начинает перемещаться по кругу перепрыгивая через все скакалки двумя ногами. Добегает до своей скакалки – берёт её, после этого бежит следующая пара (ведущий заранее объясняет каждой паре за кем они бегут). После того как все пары выполнили задание, ведущий меняет вид прыжка. Следить, чтобы скакалки не были высоко подняты, и не раскачивались.

В: Как весело вы все играли! Вот вам последние шарики (ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ, ДРУЗЬЯ). А теперь необходимо вынуть наши правила здоровья из шариков (дети лопают шарики).

Итак, чтобы здоровье не убежало, что нужно?

- делать зарядку
- соблюдать правила гигиены
- заниматься спортом
- хорошее настроение
- друзья

М: А у меня для ребят кое-что есть, ребята вам это необходимо! (дарит детям набор: зубная паста и мыло).

В: Наш праздник подошёл к концу. А на прощание мы желаем вам – и детям, и родителям, и гостям – **КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ!!!**

Команды и гости выходят из зала под музыку.

**Спортивно-игровой праздник «23 февраля»,
посвящённый дню Защитника Отечества
(для детей среднего дошкольного возраста с участием родителей)**

Цель: нравственно-патриотическое воспитание дошкольников посредством физкультуры и спорта.

Задачи: формировать у детей представления об армии, о значимости для страны профессии военного; способствовать развитию физических качеств: скорости, ловкости, выносливости; создать условия для развития умения действовать коллективно, самостоятельно; создать благоприятный эмоциональный фон при активном участии родителей.

Оборудование:

- мячи (диаметр 20 см)
- обручи
- скакалки
- мячи-прыгуны
- покрывала.

Подготовка:

- Чтение художественной литературы и беседы про ВОВ, героев войны.
- С детьми заранее разучиваются девизы и выбирают названия команд.

Ход праздника

Звучит спортивный марш, две команды входят в зал, строятся друг напротив друга.

Ведущий: *«По плечу победа смелым,*

Ждёт того большой успех,

Кто, не дрогнув, если нужно,

*Вступит в бой один за всех.
Пусть жюри весь ход сраженья
Без промашки проследит,
Кто окажется дружнее,
Тот в бою и победит!»*

Команды говорят свои названия и приветствуют друг друга.

Ведущий: *«Делу – время, час - забаве.*

*Команда первая – направо,
Тут – вторая становись!
Состязанья начались».*

Эстафеты

1. «Передай мяч».

Участники команд передают мяч через голову от первого до последнего игрока и обратно под ногами.

2. «Наездники».

Участники прыгают до ориентира и обратно на мячах-прыгунах.

3. «Разминировать поле».

От каждой команды по два участника, в двух обручах на полу рассыпаны шашки, с завязанными глазами нужно их собрать.

4. «Путь-дорога нелегка».

Бег с зажатым между ног мячом до ориентира и обратно.

Участники команд рассаживаются на скамейки, девочки и мальчики рассказывают **стихотворения** для пап.

*«В садик папы прибежали,
Ух, народу сколько тут!
Где же будут состязанья?
Где награды раздают?»*

*«Папа наш – великий мастер,
Может полку смастерить.
Только к нам соревноваться
Он не думает спешить!»*

*«А наш папа – молодец,
На работе лучший спец.
Мы на старт его поставим
И выигрывать заставим!»*

Ведущий: *«Чтоб на славу нам сегодня отдохнуть,
Мы продолжим занимательный наш путь!
Ждёт забава – не дождётся храбрецов,
Вызываем добровольцев-молодцов!»*

Эстафеты с участием родителей

К каждой команде присоединяются на подмогу папы (равное количество пап в каждой команде).

5. «Шире шаг».

Папа делает большие шаги, ребёнок на четвереньках пролезает между ногами, кто быстрее доберётся до ориентира.

6. «Одевайся, не зевай!».

Папа одевает ребёнка, одежда вывернута наизнанку: штаны, рубашка, варежки,

шапка, куртка.

7. «Кенгуру».

Прыжки вперёд до ориентира и обратно, конец прыжка папы является началом прыжка ребёнка и наоборот.

8. «Ковёр-самолёт».

Один папа от команды садится на покрывало, а дети всей командой везут папу на покрывале по полу до ориентира и обратно.

9. «Конкурс болельщиц».

Девочка от каждой команды прыгает со скакалкой, кто дольше пропрыгает. Очки добавляются команде, за которую болела победившая девочка.

Стихотворения

*«Папа наш с большим успехом
В состязаньях выступал:
Полпути со скакалкой прыгал,
Полпути бегом бежал!»*

*«Провели мы состязанья
И желаем на прощанье
Всем здоровье укреплять,
Мышцы крепко накачать!»*

*«Телевизор не смотреть,
Больше с гирями потеть.
На диване не лежать.
На скакалочке скакать!»*

*«Папам всем мы пожелаем
Не стареть и не болеть!
Больше спортом заниматься,
Чувство юмора иметь!»*

Подводятся итоги соревнований, раздаются призы.

Ведущий: *«Всем спасибо за внимание,
За задор и звонкий смех,
За огонь соревнований,
Обеспечивший успех!»*

Под «Марш Славянки» дети и гости покидают зал.