

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 29»

**КОНСПЕКТ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ДОСУГА
«ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ»
для детей старшего дошкольного возраста**

Подготовила и провела
Инструктор по
физической культуре
Карева Е.И.

Оздоровительные задачи:

- способствовать созданию условий для эмоционального восприятия детьми сведения о здоровом образе жизни.

Образовательные задачи:

- закреплять навыки выполнения основных движений в эстафетах и подвижных играх, умение согласовывать свои действия с участниками команды.

Воспитательные задачи:

- повышать эффективность общения родителей с детьми через спортивную совместную деятельность

Предварительная работа

- просмотр презентации « Закаливание и оздоровление детей в условиях детского сада и семьи» с применением на мультимедийной системе. (Данную презентацию можно посмотреть на вложенном диске).

Атрибуты:

- мольберт (2шт.);
- картинки с наложенными контурами;
- маркер;
- конусы (2шт.);
- дуги (2шт.);
- гимнастическая скамейка (2шт.);
- мячи (2шт.);
- корзина с овощами и фруктами.

Ход досуга

Вход детей и родителей в физкультурный зал под звуки спортивного марша («Вперед» муз. А.Ермилова, сл.В. Борисова).

Ведущий: Здравствуйте, дорогие мальчики и девочки, а также их родители и гости! Мы сегодня собрались на досуг « Путь к здоровью». В нем участвует семейно-спортивный клуб «Содружество». Наш девиз «Здоровье, спорт и красота».

Ведущий: О самом первом правиле здоровья, мы с вами очень хорошо знаем. Что мы с вами делаем каждое утро? (Ответ детей). Правильно, зарядку.

Мама с ребенком:

Зарядка всем полезна,
Зарядка всем нужна.
От лени и болезней
Спасет нас она!

Комплекс общеразвивающих упражнений в игровой форме совместно с детьми и их родителей.

1. И.п.: о.с., (6 раз)

В.: 1-руки на пояс;

2- руки к плечам;

3- руки за голову;

4- руки вверх;

5- руки за голову;

6- руки к плечам;

7- руки на пояс;

8-И.п.

2. И.п.: родитель и ребенок стоят спиной друг к другу, на небольшом расстоянии. (6 раз)

В.: 1-родитель и ребенок пальчиками в воздухе рисуют сердечко;

2-поворачиваются друг к другу;

3-дарят свое сердце;

4-И.п.

3. И.п.: дети и родители стоят в кругу.(4 раза)

1-7 родитель идет широким шагом, а ребенок проползает у него между ног на каждый шаг по часовой стрелке;

8 - И.п.

9 - 15-то же против часовой стрелке;

16 - И.п.

4. И.п.: о.с., родитель и ребенок встают в пары. (4 раза)

В.: 1-7 не расцепляя рук, пройти по кругу по часовой стрелке;

8 – И.п.

9-15-то же против часовой стрелки;

16-И.п.

5. И.п.: сидя на коленях, руки на поясе. (8 раз)

В.: 1- наклон туловища вправо;

2 - И.п.;

3 – наклон туловища влево;

4- И.п.

6. И.п.: родитель кладет руку на голову ребенка, присевшего перед ним.(2 раза)

В.: 1-7- ребенок выполняет упражнения в приседе, имитируя ведение мяча.

8 – И.п.

7. И.п.: родитель и ребенок стоят друг против друга, руки в стороны. (4 раза)

В.: 1 – шаг правой ногой вперед, левая нога сзади на носке;

2-3 обнять своего (ребенка) родителя;

4- И.п.;

5-8 то же левой ногой.

8. И.п.: ноги на ширине стопы, взявшись за руки лицом в круг. (4 раза)

В.: 1 – шаг вперед правой ногой;

2 - шаг вперед левой ногой, поднять руки вверх (вдох);

3 – шаг назад правой ногой;

4 – шаг назад левой ногой, руки опустить вниз (выдох).

Неряха: Здравствуйте! Апчххи!!! (Начинает чихать, вытирать нос рукавом).

Ведущий: Ой,ой, ой!!! Будь здоров! Что ты такой лохматый, непричесанный, неумытый. У тебя есть носовой платок?

Неряха: А зачем?

Ведущий: Ребята, давайте научим Неряху быть опрятным и пользоваться предметами гигиены.

Подвижная игра «Предметы гигиены»

Цель: развитие зрительного восприятия, закрепление знаний гигиены.

Содержание: на двух мольбертах прикреплены картинки с перепутанными контурами предметов гигиены: мыло, расческа, зубная щетка, паста, полотенца; на мольберте лежит маркер. Из каждой команды к мольбертам подходят по одной паре родитель-ребенок, отгадывают загадку, находят рисунок-отгадку и закрашивают его маркером и бегом возвращаются в команду, ведущий приглашает следующие пары(для каждой пары прикрепляется новый лист с контурами). В конце подсчитывают количество заработанных очков каждой команды.

Ведущий: Я загадаю загадку, а вам нужно найти рисунок – отгадку и раскрасить его на мольберте.

Гладко, душисто и моет чисто.

Нужно чтоб у каждого было.

Что ребята это? (Мыло)

Хожу-брожу не по лесам,
А по усам, по волосам.
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и медведей. (Расческа)

Костяная спинка, жесткая щетинка

С мятной пастой дружит

Нам усердно служит. (Зубная щетка)

Вафельное, полосатое
Ворсистое и мохнатое,
Всегда под рукою,
Что это такое? (Полотенца)

Ведущий: Молодцы, ребята спасибо, справились с заданием.

Ведущий: Неряха, тебе все понятно?

Неряха: Да! Сколько же теперь я знаю! И для чего носовой платок, мыло, зубная щетка, полотенца, расческа.

Ведущий: Для того, чтобы быть здоровыми, конечно же, необходимо заниматься спортом.

Эстафета «Пронеси предмет на ракетке»

Двигательная задача: совершенствовать навык подлезания под барьер; упражнять в беге по ограниченной поверхности, в прыжках через гимнастическую скамейку, держась за ее края .

Содержание: дети подлезают под препятствие, прыгают гимнастическую скамейку справа – налево 3 раза, оббегают конус возвращаются к своей команде, передавая эстафету следующему участнику. Родители перешагивают препятствие, бегут по гимнастической скамейке, оббегают конус и возвращаются к своей команде.

Эстафета «Дружная пара»

Двигательная задача: закреплять умение и навык передачи мяча в парах.

Содержание: дети и родители стоят в парах. По сигналу первая пара бежит к обручам и выполняет задания:

в 1-м обруче – передача мяча друг другу ударом об пол (3 раза);

во 2-м обруче – передача мяча друг другу от груди (3 раза);

в 3-м обруче – передача мяча друг другу из-за головы (Зудара);

Выполнив задание, пара взявшись за руки, оббегает стойку, возвращается к стартовой черте и передает мяч следующей паре.

Игра «Собери корзину с витаминами»

Двигательная задача: закреплять умение передавать предметы, сидя на полу в колонне друг за другом, двумя руками над головой.

Содержание: в двух обручах лежат фрукты и овощи для каждой команды. По сигналу каждая команда начинает передавать овощи и фрукты назад до последнего участника, который складывает их в корзину.

Неряха: А можно мне с вами тоже играть?

Ведущий: А кто ты?

Неряха: Как кто? Разве вы меня не узнали? После того как вы меня научили быть чистым и опрятным – я стал такой же, как и вы.

Ведущий: Вот теперь мы тебя узнали. Давай вместе поиграем в веселые игры.

Игра «Рука в руке»

Цель: создание положительного эмоционального фона.

Содержание: под веселую музыку дети и родители встают друг перед другом. Водящий произносит фразу, например: «Рука в руке», и все участники должны соприкоснуться партнером руками. Варианты команд: «спина к спине», «нос к носу», «пятка к пятке», «плечо к плечу», «лоб к лбу», «щека к щеке».

Ведущий: Наш праздник подошел к концу. А на прощание мы желаем Вам – и детям, и родителям, и гостям. Крепкого здоровья!!!
Команды выходят из физкультурного зала.