

## **Методическая разработка спортивного досуга для детей старшей группы и родителей «Укрепляем и сохраняем здоровье!»**

*Автор: инструкторы ФК Демченко Алина Григорьевна, Мигова Анна Викторовна*

*Организация: МБДОУ МО «Детский сад №8»*

*Населенный пункт: г. Краснодар*

**Пояснительная записка:** В настоящее время особую актуальность имеет проблема состояния здоровья и физического развития детей дошкольного возраста. Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения превращается сейчас в первоочередную социальную проблему.

**Игровой пальчиковый самомассаж** - это нетрадиционный, высокоэффективный, доступный и безопасный метод оздоровления, развития речи, познавательной деятельности, общей и мелкой моторики детей. Это уникальная тактильная гимнастика, благодаря которой в мозг поступает мощный поток импульсов от рецепторов, расположенных в коже. Одновременно с этим в кору головного мозга поступает информация, которая не только оказывает тонизирующее действие на центральную нервную систему, но и способствует увеличению резервных возможностей функционирования головного мозга. Он является эффективным средством совершенствования таких психических функций как внимание, память, зрительно-моторная координация, а также развитие речевой и творческой сферы.

**Цель:** Познакомить детей и родителей с циклом игровых упражнений, направленных на укрепление и сохранение здоровья.

**Задачи:**

**Обучающие:** помочь детям и родителям освоить различные виды гимнастик, направленных на укрепление здоровья - су - джок, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика.

**Развивающие:** Развивать физические качества детей;

**Воспитательные:** воспитывать потребность в здоровом образе жизни; Вызвать интерес, положительные эмоции и доброжелательные отношения в процессе совместной двигательной деятельности.

**Тип занятия:** нетрадиционное, интегрированное

**Интеграция образовательных областей:** Познавательное развитие, физическое развитие.

**Форма проведения:** Физкультурно- игровой тренинг по обучению здоровому образу жизни детей старшей группы с участием родителей.

**Образовательные технологии:** Здоровье сберегающие технологии ИКТ, кейс – технология, игровые технологии.

**Методы и приемы:** Словесные (объяснение), наглядные (показ способа действий, демонстрация иллюстраций (фото –кейс)), практические (упражнения, игра).

**Оборудование:** музыка для проведения эстафеты, упражнений, су джок терапии, мячики для су – джок, видео ролик для разминки, кубы и музыка для подвижной игры «Ниточка – иголочка», презентация фото-кейс «Для здоровья нам полезно», кегли на каждого для эстафеты.

### **Хронологическая карта занятия:**

Организационный момент:	Приветственное слово для детей и родителей Создание мотивации, эмоционального настроя
Основная часть:	практическая деятельность детей и родителей, заключающаяся в усвоении знаний и умений, которые определены учебной задачей. Сюрпризный момент
Заключительная часть:	Упражнения для релаксации. Рефлексия: подведение итогов и оценка результатов учебной деятельности детей. (Для родителей проводится рефлексия при помощи теста Люшера)

### **Ход мероприятия**

*Звучит музыкальное вступление.*

#### **I. Организационный момент**

##### **1. Приветствие.**

**Инструктор:** Здравствуйте, здравствуйте, здравствуйте! Я говорю вам "здравствуйте", а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому, что здоровье для человека - самая главная ценность. Ну, а сегодня у нас с вами необычная встреча. Сегодня вы будете не просто зрителями, а также будете участниками веселого игрового тренинга.

Приветствую всех, кто время нашел!

Приветствую всех, кто сегодня пришел!

Давайте встряхнемся немножко,

Ведь холодно уж за окошком!

Кто хочет прожить без врачей и таблеток.

Кто бодрый веселый – их любим за это!

Ну, что? Все собрались?! Все здоровы?!

Бегать, играть, танцевать вы готовы?

Ну, тогда не ленитесь, на разминку становитесь!

## **II. Основная часть**

### **Музыкальная видео разминка «Капитан Краб»**

Инструктор: Ну сейчас мы с вами сделаем упражнение на дыхание

### **Дыхательное упражнение «Пчелы»**

Мы представим, что мы пчелы, ведь мы в небе новоселы.

И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены.

1 – развести руки в стороны (вдох);

2 – опустить руки вниз со звуком «з-з-з» (выдох)

5 раз.

Вбегают под веселую музыку Баба-яга: Фу фу фу, русским духом пахнет. Куда это я попала?

Инструктор: Здравствуй Баба Яга, ты попала в детский сад. И у нас здесь проходит спортивный тренинг!

Баба Яга: Ишь чего удумали, и зачем вам это нужно?

Инструктор: Ребята, расскажите Бабе – яге, для чего нужен спорт?

Дети: Что бы сохранять здоровье, быть крепкими, и сильными.

Баба яга: А, так значит вы все хилые, дохленькие и больные?

Инструктор: Нет, Баба яга, наши ребята, крепкие, здоровые, сильные.

Баба Яга: Ну это мы сейчас проверим, и родителей, заодно! ( предлагает детям и родителям участвовать в эстафете)

Выстраиваются две команды – команда детей, и команда родителей.

Баба яга: Вот уже на улице холода наступили, а у меня дрова не сложены. Предлагаю вам эстафету «Перенеси дрова»

**Эстафета «Перенеси дрова».** Участник должен зажать между коленками кеглю, и в таком положении добежать до стула, кеглю оставить и бежать к команде. Задание должны повторить все. Как обычно, главное — скорость.

Ну вот, молодцы, дрова все перетаскали. А у меня на огороде еще осталась репка на грядке, можете убрать?

### **Эстафета «Репка»**

Участвуют две команды. У противоположной стены зала 2 стульчика. На каждом стульчике сидит репка - ребенок в шапочке с изображением репки.

Игру начинает дед. По сигналу он бежит к репке, обегает ее и возвращается, за него цепляется (берет его за талию) бабка, и они продолжают бег вдвоем, вновь огибают репку и бегут назад, затем к ним присоединяется внучка и т. д. В конце игры за мышку цепляется репка. Выигрывает та команда, которая быстрее вытянула репку.

Баба Яга: Ну молодцы, вы и в самом деле сильные, ловкие, быстрые! А я ведь к вам знаете зачем пришла? В моем лесу пропали все ежики, вот искала их искала, да и к вам забрела? Вы не видели моих ежей?

Инструктор: Баба Яга, твоих ежей мы в гости к себе пригласили, что бы они помогли нам укрепить здоровье! Хочешь с нами попробовать такой волшебный способ укрепления здоровья? А называется он су-джок терапия. Приглашаю всех родителей и детей встать в круг, чтобы сделать самомассаж при помощи мячиков су-джок.

**Су-джок:** Под музыку выполняется су-джок терапия.

Инструктор: Используя этот массаж в детском возрасте, мы преследуем следующие цели:

1. Укрепить здоровье ребенка. Причем, речь не только о профилактике заболеваний, но и о борьбе с ними: ведь раздраженные массажем нервные окончания, расположенные на кистях и стопах, посылают импульсы в головной мозг, а тот дает ответную команду на активизацию функций рефлекторных органов.
2. Уравновесить психоэмоциональное состояние малыша. Массаж су-джок позволяет создать энергетический баланс в теле человека, привести в норму процессы возбуждения и торможения, помогая избавиться от гиперактивности, тренируя усидчивость и умение концентрироваться.

Баба Яга: Ну вот, помогли вам мои ежики, а теперь нам пора в лес возвращаться. До свидания!

Инструктор: Вот размялись вы немножко!

А теперь и в самый раз,

Веселый тренинг провести для вас!

**Веселый тренинг** (упражнения проводятся в кругу под спокойную музыку).

Инструктор: Да, какие вы же молодцы!

Спортсменки, умницы!

Движенья четко выполняли.

Носки и пятки подравняли!

А сейчас, я предлагаю вам поиграть со мной в подвижную, русскую народную игру «Ниточка – иголочка». Встаньте все за мной, крепко возьмитесь друг за друга. Я буду иголкой, а вы ниточкой. Иголочка будет быстро двигаться, меняя направление, а ниточка должна успеть за иголкой, и при этом не должна рваться. Раз и два, раз и два – начинается игра!

**Проводится игра «Ниточка- иголочка»**

Инструктор: Игра, веселая игра, игрой довольна детвора!

А ну быстрее лови кураж, ведь впереди у нас массаж!

**Пальчиковый массаж:**

Потягивание за кончики **пальцев**

Вытягивание **пальцев за ногтевые фаланги**

Тянут – тянут (*мизинец*)

Бабка с дедкой (*безымянный*)

Из земли (*средний*)

Большую репку. (*указательный*)

Вот пришла бы (*большой*)

Наша внучка, (*большой*)

Помогла б (*указательный*)

Собака Жучка (*средний*)

Где же кошка? (*безымянный*)

Мышка-крошка? (*мизинец*)

Хоть держалась крепко, (*одноименные пальцы соединить подушечками друг к другу*)

Вытянута репка! (Хлопки)

Инструктор: Ну а сейчас я хочу проверить, все ли ребята запомнили, как нужно сохранять и укреплять здоровье (моделирование ситуации при помощи фото – кейса). Посмотрите внимательно на экран

1 слайд: Митя и Саша в любую погоду ходят к реке, обливаются холодной водой, окунаются в прорубь. Как вы считаете, правильно ли они делают? Для чего им это нужно? Как называют людей, которые закаляются, и купаются в ледяной воде?

2 слайд: Девочка Оля очень любит делать зарядку, заниматься спортом. Как вы думаете это полезно? Какую пользу приносит зарядка?

3 слайд: Мальчик Витя, любит смотреть телевизор, и что бы его, ничего не отвлекало, он садится к нему поближе. Бабушка ругает за это Витю. Как вы думаете права ли бабушка? Что бы вы сделали в этой ситуации?

4 слайд: Гена любит газировку,

Чипсы ест без остановки

Пиццу, пончики, биточки

Гена толстым стал как бочка.

Маша очень любит фрукты, овощи, творожок, молоко, кашу. Как вы считаете это полезно для здоровья Маши?

Как вы считаете, кто из ребят питается правильно? Почему вы так считаете? Что необходимо сделать Гене?

5 слайд: Мама и папа, уснули после тяжелого трудового дня, а маленький Вова встал потихонечку с кровати, и начал играть в своего любимого робота, с которым никак не хотел расставаться, и уснул только под утро. Утром мама разбудила Вову и отвела в детский сад. У Вовы разболелась голова, он капризничал, и не хотел ни с кем играть. Что нужно делать Вове, что бы таких ситуаций больше не повторялось?

6 слайд: Каждое утро, и каждый вечер, Миша чистит зубы. А его друг Костя, всегда кушает сладости и не чистит зубы. Кто из мальчиков поступает правильно, и почему?

### **III. Заключительная часть.**

Мы с вами плодотворно и активно поработали. Сейчас, я предлагаю вам выполнить упражнение на релаксацию, чтобы расслабиться и отдохнуть.

**Упражнение на релаксацию** (проводится под спокойную музыку, в положении лежа на спине руки вдоль туловища).

Реснички опускаются, глазки закрываются

Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем

Дышится легко, ровно, глубоко. Ноги, руки отдыхают

Шея не напряжена и расслаблена она.

Губы чуть приоткрываются, все спокойно расслабляются

Дышится легко, ровно, глубоко наши мышцы не устали

А ещё послушней стали

Нам становится понятно: расслабление - приятно!

Инструктор: Ребята вам понравилось наше мероприятие? Чем мы сегодня занимались? А что вам больше всего понравилось?

Мне тоже очень понравилось, как вы занимались, и за это я приготовила вам угощение! (Воспитатель раздает детям апельсины).

А теперь, постройтесь в колонну по одному, и возвращайтесь в группу!

### **Рефлексия для родителей при помощи теста Люшера.**

Инструктор: Для определения эмоционального состояния нашей группы я хочу вам предложить упражнение *«Какого я цвета»* (на материале теста Люшера)

Предлагаю вам выбрать из этих разноцветных листочков тот, который соответствует вашему сегодняшнему настроению. (*звучит спокойная музыка*).

Чтобы определить настроение по цвету можно применить характеристику цветов Макса Люшера.

Инструктор: на этом наш веселый тренинг подошел к концу. Надеюсь, вам он понравился, и вы получили заряд бодрости, хорошего настроения и, конечно же, позитива!

Где бы ни пришлось нам работать и жить,

Будем здоровьем своим дорожить!

И заканчиваю я нашу встречу такими словами: До свидания! Будьте здоровы!  
И до новых встреч!