

«Здоровье начинается с
детства»

Методическая разработка «**Формула здоровья**»

Тема работы: Спортивно-эстафетное развлечение для детей и родителей

«МЫ вместе»

Автор: воспитатель муниципального
бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
Починковского детского сада №6
Балдаева Елена Владимировна

Адрес: 607910 Нижегородская область, Починковский район, с. Починки,
тер. Конного завода, дом 6.

Починковский муниципальный район

Проводится на базе ГАУ НО «ФОК с. Починки».

Программное содержание:

- упражнять в беге на скорость, выполняя дополнительные задания; развивать координацию движений; упражнять в умении выполнять прыжки на мяче, продвигаясь вперед; совершенствовать умение прокатывать мяч двумя руками с попаданием в предмет; развивать глазомер, умение бегать на скорость; продолжать совершенствовать умения выполнять упражнения в паре; совершенствовать умения в отбивании мяча различными способами; упражнять в ловле мяча;

- воспитывать стремление участвовать в спортивных играх с элементами соревнований, играх-эстафетах; формировать у детей потребность в здоровом образе жизни; прививать интерес к физической культуре и желание заниматься спортом; воспитывать чувство любви к семье;

- совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности; продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения; развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость; продолжать формировать умение выполнять задания в команде; приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для эстафет и упражнений, убирать его на место.

Задачи:

Воспитательные:

- Воспитывать нравственные качества: взаимопомощь, культуру спортивного поведения.
- Формировать у детей мотивацию к здоровому образу жизни.
- Формировать желание заниматься спортом.
- Привлечь внимание родителей к проблеме укрепления здоровья и повышения физической подготовки детей.

Развивающие:

- Развивать умение действовать быстро, в интересах всей команды.
- Развивать физические качества у дошкольников.

Образовательные:

- Расширять представления детей о разных видах спорта.
- Формировать универсальные предпосылки учебной деятельности (умение соблюдать правила, слушать взрослого и выполнять его инструкции).
- Учить использовать вербальные и невербальные средства общения.

Оборудование:

- мячи большие – 2шт., мешочки с песком – 2 шт., мячи для фитбола – 2 шт., обручи – 8 шт., кубики 8 шт., мячи для метания – 6 шт., воздушные шары (несколько штук), гимнастические палки - 2 шт..

Ведущий: - Я приветствую всех собравшихся в зале ФОКа «Урожай». Сегодня мы проведём весёлую эстафету для детей, родителей и воспитателей. Мы все вместе будем заниматься спортом. Ребята, а для чего люди занимаются спортом? (Чтобы быть здоровыми). Да, действительно, здоровье влияет на качество нашей жизни, а жизнь – это самое ценное, что у нас есть. Девиз наших соревнований – «Здоровым быть здорово!»

Сейчас мы разделимся на две команды, придумаем им названия и девиз.

(Первая команда - «Крепыши». В составе: дети и родители.

Девиз:

Крепкое здоровье –

Крепкая страна!

А нам в игре сегодня

Победа лишь нужна!

Вторая команда - «Растишки». В составе: дети и воспитатели (воспитатели встают к тем детям, к кому не пришли родители).

Девиз:

Здоровье – это круто!

Здоровье – это класс!

Здоровый образ жизни

Касается и нас!)

Ещё надо выбрать капитанов. Жюри будет оценивать соревнования и выставлять каждой команде баллы. За каждую «маленькую» победу будут давать жетон в форме мяча. Та команда, у которой окажется больше жетонов, становится победителем и получает медали.

После окончания каждого этапа вся команда дружно поднимает руки вверх.

1 этап «Разложи и собери»

От старта до ориентира разложить 4 обруча для каждой команды на небольшом расстоянии друг от друга. В руках у участника, стоящего первым, корзина с кубиками (4 шт.). По сигналу первый участник бежит и раскладывает в каждый обруч по одному кубику и с пустой корзиной возвращается назад и передаёт следующему. Тот собирает кубики в корзину и т.д.

2 этап «Переправа»

Первый участник начинает переправу с двумя обручами. Первый обруч опускает на пол и встаёт в центр обруча, второй обруч кладёт вплотную к первому и переходит в него и т.д. до тумбы. Потом берёт мяч для метания и бросает в цель. Назад возвращается бегом.

3 этап «Чехарда парами»

Первый участник встаёт на высокие четвереньки (опора на ладони, ступни – «мостик»), второй пролезает под ним и встаёт на высокие четвереньки, первый пролезает под вторым и т.д. до ориентира. Обрато – бегом, держась за руки.

4 этап «Донеси – не урони»

Участники каждой команды по очереди несут на голове мешочек с песком до поворотной отметки и возвращаются назад бегом. У линии старта передают эстафету следующему касанием руки.

5 этап «Попрыгунчики»

Исходное положение: сидя на мяче.

Первому участнику необходимо допрыгать на мяче до ориентира, бегом вернуться, передать мяч следующему участнику и т.д.

Ведущий: - Ещё две эстафеты позади. Давайте узнаем, сколько жетонов-мячей заработала каждая команда. Послушаем, что скажет жюри.

Жюри подсчитывает баллы. Капитаны команд складывают заработанные «мячи» в специальную корзину.

Ведущий: - Перед тем, как продолжить наши соревнования, давайте вспомним сказку для самых маленьких «Репка». Скажите, какие персонажи встречаются в этой сказке?

Участники называют.

Ведущий: - Молодцы, правильно! Ребята, я не случайно вспомнила об этой сказке. Дело в том, что следующая эстафета похожа на сюжет этой сказки и очень близка к теме состязаний, ведь она тоже о дружной семье. Вместо репки, которую пытались вытащить сказочные герои, у нас будут мячи. Дедушками станут капитаны команд. А остальные роли капитаны сами распределяют в своих командах.

6 этап «Репка»

Начинает эстафету капитан команды – «дед». С мячом («репкой») в руках нужно добежать до ориентира и бегом вернуться к команде. Взять с собой следующего участника и проделать тот же путь. Таким образом, каждый раз возвращаясь, капитан забирает с собой по одному участнику. В итоге вся команда, держась за «репку», должна пройти эстафету.

Ведущий: - Итак, сейчас жюри огласит текущий результат.

- А сейчас - сюрприз. Следующий этап для нас приготовили ваши родители. Пожалуйста - расскажите, какое будет задание.

Родители:

7 этап «Ведение шара» (разноцветные шарики приготовили родители)

Каждая команда получает по шарик и гимнастической палке. Шар нужно «провести» с помощью палки до ориентира, поймать его, вернуться на исходную позицию и передать шар следующему участнику.

8 этап «Интеллектуальный»

Ведущий: - Сейчас я буду загадывать загадки о видах спорта, какая команда больше отгадает, та заработает балл и, соответственно, мяч-жетон.

В этом спорте игроки
Все ловки и высоки.
Любят в мяч они играть
И в кольцо его кидать.
Мячик звонко бьёт об пол,
Значит, это...(баскетбол).

Конь, канат, бревно и брусья,
Кольца с ними рядом.
Перечислить не берусь я
Множество снарядов.
Красоту и пластику
Дарит нам ...(гимнастика).

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).

Во дворе с утра игра,
Разыгралась детвора.
Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» -
Там идёт игра - ...(хоккей).

В честной драке я не струшу,
Защиту двоих сестёр.
Бью на тренировке грушу,
Потому что я...(боксёр).

Кто по снегу быстро мчится,
Провалиться не боится? (лыжник).

Ведущий: - Молодцы, команды! Сейчас жюри подсчитают правильные ответы. А пока жюри подсчитывают, предлагаю всем вместе станцевать «Танец маленьких утят».

- Здорово у нас получилось танцевать! Мы вместе – молодцы!

- Итак, сейчас жюри огласит результат завершающего этапа.

- А итоги мы подсчитаем все вместе. У каждой команды есть «корзина с мячами-жетонами», команды считают мячи и капитаны озвучивают результат.

Участники награждаются медалями.

- Ребята, родители приготовили для вас сладкие призы: шоколадки и сок. А ещё наградой для всех участников станет посещение кинозала, расположенного в ФОКе. Вместе с родителями мы посмотрим мультипликационный фильм о спорте: «Кто получит приз?» (Реж.: Вячеслав Котёночкин. Студия «Союзмультфильм» 1979 г. Мультфильм о лесных соревнованиях, на которых победила доброта и отзывчивость Олимпийского Мишки.)

- Давайте все вместе громко скажем наш девиз: «Здоровым быть здорово!»