

Конспект физкультурного досуга с родителями с использованием нестандартного спортивного оборудования
«Витаминка и её друзья»

Подготовила: воспитатель Божедомова В.С.

Цель: Содействовать укреплению здоровья детей через использование нестандартного спортивного оборудования.

Задачи:

Образовательная область «Физическое развитие»

1. Развивать физические качества (ловкость, выносливость, пространственную ориентировку).
2. Развивать мелкие мышцы рук и ног.
3. Укреплять свод стопы упражнениями для профилактики плоскостопия.
4. Закреплять умение активно участвовать в играх с элементами соревнования.
5. Повышать через самомассаж, дыхательную гимнастику защитные силы детского организма.

Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»

1. Развивать умения воспринимать разножанровые музыкальные произведения.

Образовательная область «Познавательное развитие»

1. Развивать воображение и творческую активность.
2. Расширять кругозор детей.

Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»

1. Продолжать воспитывать дружеские взаимоотношения.
2. Поддерживать интерес детей к спорту, спортивным состязаниям.
3. Заинтересовать родителей в сотрудничестве с ДООУ по сохранению, укреплению здоровья детей.
4. Создать у детей радостное и веселое настроение.

Образовательная область «Речевое развитие»

1. Активизировать словарный запас.

Оборудование: листы белой бумаги на каждого ребенка, кубики по количеству детей, 2 обруча, «туфли-скороходы», 4 конуса, длинный шнур, «воротники-ягоды», маленькие мячи, 2 скакалки, ориентиры «кочки», игрушки для шнуровки, 2 шнурочка, 2 стола, мелкие предметы, корзина, массажные рукавички, маски витаминов А, В, С, Д, пакет с витаминами, магнитофон, аудиозаписи: Krem'L «Делайте зарядку», музыка для игр).

Герои: Витаминка, Микроб, Витамины А, В, С, Д.

Литература:

1. <http://www.maam.ru/detskijasad/kompleks-uprazhnenii-s-listom-bumagi.html>
2. <http://www.maam.ru/detskijasad/fizkulturnyi-dosug-v-gostjah-u-vitaminki.html>
3. <https://kopilkaurokov.ru/doshkolnoeObrazovanie/prochee/fizkulturnyidosughdienzdorovia>

Ход

Дети входят в зал, проходят по тропе здоровья (следы, узкая и широкая дорожка, массажный коврик) и строятся в одну колонну. Вбегает Витаминка.

Витаминка: Здравствуйте ребяташки.

Девчонки и мальчишки.

Я – Витаминка

Мое платье в апельсинках,

Живут витаминки в стране Витаминии

И в этой стране не бывает уныния.

Как ваше здоровье дети?

Бегать и играть готовы?

Ну, тогда подтянитесь, не зевайте, не ленитесь

На разминку становитесь!

Комплекс ОРУ с листом бумаги (формат А 4) (под музыку Krem'L «Делайте зарядку»)

1. И. п. о. с. руки опущены вниз с листом бумаги. 1-наклон головы вниз, 2-наклон головы назад. (4 раза).
2. И. п. о. с. руки опущены вниз с листом бумаги. 1-наклон головы вправо, 2-наклон головы влево. (4 раза).
3. И. п. о. с. лист в вытянутых руках на уровне глаз. Подуть на лист. (5 сек.)
4. И. п. о. с. руки опущены вниз с листом бумаги. 1- руки вперед, 2- руки вверх, 3- руки вперед, 4- руки вниз. (4 раза).
5. И. п. – о. с. лист в вытянутых руках на уровне глаз 1-4 – «рисует цифру 8 прямыми руками». (6 раз)
6. И. п. - ноги на ширине плеч, лист в правой руке. 1-2 – руки через стороны вверх, приподнимаясь на носки, потянуться и переложить лист в левую руку. 3-4 – и. п. То же в обратном направлении. (3 раза)
7. И. п. о. с. руки согнуты в локтях перед грудью; 1- наклон вперед, прямые руки с листом вперед, лист положить на пол; 2-о.с. руки на поясе; 3- наклон вперед, прямые руки вперед, взять лист; 4 - и. п. (4 раза).
8. И. п. – о. с. лист в вытянутых руках на уровне глаз 1-4 – «рисует цифру 8 прямыми руками». (6 раз)
9. И. п. - ноги на ширине плеч, лист свернуть в виде трубочки. 1-2 – поворот туловища вправо, не сдвигая стоп; 3-4 – влево. (6 раз)
10. И. п. лист на полу; прыжки вокруг листочка. (2 раза)
11. И. п. – о. с. лист на голове. Покружиться вокруг себя. (2 раза)
12. И. п. – о. с., лист в правой руке 1-2 – махи рукой; 3-4 - то же левой рукой; 5-6 - то же двумя руками впереди.

Витаминка: Сегодня я вам принесла целый пакет подарков. Хотите знать, что спрятано в моем пакете?

Дети: Да.

Вбегают Микроб и отнимает пакет.

Микроб:

Здравствуйтесь ребята!

Очень вредный я Микроб
Посмотрите на мой лоб.
Я с болезнями дружу
К ним на помощь прихожу.
Я, Микроб, силен как зверь
Хочешь верь, или не верь.
Вот друзья мои – бациллы,

Очень ведь они мне милы.
Если руки не помыл –
Вмиг микробы заманил.
Я лицом бываю бледен
И почти что не заметен.
Бойтесь, дети, вы меня,
Берегитесь как огня.

Хотите получить обратно свой пакет с подарками?

Дети: Да.

Микроб: Тогда вам надо пройти мои испытания? Готовы?

Дети: Да. Готовы!

Витаминка: А чтобы преодолеть все препятствия нам помогут мои друзья Витамины А, В, С, Д. (Входят витамины А, В, С, Д. (родители))

Витамин А:

Помни истину простую:
Видит лучше только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или пьёт морковный сок!

Витамин В:

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам.

Витамин С:

От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон
Хоть и очень кислый он!

Витамин Д:

Если рыбий жир полюбишь
Силачом тогда ты будешь.
Есть в икре я и в яйце,
В масле, в сыре, в молоке.

Витаминка: Ребята, вы запомнили, как полезны витамины? Значит они нам помогут победить Микроба.

Дети строятся в две колонны, витамины к ним присоединяются.

1 эстафета «Догони микроб»

Надеть «туфли-сорокоходы», добежать до конуса и вернуться обратно.

2 эстафета «Строители»

Взять кубик, пробежать змейкой вокруг «кочек», добежав до обруча сесть на пол и поставить кубик, держа его стопами, построить башню.

3 эстафета «Забей мяч в ворота»

Подлезть под шнур, и прокатить мячик в воротики-«ягоды».

4 эстафета «Длинные бусы»

Прыжки вокруг круга из скакалки, добежать до стола, надеть один предмет на шнурочек.

5 эстафета «Уборка»

Команды по очереди выполняют задание.

На полу рассыпаны мелкие предметы. Надо собрать их пальцами ног в корзину.

Витаминка: За ваши старания я подарю вам рукавички, но они не простые - массажные. Сейчас я научу вас делать массаж друг другу. Вставайте в круг, одевайте рукавички.

Мы потрем друг другу спинку,

Раз, два, три,

А потом другому другу,

Раз, два, три,

А потом потрем мы ручки,

Раз, два, три,

А потом потрем мы ножки,

Раз, два, три (*повторить два раза*)

Витаминка: Понравился вам массаж? (*ответы детей*) Эти рукавички я оставляю вам в подарок.

Микроб: Молодцы ребята, видел я как ловко, смело и быстро вы прошли мои испытания. Давайте напоследок с вами поиграем.

Малоподвижная игра «Веселые мартышки»

Мы веселые мартышки,

Оттопырим ушки,

Мы играем громко слишком.

Возьмемся за макушки,

Мы ногами топаем,

Шире рот откроем,

Мы руками хлопаем.

Мордочки состроим.

Дружно прыгнем к потолку,

Как скажу я слово три –

Пальцы поднесем к виску,

Все с мордашками замри!

Друг другу носики покажем,

Рукою в небо мы укажем...

Витаминка: Микроб, ребята все твои испытания прошли. Не хочешь, ли ты вернуть им пакет с подарками?

Микроб: Конечно, конечно. (*отдает пакет*)

Витаминка: Прежде чем я вам покажу, что в пакете, давайте с вами отдохнем, а витамины А, В, С, Д дадут вам советы.

1. Ешьте овощи и фрукты
Они полезные продукты.
А конфеты и печенье
Портят зубкам настроенье.

2. Мясо, овощи и фрукты
Натуральные продукты.
А вот чипсы, знай всегда,
Это вредная еда!

3. Каждый день съедай лимон

Будешь крепок и силен.
Перестанешь ты болеть
И от счастья будешь петь!

4. Чтоб ребятам не болеть
Нужно многое уметь.
Спортом нужно заниматься
Бегать, прыгать, кувыряться.
А чтоб не кашлять, не чихать –
Витамины принимать!

Витаминка раздает из пакета витамины.