

Федорова Светлана Николаевна

инструктор по физической культуре

Аксакова Тамара Анатольевна

старший воспитатель

Русенко Елена Михайловна

педагог-психолог

МБДОУ «Д/С №40 «Радость»

г. Новочебоксарск, Чувашская Республика

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

ФИЗКУЛЬТУРНОГО ДОСУГА С ДЕТЬМИ И РОДИТЕЛЯМИ

«СПОРТ – ЭТО ЗДОРОВЬЕ!» В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

***Аннотация:** в статье описывается физкультурный досуг, который обычно проводится в старших возрастных группах совместно с родителями; построен на увлекательном игровом сюжете, включающий в себя спортивные игры и игровые задания на развитие коммуникативных навыков, умения сотрудничать в совместной деятельности. Как утверждают авторы, целью досуга является активное участие всего детского коллектива и родителей, посредством которого выявляется двигательная подготовленность детей, умение проявлять физические качества в необычных условиях и игровых ситуациях.*

***Ключевые слова:** здоровье, спорт, легкая атлетика, баскетбол, футбол, теннис, волейбол, физкультурный досуг, коммуникативные навыки, дошкольный возраст.*

Задачи: поддержать интерес к различным видам спорта, развивать умения технично и точно выполнять физические упражнения, поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявлять инициативу и самостоятельность при её организации, партнерское взаимодействие в команде.

Материал и оборудование: велотренажеры, картинки с видами спорта, кегли, значки со спортивной эмблемой, гимнастические палки, мяч, буклеты.

Ход мероприятия.

Тренер: «Здравствуйте, я рад приветствовать вас в спортивном зале. Скажите, для чего нужно заниматься спортом? Какие виды спорта знаете?» (Предлагается набор картинок о видах спорта).

Педагог-психолог: «Сейчас дети покажут движения, а вы, родители, назовите вид спорта. Отлично, справились с заданием».

Тренер: «В нашем зале вы можете научиться играть в баскетбол, футбол, теннис, волейбол. Чем отличаются эти игры? Чем похожи?» (ответы детей и родителей)

«Здесь есть тренажеры, для чего они нужны? Как называются? Хотите быть ловкими и сильными? Занимайте места на велотренажерах».

Тренер: «Молодцы! Здесь можно заняться легкой атлетикой, чтобы развить быстроту».

Проводится спортивная эстафета с родителями и детьми «Кто быстрее добежит до ворот».

Тренер: «Для чего занимаются спортивной гимнастикой?» (ответы родителей и детей: чтобы быть гибкими, стройными и т. д.)

Комплекс упражнений «Гимнастика вдвоем» выполняется под песню «Богатырская наша сила».

1. «Потягушечки». И. п. Ребенок и мама стоят друг к другу лицом, поднимают руки через стороны вверх, поднимаясь на носки, взрослый потягивает руки ребенка вверх (то же с гимн. палочкой) (4–5 раз)

2. «Насосы». И. п. Стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, взявшись за руки. Ребенок приседает, мама стоит, и наоборот. (4–5 раз)

3. «Рыбки». И. п. Мама стоит расставив ноги в стороны, ребенок лежит на животе между ног мамы, вытянув руки вперед, мама берет ребенка за руки, приподнимает его возвращает в и. п. (4–5 раз)

4. «Мы сильные». И. п. Лежа на спине, держаться двумя руками за палочку. По сигналу «сядем» мама поднимает палку, ребенок подтягивается к ней, садится.

5. «Дружные ножки». И. п. Сидя на полу, ноги в стороны ребенок спиной к маме, упор на руки. Одновременно ребенок и мама поднимают левую, правую ногу вверх.

Педагог-психолог: «Дорогие наши мамы, папы, почаще проводите время со своими малышами. Играйте с ними, занимайтесь физкультурой, доставляя удовольствие себе и детям! Среди повседневной суеты не забудьте – обнимите своего ребенка, скажите ему, что любите его!» (дети и родители обнимаются, говорят друг другу комплименты).

Тренер: «Еще в спортивном зале, можно потренироваться в меткости. Дети по 3–6 человек пытаются сбить конфигурацию из кеглей прокатывая мяч одной рукой чередуясь с родителями» (учитывается количество сбитых кеглей).

Педагог-психолог просит детей превратиться в футболистов и показывать жизнь спортсмена в соответствии с рассказом.

Тренер: «Здоровый человек – богатый человек! Чтобы вы всегда были здоровыми и в «хорошей спортивной форме» тренер дарит детям и родителям буклеты с упражнениями по сохранению правильной осанки. Спасибо за участие».

Список литературы

1. Бурдина С.В. Как расти здоровым. Развивающая игра-лото. 4–7 лет / С.В. Бурдина. – М., 2016. – 599 с.
2. Ковалева А. Академия солнечных зайчиков. Хочу быть здоровым. Развивающие задания и игра для детей 5–6 лет / А. Ковалева. – М.: Сфера, 2016. – 229 с.
3. Колдина Д.Н. Подвижные игры и упражнения с детьми 1–3 лет / Д.Н. Колдина. – М.: Мозаика-Синтез, 2016. – 112 с.