Федотова Ирина Валерьевна

ГБОУ "Гимназия №1619 им. М.И. Цветаевой"

(дошкольное отделение "Прага")

Воспитатель

**Конспект физкультурного досуга совместно с родителями в старшей группе.**

**«Путешествие Гномов за секретами здоровья».**

**Цель:**создать условия для развития двигательной деятельности детей и родителей.

**Задачи:** - закреплять умения ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног; учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком;

- совершенствовать умение ползать, пролезать;

- закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на одной ноге и двух ногах

- развивать психофизические качества: быстроту, ловкость, силу, выносливость, смелость;

- оказывать положительное влияние на формирование у детей основ здорового образа жизни.

**Задачи интегрирования**: развивать потребность в новых знаниях.

**Форма занятия:** путешествие

**Индивидуальная работа:**

-  регулировать двигательную нагрузку детей;

- создавать ситуации, позволяющие каждому из детей реализовать физические и нравственные возможности.

**Работа с родителями:** Привлечение родителей к здоровому образу жизни и совместное участие родителей и детей в досуге.

Предложить родителям, совместно с ребенком, нарисовать один из «Секретов здоровья» после проведенного путешествия.

**Оборудование**: 2 колокольчика, мешочки по два на ребенка, обручи 8 штук, 2 массажные дорожки, 2 скамейки, волшебный Цветочек.

**Оформление:**  изображения гномов; картинки виды спорта

**Музыкальное сопровождение**: музыка из мультфильма «Белоснежка и семь гномов»

Папы бросили диваны,

Этой встрече все мы рады,

Мамы бросили кастрюли

и костюмы натянули.

И пришли в спортивный зал

Чтобы дух здоровым стал

Нам встречаться чаще нужно,

Чтобы все мы жили дружно!

**Ход  занятия:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | содержание | динамика | примечание |
| 1 |   Дети и родители входят в зал с воспитателем, в колонне по одному.- Здравствуйте, дети и родители! Сегодня у нас необычное занятие! Все знают сказку «Белоснежка и семь гномов» сегодня мы превратимся в гномов и отправимся в путешествие за секретами здоровья! И наши родители вместе с нами! Скажем все дружно волшебные слова «Раз, два, три волшебный цветочек нас в гномов преврати!»  Нам пора отправляться в путь. А в пути мы должны идти в колонне по одному, не отставать, друг друга не обгонять. | 1 мин2 мин | Построить детей напротив родителей  Родители принимают участие. |
| 2 | Построение в колонну по одному. Ходьба с заданиями:- на носках, руки вверх;- в полуприседе, руки на коленях;- высоко поднимая бедро;- ходьба приставным шагом;- прямой галоп, руки вперед;- переменный бег;- ходьба |  10 сек.8 сек.10 сек.15 сек.15 сек.50 сек.15 сек. |  «великаны»«гномы»через бревнапо мостикуна «лошадках»на машинахпо узкой горной тропе |
| 3 | Общеразвивающие упражнения:  И.п.: о. с. Руки через стороны вверх, подняться на носки; и. п.И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны.Наклон вперед с махами рук вправо-влево; И. п.: ноги на ширине плеч, руки над головой Наклоны вправо-влево; и. пИ. п.: стоя на коленях, руки к плечамПоворот вправо (влево),руки в стороны; и. п.И. п.: о. с.Выпад правой (левой) ногой, правая (левая рука-мах в сторону; и.п.И. п.: о.с. Присед, руки вниз, встать, руки через стороны вверх; и. п.И. п.: сидя, ноги вперед, руки согнуты в локтях Передвигаясь на ягодицах, не касаясь руками пола.И. п.: о.с. Ноги в стороны, руки в стороны, ноги вместе, руки согнуть к плечам; и. п.Прыжки на месте на двух ногах с хлопками в ладошиХодьба на месте, упражнение на восстановление дыхания.И.п. – исходная позиция;О.С – основная стойка.  |   6 раз 6 раз 8 раз 8 раз 8 раз  6-8 раз10 сек.  8 раз 16 раз20 сек |  Итак, кто уже догадался какой **первый секрет** здоровья? вы каждый день утром делаете?  (зарядку). Правильно! Если хочешь быть здоров – делай каждый день зарядку. С этого мы и начнем поиск секретов. Ну -ка гномы становись и зарядкой зарядись! |
| 4 | Основные виды движений:Игра «Задень колокольчик» Выпрыгивание вверх с разбега Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками (сухое плавание) Перепрыгивание из обруча в обруч с продвижением вперед  Подлезание в вертикальный обруч.на четвереньках в «тоннель» Ходьба по массажным дорожкам, мешочек на голове Подвижная игра «Мы маленькие гномы»Дети делятся на 2 команды гномов, выстраиваются на одной стороне зала и на другой посередине водящий и мешочки с драгоценностями. Гномы должны взять мешочек и отнести его к себе в команду стараясь не попасть к водящему.  Дети говорят слова «Мы маленькие гномы нам весело опять! Мы любим потрудиться, не прочь и поиграть!»  | 2 мин 4 раза4 раза  3 раза 4 раза  3 мин. | Дети в двух колоннах проходят в разные стороны. **Второй секрет** Физический труд гномы много трудятся, и по крупицам собирают сокровища земли в свои маленькие пещеры. Физический труд укрепляет здоровье. Нам надо попасть в пещеру, преодолеть мост. Пролезть в узкий тоннель, взять мешочки с «драгоценными камнями» и перенести их в пещеру Гномов. Ну что будем укреплять здоровье? **Третий секрет** здоровья – правильная осанка. Гномы все свои драгоценности переносят на голове - это способствует правильной осанке. **Четвертый секрет** – быть всегда в хорошем настроении. Гномы не только трудятся, они любят играть и веселиться.  |
| 5 | Релаксация.- Вот и закончилось наше путешествие. Скоро ворота в волшебную страну закроются. Нам надо спешить домой. Давайте присядем на дорожку. Слышите? Музыка звучит. Закройте глаза и представьте, как здоровье наполняет ваш организм. Руки и ноги стали сильными. Сердце бьется ровно. Дыхание спокойное. Скажем все дружно волшебные слова «Раз, два, три волшебный цветочек нас в детей преврати!» Вы здоровы! Вы красивы! Вы счастливы! Открывайте глаза.  Дети! Посмотрите, Белоснежка подарила вам **еще один секрет здоровья**, он скрыт в этих яблоках. Кто скажет, какой это секрет? (**Витамины**)  Давайте вспомним. Какие секреты здоровья нам открыли Гномы? Делать зарядку, трудиться. Сохранять правильную осанку, быть всегда в хорошем настроении, кушать витамины. Вы – молодцы!    |  3 мин |  Во время релаксации, предложить детям  расположиться там, где им удобно.    Воспитатель вносит корзинку с яблоками в то время, когда дети сидят с закрытыми глазами. |

После отправляются в группу и рисуют вместе с родителями один из секретов здоровья.