

«Путешествие в страну здоровья»

для детей подготовительной группы и их родителей.

**Подготовил инструктор по ФК
О.С. Гуркова**

Задачи:

Оздоровительные:

Укреплять здоровье детей;

Формировать правильную осанку, способность к двигательному сопереживанию, осознанному выполнению упражнений, творческому воображению;

Образовательные:

Упражнять в прыжках через степ-скамейку; в переброске мяча от груди в парах; в ползании на четвереньках, опираясь на ладони рук, поддерживая за голени ног;

Развивать личность ребёнка, способного к творческому самовыражению через овладение основ аэробики;

Расширять знания о спорте, о здоровье, знания истории возникновения степ – аэробики, расширить кругозор и активный словарь детей по теме Олимпийские игры;

формировать музыкально-ритмические навыки, позитивное отношение к окружающему миру;

Закреплять знания детей о буквах, навыки чтения по слогам;

Упражнять в правильности выполнения башкирских танцевальных элементов, вызвать интерес к башкирскому творчеству;

Развивать двигательные способности (силу, быстроту, гибкость, выносливость, координацию), выразительность движений;

Совершенствовать координацию движений и ориентировку в пространстве;

Воспитательные:

Создать эмоционально-положительный настрой, дать почувствовать радость движения при совместной деятельности с родителями.

Воспитывать морально-волевые качества; выдержку, настойчивость в достижении положительных результатов, дружелюбие, взаимовыручку, способность радоваться успехам своим и товарищей.

Повышать интерес к физической культуре и здоровому образу жизни дошкольников и их родителей.

Ход занятия:

Под музыку «Физкульт – УРА!» входят родители и дети, построенные в одну колонну в чередовании, мама – ребёнок.

Построение в шеренгу. Равнение.

Вед.: Здравствуйте ребята!

Как вы думаете, что, означает слово, здравствуйте?

Ответы детей: При встрече мы желаем друг другу доброго здоровья!

Вед.: Молодец (молодцы)! Совершенно верно!

Ребята, чтобы быть здоровыми, что необходимо делать?

Ответы детей: закаляться, физкультурой заниматься, правильно питаться.

Вед: Правильно! Закаляться, физкультурой заниматься, ежедневно по утрам выполнять утреннюю гимнастику, правильно питаться, кушать витамины, фрукты и овощи, соблюдать правила гигиены.

Вед.: Сегодня, я вас приглашаю в большое путешествие по интересной, загадочной стране.

Вед.: Для вас я приготовила много разных испытаний. И все испытания будут направлены на то, чтобы наше здоровье было крепким. За каждое испытание с вами вы будете получать по одной букве и в конце нашего путешествия вы узнаете, как называется эта большая, волшебная, загадочная страна.

Вед.: Вы любите путешествовать? (Да)

Вед.: Готовы путешествовать? (Да)

I «РАСЧЁТ НА 1 – 2»

Вед.: На 1 – 2 рассчитайсь!

В две шеренги становись! В одну шеренгу становись! Молодцы!

Вед.: Физкультура и спорт... Дети и родители хором: ЗДОРОВЬЕ

Вед.: Итак, приготовились, плечики расправили, спинки выровнили, животик спрятали. Отправляемся в путешествие!

Вед.: Налево! В обход по залу шагом марш!

Вед.: Чтоб расти и закаляться... Дети: Будем спортом заниматься!

Вед.: Ни шагу назад, нисколько на месте... Дети: А только вперёд, и только все вместе!

2 СТАНЦИЯ «ВЕСЁЛАЯ ДОРОЖКА»

Обычная ходьба.

Ходьба по дорожке Здоровья. Серьёзное испытание, чтобы ноги ваши никогда не болели, чтобы позвоночник не болел.

Обычная ходьба.

Ходьба в полуприсяди, «змейкой» м/у степами.

Обычная ходьба.

Башкирский танцевальный элемент «Дробный шаг»

Приготовились выполнять башкирский танцевальный элемент «Дробный шаг», змейкой м/у степами начинай. Девочки руки на поясе, мальчики руки за спиной. Начали! Спина прямая, смотрим вперёд.

Обычная ходьба.

Боковой галоп. Начали! Спинки ровные, туловище не поворачиваем.

Обычная ходьба.

Элемент башкирского танца выбрасывание ног.

Обычная ходьба.

Парами стройся, первая колонна на месте стой раз – два (мамы), вторая колонна (дети) шагаем за мной.

Построение в три колонны

(Через центр зала тройками с правой стороны к степам шагом марш.)

Вед.: Вот, мы с вами прошли дорожку здоровья, ножки стали крепкими, позвоночник стал очень сильным и самым здоровым, и вы получаете первую букву. Смотрим на табло, называем букву. (Слайд)

Вед.: А теперь, давайте, же посмотрим, куда же мы с вами прибыли. Сейчас мы с вами сделаем гимнастику для глаз. (Слайд)

3 СТАНЦИЯ «ОЛИМПИЙСКАЯ»

«ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ»

Вед.: Приготовили свои ручки, смотрим в бинокль. Смотрим в правую сторону, голову не поворачиваем, в левую сторону, вверх, вниз. Ещё раз:

Вправо

Влево

Вверх

Вниз

Вед.: Подул сильный ветер. Глазками моргаем, моргаем – моргаем – моргаем глазками. Закрываем глаза, поворачиваемся вправо вокруг себя. Открываем глаза. Смотрим, куда же мы попали. Отвечают дети. Мы с вами попали на Олимпийскую площадь в г. Сочи. Ведь у нас в феврале 2014 года прошли 22-ые зимние Олимпийские игры. Дети называют талисманов олимпийских игр (Зайка, Белый Мишка, Леопард). Молодцы! И вы получаете букву, смотрим на экран, называем букву. Ребята, мы с вами будем будущими олимпийскими чемпионами. И здесь на Олимпийской площади, мы с вами познакомимся с волшебной степ – скамейкой. Ребята, степ – скамейку изобрели в США, она была изобретена фитнес – инструктором Джиной Миллер. После травмы колена она тренировалась на ступеньках крыльца собственного дома. Джина так увлеклась, ей понравилось и изобрела степ-скамейку и после многочисленных тренировок, даже не заметила, что выздоровила. «Степ» в переводе с английского языка означает «шаг» и мы с вами на ней выполним очень интересную и весёлую гимнастику.

4 «СТЕП – ГИМНАСТИКА

НА ОЛИМПИЙСКОЙ ПЛОЩАДИ»

(Выполнение детьми весёлой гимнастики на степ-скамейках, под музыку «Бразильский карнавал», а мамы в это время садятся на стульчики, смотрят).

Поднимаем пяточки, руками работаем

Смотрим вперёд, спина у всех прямая.

1 – ходьба вправо вокруг степов.

(Приготовились в правую сторону, шагаем один круг вокруг степов,)

2 – На месте;

3 – ходьба влево вокруг степов,

4 – на месте.

(В левую сторону, один круг вокруг степов).

Переменные перекаты, одновременно руки вправо

Переменные перекаты, одновременно руки влево,

Вправо – влево, (15 раз).

1 – 2 шага на степ,

3– 4 шага со степа, (8 раз)

(поднимаемся, колени выше поднимаем, руками работаем, спинку держим
Прямо.)

Остаёмся на степах, руки в стороны

1 – правую ногу в сторону на носок (на пол), руки в стороны,

2 – и.п,

3 – левую ногу в сторону на носок, руки в стороны

4 – и.п. , (8 раз).

1 – Солнышко рисуем, вправо,

2 – Солнышко рисуем влево.

(Снизу вправо обеими руками один круг, влево один круг.)

1 – Танцуем вправо (ходьба –круг вправо),

2 – Танцуем влево (ходьба –круг влево).

(Осторожно на степях).

Шаг со степа и назад кружась.

Приготовились: 1 – перекаты, одновременно руки вправо,

– перекаты, одновременно руки влево, 16 раз.

1 – встать на колени, на степ, руки в стороны

2 – встать руки перед собой крестиком, 4 раз.

(Сели на колени, руки в стороны, встали руки крестиком).

Поднялись на степ, руки в стороны, попеременно шаг вперёд

–стоя на степе, руки в стороны, правую ногу на носок вперёд,

– левую ногу вперёд на носок, 8 шагов.

1 – Солнышко рисуем вправо,

2 – Солнышко рисуем влево.

(Снизу вправо обеими руками один круг, влево один круг).

1 – Танцуем вправо

2 – Танцуем влево.

1 – Шаг со степа (вперёд)

2 – И назад кружась

Приготовились, побежали вокруг степов(один ряд)

(Становимся около своих степов, бег на месте).

Встаём на степ, 1 – руки в стороны, одновременно правую ногу в сторону на носок,

2 – руки в стороны, левую ногу на носок.

1 – прямые руки ч/з стороны вверх и одновременно поднимаем правое колено, 2 – и.п.

– прямые руки ч/з стороны вверх и одновременно поднимаем левое колено, 4 раз.

1 – Танцуем вправо,

2 – Танцуем влево.

«Ласточка» (Руки в стороны, правую прямую ногу назад).

Концовка (левая нога на ступе на носочек, руки в стороны).

Вед.: Молодцы, вы получаете ещё одну букву. Смотрим на экран, называем букву. (Слайд)

Вед.: Мы с вами отправляемся на следующую станцию. Садимся в автобус.

Приготовились, поехали!

Приехали!

5 СТАНЦИЯ «ПОПРЫГАЙКИНО»

И, мы с вами на станции «Попрыгайкино».

Здесь, ребята я вас научу прыгать.

А прыгать мы с вами будем необычным способом, ч/з ступ скамейку.

Слушаем задание: встаём за ступ – скамейкой, поднимаем руки вверх, одновременно поднимаемся на носки, отводим руки назад, толчок – прыжок на двух ногах, приземляемся на носки, руки выносим вперёд, чтобы не упасть.

Вед.: Сейчас вы все превращаетесь в попрыгушек. Встаём за ступ – скамейку.

Приготовились: 1 – размах, прыжок. Молодцы! Ещё раз

2 – приготовились, размах, прыжок. Молодцы! Ещё раз.

3 – 4 повторяется, руки должны быть перед собой.

Вед.: Молодцы ребята, вы настоящие попрыгушки ... Получаете букву.

Перестроение в I колонну

Вед.: отправляемся на следующую станцию.

Вед.: Мы прибыли с вами на станцию, который называется «Волшебный мячик». (Мамы, во время перестроения детей, встают друг за другом, берут мячи, становятся в одну линию напротив своих детей).

6 СТАНЦИЯ «ВОЛШЕБНЫЙ МЯЧИК»

Вед.: Здесь, мы с вами сделаем очень интересное упражнение:

Переброска мяча в парах от груди (от себя). Выполняем 10 раз.

Приготовились, начали! Стараемся мячик не ронять. Закончили упражнение. Молодцы! И с этим же заданием вы справились. Давайте уберём мячи на место. И за это задание вы получаете букву. Скоро мы уже узнаем, как называется загадочная страна. Садимся в автобус, приготовились. Поехали!

7 СТАНЦИЯ «ПРЕВРАЩАЛКИНО»

Вед.: Приехали! Вот мы и на станции «Превращалкино», здесь мы с вами превратимся в Невалюшек, а для этого послушайте задание.

Упражнение «Невалюшки»

Это упражнение из и.п.: лёжа на спине, руки вытянуты вверх, мамы держат своих детей за голени ног. Выполнение: размахом рук дети садятся и достают

руки мам. Упражнение выполняем 8 раз. А теперь, покружились вокруг себя, превратились в неваляшек. Приготовились, начали! Молодцы, вот какие неваляшки, справились с заданием.

Вед.: Ребята, сейчас превратимся в весёлых крокодильчиков. Послушайте задание.

Упражнение «Весёлые крокодильчики»

Это упражнение из и.п.: стоя на четвереньках, опираясь на ладошки рук, а мамы держат своих детей за голени ног. Нужно пройтись по прямой и обратно. Покружились вокруг себя, превратились в весёлых крокодильчиков. Начали! Молодцы! И с этим заданием справились. Получаете ещё одну букву. (Слайд)

Вед.: Отправляемся на станцию «Массажная».

8 СТАНЦИЯ «МАССАЖНАЯ»

Вед.: Приехали! Мы с вами на станции «Массажная». Ребята, кто знает, что такое массаж? Для чего делаем массаж? Чтобы спина, ноги, голова не болели. Сегодня массаж будем делать специальным, колючим мячиком. Берём мячик.

Этот мячик не простой

Он колючий, вот такой!

Берём мячик в ладошки. Отправляем мячик м/у ладошек. Чтобы наши ладошки были сильными. Теперь, мы катаем мяч по левой руке вверх, обратно. Затем по правой руке обратно. По левой ноге, обратно.

По правой ноге, обратно.

Вед.: Ребята, посмотрите, какие у нас стали сильные ладошки. (Да)

Давайте уберём этот волшебный мяч.

И за это задание вы получаете ещё одну букву. Какая это буква? Кто скажет?

Садимся в автобус, приготовились, поехали. Коленки выше поднимаем, смотрим вперёд. Приехали!

Мы с вами приехали на станцию «Игровая». (Слайд)

9 СТАНЦИЯ «ИГРОВАЯ»

Вед.: Ребята, сейчас какое время года? (Весна)

Вед.: Весна. Скоро растёт снег и, что нам предстоит ребята делать? Работать в огороде. Копать и вскапывать лунки, грядки, сажать картошку, морковь, лук и т. д. Всё лето ухаживать, поливать. А, когда мы собираем урожай? (Осенью). Давайте вспомним, как это происходило, поиграем в игру «Посадка и уборка урожая».

ИГРА – ЭСТАФЕТА «УРОЖАЙ СОБИРАЙ»

Лунки – картошка – поливка – сбор картошки – сбор лунки.(Слайд)

(мама – ребёнок – мама – ребёнок – мама)

ИГРА – ЭСТАФЕТА «МЫ С МАМОЙ ДРУЖНАЯ ПАРА»

Мама с ребёнком прижимают мяч, подскоками оббегают обруч, возвращаются, передают мяч следующим игрокам. (Слайд)

Вед.: И с этим заданием справились, получаете последнюю букву. А теперь, мы с вами узнаем в какой же загадочной стране, мы побывали. А для этого в одну шеренгу становись. Смотрим на экран, давайте прочитаем слово (слайд), «ЗДОРОВЬЕ». Мы путешествовали по стране ЗДОРОВЬЕ.

Вед.: Ребята, что вы делали, что нового узнали во время путешествия? (ответы детей).

Вед.: Мамам, что понравилось, запомнилось? Какие у вас пожелания?

Вед.: Я хочу сказать спасибо ребятам, за ваше активное участие, за смелость, храбрость! Огромное спасибо нашим мамам, за то, что нашли время, пришли; за активное участие. За это, мы вас награждаем медалями. А награждение пройдёт необычно. (Награждение: мамы надевают медали детям, дети своим мамам)

Вед.: Пришло время возвращаться в детский сад. Приготовились, на лево, в обход по залу шагом марш! Песню запевай! (Песня «Физкульт – УРА!»)