

Номинация: «Здоровье начинается с детства»

Муниципальный этап областного конкурса методических материалов педагогических работников образовательных организаций
«Формула здоровья»

Тема работы: «Здорова семья – здоров и я!»

Конкурсанты: воспитатели
муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
Починковского детского сада №6
Листратова Мария Николаевна, Шукшина
Антонина Юрьевна

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

Починковский муниципальный район

Здорова семья – здоров и я!

Цель: Пропаганда здорового образа жизни, приобщение семьи к физкультуре и спорту.

Задачи:

1. Формирование здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.
2. Привлечение детей и их родителей к занятиям физической культурой и спортом.
3. Обеспечение благоприятных условий для развития и поддержки детей в области физической культуры и спорта.
4. Ознакомление родителей и детей с современным физкультурно оздоровительным комплексом «Урожай».

Предварительная работа: Рассматривание с детьми иллюстраций с зимними и летними видами спорта; просмотр презентации «Зимние Олимпийские игры в Сочи 2014»; вручение приглашений родителям.

Ход занятия:

Мишка: Здравствуйте, ребята, вы меня узнали? (ответы детей). Правильно, это я – Олимпийский мишка – символ зимних Олимпийских игр в Сочи. Ребята, а какие виды спорта вы знаете? (ответы детей). А вы хотите посмотреть, где тренируются настоящие спортсмены? Сегодня мы проведём экскурсию по физкультурно оздоровительному комплексу «Урожай».

Ледовая арена – это место, куда ходят дети и взрослые для занятий по фигурному катанию и хоккею с шайбой, а так же для свободного катания. С одной стороны ледовой арены расположены места для зрителей, а с другой – выход на лёд.





Помещение для переодевания спортсменов для выхода на лёд – здесь дети готовятся к тренировочному процессу, одевают форму.



Кинозал – сюда приходят взрослые и дети, чтобы с удовольствием провести свой досуг.



В этом зале 7 сентября 2016 года состоялась встреча починковцев с Олимпийской чемпионкой по художественной гимнастике – Анастасией Максимовой и министром спорта Нижегородской области Сергеем Юрьевичем Пановым.



Тренажёрный зал – посещают дети старше 14 лет и взрослые. Здесь расположены тренажёры для тренировки разных групп мышц.



Фитнес-зал – предназначен для занятий секции по спортивной аэробике.



Бассейн – дети активно посещают секцию плавания. Взрослые так же могут приходить сюда с детьми в свободное время. Самое важное в бассейне это безопасность. В нём должны быть ступени с противоскользящим эффектом, поручни.

Зал для настольного тенниса и бильярда – дети, посещающие секцию настольного тенниса, развивают координацию движений и ловкость рук.

Посещение универсального спортивного зала – в этом зале дети занимаются в секциях футбол, волейбол, баскетбол. Так же в этом зале есть трибуны, что позволяет проводить соревнования с массовым привлечением зрителей.





Мишка:

Всем ребятам мой совет!

Спорт любите с детских лет,

Будете здоровы!

Ну-ка дружно, детвора, скажем все

Физкульт- ура!!!

Сегодня мы с вами будем показывать свою силу, ловкость и быстроту. Для этого нам нужно размяться.

Я предлагаю вам весёлую разминку (звучит ритмичная музыка)

Что нам нужно для зарядки?

Врозь носки и вместе пятки.

Начинаем с пустяка - тянемся до потолка.

Не беда, что не достали.

Распрямились... Выше стали!

И стоим не руки в «брюки»-

Перед грудью ставим руки!

Чтоб за лень нас не ругали-

Сделаем рывки руками.

Эй, не горбиться, ребятки!

До конца своди лопатки.

Стой! Опора есть у ног?

Руку вверх, другую вбок.

С упражнением знакомы?

Называется - наклоны.

Влево- вправо повторяем.

Гнем себя и выпрямляем.

А теперь наклон вперед,

Руки в стороны и вот:

Кажется, что вертится

Ветряная мельница.
Встали. Выдохнули: «ох!»
Вдох и выдох. Снова- вдох.
Отдыхались и все вместе
Мы попрыгаем на месте.
Тело силой зарядили,
Про улыбку не забыли.



Мишка: Предлагаю вам разделиться на 2 команды. На первый – второй рассчитайся! Первые номера – 2 шага вперёд! Каждая команда придумывает себе название («Улыбка», «Солнышко»)

Дети произносят речёвку:

Спорт ребятам очень нужен,
Мы со спортом очень дружим.

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Физкульт – УРА!

Эстафеты: Родители вместе с детьми участвуют в командных соревнованиях.

1. Разложи – собери: перед командой лежит 4 обруча, первый участник раскладывает кубики в обручи, оббегает ориентир. Следующий участник собирает кубики в коробку и т.д.



2. Переправа: участнику дают 2 обруча, с их помощью он должен дойти до ориентира, перекладывая обруч, друг за другом.



3. Попади в корзину: участник зажимает мяч между ног и прыжками продвигается вперёд до ориентира, затем бросает мяч в корзину.



4. Тоннель: участник пролезает в тоннель и оббегает ориентир.



5. Рука к руке (в парах): дети, держа мяч одной рукой в паре, двигаются вперёд змейкой, обратно возвращаются бегом, держась за руки.



6. Паровозик: Первый участник добегает до ориентира, поднимает руку, затем бежит второй и встаёт за спину первого. Когда вся команда выстраивается за капитаном, дети паровозиком возвращаются на место.



Мишка: Ребята, вы сегодня большие молодцы, справились со всеми заданиями. Вы – достойная смена будущего поколения спортсменов!

Дети награждаются подарками и памятными призами.

Мишка:

Будем же со спортом крепко мы дружить

Будет интереснее, веселее жить.

Это всем понять пора, в добрый путь –

ФИЗКУЛЬТ – УРА!

