

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №11 «Берёзка»
городской округ город Кулебаки

Методическая разработка
Совместное мероприятие с семьями воспитанников
и детьми группы общеразвивающей направленности
дошкольного возраста с 5 до 6 лет
Спортивный познавательный досуг «Если хочешь быть здоров!»
с элементами мастер-класса по изготовлению «Мини-гантелей»

Разработала: воспитатель
Пичугина В.В.

Городской округ город Кулебаки
2024-2025 учебный год

Актуальность:

Нет задачи сложнее, а может важнее, чем вырастить здорового ребенка. Здоровье – важный фактор работоспособности и гармоничного развития детей. Здоровье не существует само по себе, оно нуждается в тщательной заботе на протяжении всей жизни человека.

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении всей последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Цель:

Создать необходимые условия для повышения педагогической грамотности родителей по теме оздоровления, укрепления и сохранения здоровья детей.

Задачи:

Для родителей:

- Представить для родителей цикл игровых упражнений, для поддержания и сохранения здоровья их детей;
- Формировать желание у родителей беречь свое и детское здоровье;
- Вызвать положительные эмоции от мероприятия;
- Предложить родителям изготовить спортивный инвентарь для своего ребёнка;
- Укреплять детско – родительские отношения в процессе мероприятия

Для детей:

- Формировать у детей представление о необходимости выполнения спортивных упражнений (физкультминутка);
- Воспитывать потребность у детей в здоровом образе жизни;
- Вызвать интерес, положительные эмоции и доброжелательные отношения в процессе совместной двигательной деятельности.

Для детей и родителей:

- Познакомить участников мероприятия с физкультурно – оздоровительными технологиями: пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, массаж биологических активных зон «Неболейка» (Пикулева), физкультминутка;
- Познакомить с техникой изготовления нетрадиционного физкультурного оборудования – гантели;
- Укреплять детско-родительские отношения.

Технологии:

Здоровье сберегающие технологии, информационно – коммуникативные технологии, кейс – технология, игровые технологии.

Методы и приемы: Словесные (объяснение), наглядные (показ способа действий, демонстрация иллюстраций (презентация), практические (упражнения, игра).

Предварительная работа с детьми:

- Чтение художественной литературы по теме: К.И. Чуковский « Доктор Айболит», Сергей Михалков «Мимоза»;
- Беседы на тему: «Полезные и вредные привычки», «Со спортом я дружу!», « Витамины нам нужны, витамины нам важны!»
- Разучивание массажа биологических активных зон « Неболейка» (Пикулева).

Предварительная работа с семьями воспитанников:

- Анкетирование родителей: «Отношение родителей к здоровью и здоровому образу жизни своего ребенка», «Здоровый образ жизни»;

- Буклет: « Спортивный досуг в семье».

Материалы и оборудование:

- Музыка для упражнений;
- Видео ролик для разминки;
- Музыка для подвижной игры «Ниточка – иголочка»;
- Презентация «Для здоровья нам полезно»;
- Интерактивная доска;
- Ноутбук;
- Магнитофон;

Для мастер-класса:

- Бутылочки пустые;
- Крупа (гречка или рис);
- Изолента цветная для украшения.

Ход мероприятия

Воспитатель:

Здравствуйте, уважаемые родители и ребята! Сегодня мы здесь собрались, чтобы провести время с пользой для нашего здоровья. Так как это очень важно для каждого из нас. А почему?

(Ответы)

Воспитатель:

Хорошо! И ещё, наверное, потому, что здоровье для человека - самая главная ценность.

Сегодня вы будете не просто зрителями, а также участниками спортивного познавательного досуга.

Приветствую всех, кто время нашёл!

Приветствую всех, кто сегодня пришёл!

Ну, а сейчас, выполним веселую зарядку, чтобы зарядиться положительной и зажигательной энергией!

(Родители совместно с детьми выполняют музыкальную видео разминку

«Капитан Краб»)

Воспитатель: Ну что, зарядились положительной энергией?

(Ответы детей и их родителей)

Продолжим дальше наше мероприятие, встречаем нашего гостя.

(Воспитатель переодевается за ширмой в доктора)

Выходит под веселую музыку доктор Айболит

(Звучит Николай Литвинов-Жил на свете Добрый Доктор Айболит)

(Доктор Айболит проверяет температуру у детей и смотрит горлышко)

Доктор Айболит:

Здравствуйте ребяташки, девчонки и мальчишки, а так же их родители!

Я узнал, что вы заботитесь о своём здоровье, и поэтому я здесь!

Как ваши дела, как здоровье?

(Ответы)

Доктор Айболит:

Молодцы! А мы с вами для укрепления здоровья и профилактики простудных заболеваний сейчас проведём массаж биологически активных зон, который называется «Неболейка». Приготовили свои руки.

(Доктор Айболит проводит с детьми и их родителями массаж биологических активных зон « Неболейка» Пиккулева)

Чтобы горло не болело,

Мы его погладим смело.

(поглаживаем ладонями шею мягкими движениями сверху вниз)

Чтоб ни кашлять, ни чихать

Надо носик растирать.

(растирают крылья носа, указательными пальцами)

Лоб мы тоже разотрём,

Ладошку держим козырьком.

(растирающие движения в стороны - вместе)

«Вилку» пальчиками сделай,

Массируй ушки ты умело!

Знаем, знаем – да – да – да! –

Нам простуда не страшна!

(потирают ладони друг о друга)

Доктор Айболит:

Вот какие все молодцы!

А вы знаете, что нужно ещё делать, чтобы не болеть и сохранить здоровье?

(Ответы)

Вот мы сейчас это и проверим!

(Айболит обращает внимание родителей и детей на экран.

Презентация « Если хочешь быть здоровым!» (Игротека, вопрос – ответ)

Родители и дети отвечают на вопросы игротеки)

Доктор Айболит:

Молодцы! Вы справились со всеми заданиями!

А теперь я вам ещё предлагаю сделать дыхательную гимнастику, чтобы наполнить свои лёгкие кислородом.

Повторяйте за мной.

Дыхательное упражнение «Пчелы»

Мы представим, что мы пчелы, ведь мы в небе новоселы.

И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены.

1 – развести руки в стороны (вдох);

2 – опустить руки вниз мы со звуком «з-з-з» (выдох)

(Родители вместе с детьми выполняют дыхательную гимнастику.

Повторить 3 раза)

А теперь мне пора бежать к себе в больницу и лечить маленьких зайчат!

До скорой встречи, помните мои советы и берегите своё здоровье!

Оставляю вам витаминки, укрепляйте свой иммунитет.

(Доктор Айболит переодевается за ширмой, выходит воспитатель)

Воспитатель:

Вам понравилось общаться с Доктором Айболитом? Ну, что, я думаю, что родители и ребяташки засиделись! Я предлагаю вам поиграть со мной в подвижную, русскую народную игру «Ниточка – иголочка». Встаньте все за мной, крепко возьмитесь друг за друга. Я буду иголочкой, а вы ниточкой. Иголочка будет быстро двигаться, меняя направление, а ниточка должна успеть за иголочкой, и при этом не должна рваться. Раз и два, раз и два – начинается игра!

(Проводится игра «Ниточка - иголочка» (Звучит подвижная музыка.)

Воспитатель: Игра, веселая игра, игрой довольна детвора!

Для того, что бы выполнять спортивные упражнения, нужны - спортивные атрибуты! Но, необязательно их покупать! Их можно сделать своими руками.

И сейчас мы с вами сделаем спортивный атрибут – мини гантели – «Силовичёк».

(Проходит мастер-класс по изготовлению мини гантель)

(В середине мастера класса проводится пальчиковая гимнастика)

Пальчиковая гимнастика "СПОРТСМЕНЫ"

Чтоб болезней не бояться,
(Поднимают руки к плечам, вверх, к плечам, в стороны)
Надо спортом заниматься.
Играет в теннис — теннисист,
Он спортсмен, а не артист.
В футбол играет — футболист,
(Сгибают пальцы в кулачок, начиная с мизинца)
В хоккей играет — хоккеист,
В волейбол — волейболист,
В баскетбол — баскетболист.
(вверх, к плечам, в стороны).

Воспитатель: Мы с вами плодотворно и активно поработали.

А теперь я вам предлагаю посмотреть короткий видеоролик как мы укрепляем наше здоровье в детском саду.

(Показ видеоролика).

Воспитатель: на этом наш веселый спортивный досуг подошел к концу. Надеюсь, вам он понравился, и вы получили заряд бодрости, хорошего настроения и, конечно же, позитива!

Где бы ни пришлось нам работать и жить, будем здоровьем своим дорожить!
И заканчиваю я нашу встречу такими словами: До свидания! Будьте здоровы!
И до новых встреч!

Список литературы и интернет – источников:

1. Ф 32 Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования – М.: Центр педагогического образования, 2014. – 32с
2. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Основная образовательная программа дошкольного образования. / Под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 3-е издание, исправленное и дополненное – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2015. - 368 с.
3. [nsportal.ru>detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/...](https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/)
4. <https://www.maam.ru/detskij-sad/proekt-zdorovyi-obraz-zhizni-dlja-detei-4-5-let.html?ysclid=lrkk2v4zix935384575>

