# Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

# «Детский сад № 137»

# **Конспект**

# **Физкультурного досуга с детьми старшего дошкольного возраста**

**ТЕМА «ЧТО ПОМОГАЕТ БЫТЬ СИЛЬНЫМ И ЛОВКИМ»**

Лебедева Любовь Геннадьевна,

### инструктор по физической культуре,

высшая квалификационная категория

#### г. Дзержинск

2019 г.

**СЛОГАН** **«Если ты занимаешься спортом и физкультурой, особенно важно соблюдать режим питания**

**ЦЕЛЬ:** формирование у детей представления о связи рациона питания, высококалорийных продуктов и занятий спортом.

**ЗАДАЧИ:**

1. Закрепить знания детей о полезных продуктах питания, помогающих наращиванию мышечной массы.
2. Упражнять детей в прокатывании мяча, пролезании в тоннель, прыжках из обруча в обруч.
3. Воспитывать взаимовыручку, чувства доверия и сопереживания друг к другу.
4. Способствовать формированию первичных навыков психической саморегуляции.

**ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ:** 09:00 – 09:30

**ОДЕЖДА**: шорты, футболка, носки.

**ОБОРУДОВАНИЕ**:

* сигнальные карточки для динамической игры «Поезд» (красный, желтый, зеленый);
* демонстрационные карточки для «Фруктово-овощной» зарядки (арбуз, вишня, редис, банан, виноград, морковь);
* мячи (D = 20 см) по количеству детей;
* 4 обруча (D = 50 см);
* корзина для мячей;
* набор муляжей овощей и фруктов;
* апельсины по количеству детей.

**МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ:** рассказ, пояснение, игровой прием, показ ребенка, использование карточек, поощрение.

**ИНДИВИДУАЛЬНО-ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД** по уровню физического развития.

**1 часть.**

Ребята, вы любите путешествовать? Я приглашаю вас в страну

«Здоровья». Садитесь в поезд и берите билеты.

**Динамическая игра « Поезд»**

**Едет поезд необычный**

**Он большой и непривычный**

**Нет вагонов, нет колес**

**В нем капуста, мед, овес**

**Лук, петрушка и укроп**

**Остановка!**

**Поезд, Стоп!**

Дети встают друг за другом, левая рука на плече у предыдущего, в правой – карточка с изображением продуктов питания.

Ведущий поднимает красный кружок. Дети, получившие карточки с рисунками продуктов, которые можно есть только изредка, покидают «состав».

Поезд движется дальше, по сигналу «стоп» поднимается сигнальная карточка

желтого цвета. Состав покидают дети с карточками, изображающие продукты, которые не следует есть каждый день. В « составе» остаются самые полезные продукты. Поднимается зеленая сигнальная карточка. Каждый ребенок рассказывает, чем полезен его продукт.

Вот мы и приехали на наш спортивный стадион.

**2часть «Фруктово-овощная зарядка»**

I Посмотрите, **вот арбуз**, очень сладкий он на вкус

И. П. Основная стойка, руки вниз

1- руки в стороны

2 - руки вверх

3 - руки в стороны

4 - И. П.

II **Я – вишня**, кругла лицом вышла

И. П. о. с. Руки согнуты в локтях на уровне плеч

1-4 вращение кистями вправо – влево ( по 4 раза)

III.Я красный редис, тянусь корнями вниз

И. П. ноги широкой стойкой, носки врозь, руки на пояс

1-2 наклон вперед – вниз, коснуться пальцами носков

3-4 И. П. (8 раз)

IV **А я желтый банан**, надеваю кафтан

И. П. сидя, упор руками сзади

1-2 подтянуть колени к груди. Обхватить их руками

3-4 И. П. (8 раз)

V. **Я виноград,** солнышку рад

И.П. Пятки вместе носки врозь, руки на пояс

1-присесть, руки вперед

2- И. П. (8раз)

VI **А я морковка,** прыгаю ловко

Серия прыжков на двух ногах, руки на пояс в чередовании с ходьбой

Молодцы, хорошо размялись. Посмотрите, привезли много арбузов. Пойдемте их разгружать и в корзину собирать.

**Основные движения.**

1.Прокатывание мяча и пролезание в тоннель

2.Прыжки из обруча в обруч

3.Закати мяч в корзину

Молодцы ребята, все арбузы собрали. Предлагаю перекусить и поиграть. Давайте вместе приготовим овощной и фруктовый салаты.

Ребята, будьте внимательны при выборе продуктов для вашего салата.

**Эстафета « Полезный обед»**

Дети деляться на две команды- **«Фрукты»** и **« Овощи»**

На сигнал по очереди бегут к тарелкам и складывают в них муляжи овощей и фруктов, передавая эстафету прикосновением к плечу

**3часть**

Ребята, а вы любите сказки, тогда садитесь в кружок и слушайте.

У меня для вас сюрприз ( детям раздают апельсины)

**Сказка о веселом апельсине**

Жил – был апельсин. Был он очень веселым и любопытным. Лежал он как-то на подоконнике и смотрел вокруг вправо и влево. А потом перепрыгнул он к другому окошку. И тоже все ему интересно. Все вокруг осмотрел. Решил апельсин прогуляться. Прыгнул он на дорожку и покатился по ней, забрался на горку и осматривает все вокруг. Потом побежал вниз. Видит другая дорожка. Интересно ему стало, куда она ведет, покатился он по ней и там горка, стал он ее изучать, а потом покатился вниз. Пришел апельсин домой, а там гости к нему пришли. Обрадовался он своим друзьям и угостил их апельсинчиками. Ребята, мы тоже рады своим друзьям, улыбнитесь друг другу.

Во время рассказывания сказки дети манипулируют с апельсином ( кладут апельсин на правую ладонь, катают апельсин по правой ладони, кладут апельсин на левую ладонь, массируют левую ладонь, прокатывают апельсин по левой руке до плеча, массируют левое плечо, катят апельсин вниз по левой руке, перекладывают апельсин на правую руку, ведут апельсин вверх по правой руке и массируют правое плечо, ведут его по правой руке вниз)

Дети идут в группу, моют руки и апельсины, и угощаются фруктами.