Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №137

**Конспект оздоровительного досуга, с привлечением родителей воспитанников**

 **« Что помогает быть сильным и ловким»**

**(старший возраст)**

инструктор по физической культуре

высшей квалификационной категории

Лебедева Любовь Геннадьевна

Нижегородской области

г. Дзержинск,

2020

**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. Популяризация ЗОЖ в семьях воспитанников, через пропаганду основ правильного питания
2. Закрепить знания детей о полезных продуктах питания, помогающих наращиванию мышечной массы.
3. Упражнять детей в прокатывании мяча, пролезании в тоннель, прыжках из обруча в обруч.
4. Воспитывать взаимовыручку, чувства доверия и сопереживания друг к другу.
5. 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:**

**Познавательный метод:** мотивация на восприятие темы, пояснение, игровой прием, показ ребенка, запоминание нового материала, осмысление поставленных задач, рассказ педагога и детей, указания, использование схем, «мягкое» консультирование, идущее от запросов детей, игровой прием, использование муляжей овощей и фруктов, художественное слово;

**Преобразовательный метод:** творческое применение полученных умений;

**Систематизирующий метод:** обобщение и систематизация знаний;

**Контрольный метод:** поощрение, выявление качества усвоения знаний, умений и навыков, рефлексия.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1ч. | Построение в колонну по одному.Дети встают друг за другом, левая рука на плече у предыдущего, в правой – карточка с изображением продуктов питания.Ведущий поднимает красный кружок. Дети и взрослые, 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 и родители 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. | 5мин | Ребята, вы любите путешествовать?Я приглашаю вас в страну «Здоровья» Уважаемые родители садитесь в поезд вместе с нами.Берите билеты (карточки с изображением продуктов питания)**Едет поезд необычный,****Он большой и непривычный.****Нет вагонов, нет колес,****В нем капуста, мед, овес,****Лук, петрушка и укроп.****Остановка! Поезд, Стоп!**Вот мы и приехали на наш спортивный стадион. |
| 2ч. |  **\*Фруктово-овощная зарядка**1. **Посмотрите, вот арбуз,**

 **Очень сладкий он на вкус**И. П. Основная стойка, руки вниз1- руки в стороны2 - руки вверх3 - руки в стороны4 - И. П. 1. **Я – вишня,**

 **Кругла лицом вышла**И. П. о. с. Руки согнуты в локтях на уровне плеч1-4 вращение кистями вправо – влево (по 4 раза)1. **Я красный редис,**

 **Тянусь корнями вниз**И. П. ноги широкой стойкой, носки врозь, руки на пояс 1-2 наклон вперед – вниз, коснуться пальцами носков3-4 И. П. (8 раз)1. **А я желтый банан,**

 **Надеваю кафтан**И. П. сидя, упор руками сзади1-2 подтянуть колени к груди. Обхватить их руками3-4 И. П. (8 раз)1. **Я виноград,**

 **Солнышку рад**И.П. Пятки вместе носки врозь, руки на пояс1-присесть, руки вперед2- И. П. (8раз)1. **А я морковка,**

**Прыгаю ловко**Серия прыжков на двух ногах, руки на пояс в чередовании с ходьбой**Основные движения**1.Прокатывание мяча и пролезание в тоннель2.Прыжки из обруча в обруч3.Закати мяч в корзину**Эстафета «Полезный обед»**Дети вместе со взрослыми делятся 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. | **(6-8)****раз****По 4раза в каждую сторону****8раз****8 раз****8 раз****12х3****3-4****раза**2разаОбщее время 20мин | Посмотрите, сколько разных фруктов, овощей, ягод.Дыхание ровное, стоять прямо.Кисти расслабленыКолени не сгибатьСпину держать ровноКолени развести в стороныМягко пружинить на носкахМолодцы, хорошо размялись. Посмотрите, привезли много арбузов. Пойдемте их разгружать и в корзину собирать.Держать дистанцию.Спину держать ровно.Прыгать на двух ногах, мягко приземляясь на носки.Молодцы, все арбузы собрали. Предлагаю перекусить и поиграть. Давайте вместе приготовим овощной и фруктовый салаты.Будьте внимательны при выборе продуктов для вашего салата. |
| 3ч. | Достает корзинку с апельсинами и раздает их детям и родителям.Положить апельсин на правую ладонь.Катать апельсин по правой ладониПоложить апельсин на левую ладонь. Массируют левую ладонь.Прокатывть апельсин по левой руке до плеча, массируют левое плечо.Катим апельсин вниз по левой руке.Перекладываем апельсин на правую руку.Ведем апельсин вверх по правой руке и массируем правое плечо, ведем его по правой руке вниз.Ребята и взрослые выбирают смайлики:Красный цвет – грустноЖелтый – спокойноЗеленый – легко, весело.Дети и взрослые идут в группу, моют руки и угощаются фруктами. |  | Ребята, а вы любите сказки, тогда садитесь в кружок и слушайте.У меня для вас сюрприз.**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. Вернулся апельсин домой, а там гости к нему пришли. Обрадовался он своим друзьям и угостил их апельсинчиками. Мы тоже рады своим друзьям, улыбнитесь друг другу.Выберете себе смайлик по своему настроению  |

**\*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, 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.

**Сказка – массаж «О веселом Апельсине»**

Жил-был Апельсин. Был он очень веселым и любопытным.

Лежал он как-то на подоконнике и смотрел вокруг вправо и влево *(дети держат апельсин левой рукой, кладут его на правую ладонь и массируют ее, прокатывая апельсин).*

А потом перепрыгнул он к другому окошку. И тоже все ему интересно *(перекладывают апельсин на левую ладонь и массируют).*

Все вокруг осмотрел Апельсин и решил прогуляться.

Прыгнул он на дорожку и покатился по ней *(прокатывают апельсин по левой руке до плеча),* забрался на горку и осматривает все вокруг *(массируют левое плечо).* Потом побежал вниз *(дети прокатывают апельсин вниз по левой руке).*

Видит другая дорожка *(дети перекладывают апельсин на правую руку).* Интересно ему стало, куда она ведет? Покатился по ней Апельсин *(прокатывают по правой руке до плеча), -* и там горка! Стал он ее изучать *(массируют правое плечо)*, а потом покатился вниз *(дети прокатывают апельсин вниз по правой руке)*.

Пришел Апельсин домой, а там гости к нему пришли. Обрадовался он своим друзьям и угостил их апельсинчиками.

Ребята, мы тоже рады друзьям, улыбнитесь друг другу *(*д*ети идут в группу, моют руки и апельсины, и угощаются фруктами).*