Муниципальное дошкольное учреждение

детский сад №2 «Светлячок»

**Конспект физкультурного занятия**

*(совместно с родителями)*

***«ЦВЕТОК ЗДОРОВЬЯ»***

Инструктор по физической культуре

Кротова В.А.

Подготовительная группа

Пгт Рамешки Тверская обл Рамешковский район

***Цели:***

1. Привлечь родителей к сотрудничеству по сохранению и укреплению здоровья детей.

2. Повысить интерес взрослых к физкультуре и спорту.

3.Формировать у детей любовь и уважение к родителям.

***Задачи:***

1. Укреплять физическое и психическое здоровье детей.

2. Развивать знания об организме человека, роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способах укрепления здоровья.

3. Прививать навыки гигиены.

4. Развивать быстроту, ловкость, выдержку, внимание, смелость и упорство в достижении поставленной цели.

5. Воспитывать умение согласовывать свои действия с действиями других детей.

6. Повышать эффективность общения родителей с детьми.

***Реализация:***

Речевая, познавательная, физическая культура, социально – коммуникативная, художественно – эстетическая области.

***Предварительная работа:***

Беседа с каждым родителем, разучивание стихов с родителями.

***Адресат:***

Дети подготовительной группы.

***Актуальность:***

Здоровье – великое благо! Недаром народная мудрость гласит: «Здоровье – всему голова!» Здоровье населения, особенно детей, - один из важнейших показателей, определяющих потенциал страны. Полноценное физическое развитие и здоровье ребёнка – основа формирования личности. Интенсивное изменение окружающей жизни, активное проникновение научно – технического прогресса диктует необходимость педагогу выбирать более эффективные средства обучения и воспитания на основе современных методов и приёмов интегрированных технологий.

***Непосредственно образовательная деятельность***

 ***Инструктор:*** Здравствуйте, дорогие мальчики и девочки!

 Здравствуйте, уважаемые родители и гости!

 Сегодня мы проводим совместное физкультурное занятие. Начну я его с притчи, дошедшей до нас от предков.

 «Главное богатство, которое имеет человек, помимо жизни, - его здоровье. Но давным – давно здоровье обиделось на людей и решило спрятаться. Многие взрослые и дети искали его, да показывалось оно не всем, а только тем, кому удавалось узнать, что надо делать, чтобы быть здоровым».

 Вот и мы сегодня отправимся на его поиски. Задача нам предстоит нелёгкая. Но мы с вами сильные и ловкие. Вместе мы сможем пройти все испытания на пути к здоровью, да и помощники у нас будут самые лучшие – ваши родители.

 После каждого испытания вы будете узнавать одно из правил здоровья, а написаны они будут на лепестках. И в конце занятия у нас получится «Цветок здоровья!»

 Первое правило здоровья мы все очень хорошо знаем. Что мы делаем каждое утро?

 *Дети отвечают.*

 Правильно, зарядку. Вот этим мы сейчас и займёмся.

 Нам лениться не годится

 Помните, ребятки1

 Даже звери. Даже птицы

 Делают зарядку.

***Родитель и ребёнок вместе:***

 Зарядка всем полезна

 Зарядка всем нужна.

 От лени и болезней

 Спасает нас она.

 *(Дети и родители встают парами)*

***ОРУ вместе с родителями.***

1. Упражнение «Смотри на меня – делай, как я»

И. п. – о. с..

 - руки на пояс;

 - руки к плечам;

 - руки за голову;

 - руки вверх4

 - руки за голову;

 - руки к плечам;

 - руки на пояс;

 - и. п.

2. Упражнение»Подари сердце любимым» - 6 раз

И. п. – родитель и ребёнок стоят спиной друг к другу на небольшом расстоянии.

 - нарисовать пальцами в воздухе сердечко;

 - повернуться друг к другу;

 - «подарить» своё сердце;

 - и. п.

3. Упражнение «Ниточка – иголочка» - 4 раза

И. п. – дети и родители встают в круг.

1 -7 – родитель идёт широким шагом, а ребёнок проползает у него между ногами на каждый шаг по часовой стрелке;

8 – и. п.

Повторить то же против часовой стрелки.

4. Упражнение «Научи меня ходить» - 4 раза

И. п. – взрослый – «кенгуру» - берёт ребёнка за руки. Ребёнок – «кенгурёнок» - встаёт ему на ноги.

1 – 7 – не расцепляя рук, пройти по кругу по часовой стрелке;

8 – и.п.

Повторить тоже против часовой стрелки.

5. Упражнение «Неваляшка» - 8 раз

И. п. – сидя на коленях, руки на поясе.

1 – наклон туловища вправо;

2 – и. п.

3 – наклон туловища влево

4 – и. п.

6.Упражнение «Пошалим» - 4раза

И. п. – родитель лежит на спине на полу, ноги согнуты в коленях. Стопы стоят параллельно друг другу, руки вдоль туловища.

1 – 2 – ребёнок подходит к родителю и бёдрами ложится на его ступни;

3 – 4 – родитель выпрямляет ноги. Руками страхует ребёнка;

5 - 6 – родитель сгибает ноги;

7 – 8 – и. п.

7. Упражнение «Поиграем вместе» - 6раз

И. п. – дети и родители встают лицом друг другу, берутся за руки.

1 – 2 – приседают дети, родители стоят;

3 – 4 – приседают родители , дети стоят;

8. Упражнение «Самые любимые» - 4раза

И. п. – родитель и ребёнок стоят друг против друга, руки в сторны;

1 – шаг правой ногой вперёд, левая нога сзади на носке;

2 – Ребёнок и родитель обнимаются;

3 – и. п.

Повторить то же левой ногой.

9. Упражнение» Сердцебиение в круг» - 4раза

И. п. – дети встают в круг, взявшись за руки, ноги на ширине стопы.

1 – шаг вперёд правой ногой;

2 – шаг вперёд левой ногой; поднять руки вверх (вдох);

3 – шаг назад правой ногой;

4 – шаг назад левой ногой, руки опустить вниз (выдох)

***Инструктор:*** наше первое правило здоровья – ***«ЗАРЯДКА»***

Давайте найдём нужный лепесток.

*(Родитель и ребёнок подходят к мольберту, выбирают нужный лепесток).*

*Под музыку в зал, с корзиной в руках вбегает Неряха (с грязными руками, неопрятно одетый).*

***Неряха:*** Здравствуйте! Апчхи! *(чихает, вытирает нос рукавом).*

***Инструктор:*** Будь здоров! Что ты такой лохматый, неумытый? У тебя есть носовой платок?

***Неряха:*** Нет, а зачем он мне?

***Инструктор:*** Ребята, давайте расскажем Неряхе о правилах гигиены.

***(Родитель и ребёнок вместе)***

Зеркало любит чистые лица.

Зеркало скажет:

 - Надо умыться.

Зеркало охнет:

Где же гребёнка?

Что же она не причешет ребёнка?

Зеркало даже темнеет от страха,

Если в него поглядится неряха!

***Инструктор:*** Давайте научим Неряху быть опрятным и пользоваться предметами гигиены. Сейчас я вам загадаю загадки.

1. Гладко, душисто и моет чисто.

 Нужно чтоб у каждого было.

 Что, ребята, это? (мыло)

2. Хожу – брожу не по лесам,

 А по усам и волосам.

 И зубы у меня длинней.

 Чем у волков и медведей. (расчёска)

3. Костяная спинка,

 Жёсткая щетинка.

 С мятной пастой дружит,

 Нам усердно служит. (зубная щётка)

4. Вафельное полосатое

 Ворсистое, мохнатое.

 Всегда под рукою,

 Что это такое? (полотенце)

***Инструктор:*** Молодцы! Справились с заданием!

 Вот и нет микробов больше,

 Но придут они опять,

 Если будешь забывать

 Руки с мылом мыть почаще,

 Не давать микробам счастья

 Жить в грязи.

 Зубы вечером и утром чисти регулярно.

 Причесаться не забудь

 И всегда опрятным будь.

Неряха, тебе стали понятны правила гигиены?

***Неряха:*** Да, спасибо, вам большое! В благодарность я угощу вас фруктами. Весной особенно полезно их есть.

 *Неряха достаёт из корзины яблоко, роняет его на пол, затем поднимает и начинает угощать детей.*

***Инструктор:*** Ой, не делай так!

***Неряха:***Опять что-то не так?

*(Родитель и ребёнок вместе)*

Сливы, яблоки и груши

Не спешите сразу кушать.

Не кладите сразу в рот.-

Заболит у вас живот!

Пыль к ним всякая пристала,

Отнесите их домой,

И помойте их сначала

 Кипячёною водой.

***Неряха:***Сколько же я теперь всего знаю! Для чего нужны носовой платок. Мыло, зубная щётка, полотенце, расческа. А я теперь ещё буду мыть фрукты кипячёной водой.

До свидания, ребята!

Что же вам ещё сказать?

Разрешите на прощанье

Вам здоровья пожелать.

*Уходит*

***Инструктор:*** Вот мы и узнали второе правило здоровья – ***«ГИГИЕНА».***

Давайте найдём нужный лепесток.

*Родитель и ребёнок подходят к мольберту, выбирают нужный лепесток и прикрепляют его.*

***Инструктор:*** Также, чтобы быть здоровым, необходимо заниматься спортом. Если вы справитесь со следующим заданием, я вам подарю ещё один лепесток здоровья.

Проводятся ***эстафеты:***

1. - **«Пронеси предмет на ракетке»**

**2. – «Самый ловкий»**

**3. – «Дружная пара»**

***Инструктор:*** Мы узнали ещё одно правило здоровья – ***«ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ»***

Давайте найдём нужный лепесток.

*Родитель и ребёнок подходят к мольберту, выбирают нужный лепесток и прикрепляют его.*

***Инструктор:*** Ребята, к нам в гости спешит Доктор Айболит.

*В зал вбегает Доктор Айболит и начинает что-то искать.*

Доктор Айболит ,чем ты так расстроен, что ты потерял?

***Д.А.*** Наступила осень и моим пациентам – зверькам – надо давать витамины. Но вот беда, я их потерял. *(плачет)*

***Инструктор:*** Д.А., ты, наверное, забыл, что витамины можно найти не только в аптеках, но и в свежих фруктах и овощах.

***Родитель и ребёнок вместе***

Витамины нам полезны

Это точно знаю.

Только их не из таблеток

Я употребляю.

Получаю их из пищи

 Вкусной и полезной.

Где же прячутся они?

Очень интересно.

Объясняет мама мне:

-Они прячутся в еде,

Ты из фруктов, овощей

Получай их поскорей!

***Инструктор:*** ребята. Давайте поможем Д.А. собрать корзину с витаминами.

***Игра «Собери корзину»***

***Д.А.:*** Вот вы говорите мне о пользе витаминов с грядок и садов, а я сейчас проверю насколько вы хорошо знаете. Скажите, пожалуйста, какие витамины содержаться в моркови, яблоках, орехах, апельсинах.

*Дети и родители отвечают.*

Спасибо большое. Теперь мои звери будут здоровыми, а вы познакомились ещё с одним правилом здоровья – ***«ПОЛЬЗА ВИТАМИНОВ».*** Давайте найдём нужный лепесток.

*Родитель и ребёнок подходят и прикрепляют.*

*Доктор Айболит уходит.*

***Инструктор:*** Чтобы быть здоровыми, недостаточно только правильно питаться, знать правила гигиены, заниматься физкультурой и спортом. Нужно также быть в хорошем настроении, почаще улыбаться, дарить добро и заботу окружающим и радоваться жизни.

А подарят нам хорошее настроение весёлые игры.

*Вбегает Неряха.*

***Неряха:*** А можно мне с вами тоже поиграть?

***Инструктор:*** А ты кто?

***Неряха:*** Как кто? Разве вы меня не узнали? После того, как вы меня научили быть чистым и опрятным – я стал таким же, как вы.

***Инструктор:*** Теперь мы тебя узнали, Неряха! Давай вместе поиграем!

Сначала мы подарим радость нашему личику.

*Ручки растираем и разогреваем,*

*И теплом своим лицо мы умываем.*

*Грабельки сгребают все плохие мысли,*

*Ушки растираем сверху вниз мы быстро.*

*Их вперёд сгибаем, тянем их за мочки*

*И быстро убегаем пальцами на щёчки.*

*Щёчки пощипаем, чтобы надувались*

*Губки разминаем, чтобы улыбались.*

*(выполняется самомассаж)*

***Инструктор:*** А теперь поиграем в весёлые игры.

 ***1. «Рука к руке» -*** под весёлую музыку дети и родители встают друг перед другом. Водящий произносит фразу, например «рука к руке». Все участники должны соприкоснуться со своим партнёром руками. Варианты фраз: «спина к спине», «нос к носу», «пятка к пятке», «ухо к уху», щека к щеке», «лоб ко лбу», «мизинец к мизинцу».

***2. «Гусеница» -*** дети каждой команды строятся в колонну и пролезают в туннель из обручей, которые держат родители. После того, как дети преодолеют препятствие, они меняются с родителями местами. Родители пролезают в туннель.

***Инструктор:*** Теперь вы знаете последнее правило здоровья – ***«Хорошее настроение» «ДРУЖБА».*** Давайте найдём нужные лепестки.

 *Родители находят и прикрепляют.*

***Инструктор:*** Цветок здоровья мы собрали, теперь здоровье нам покажется.

*Неряха выносит красивое настольное зеркало. Держа его в руках и проходя мимо команд, он предлагает каждому участнику заглянуть в него.*

***Инструктор:*** Что мы увидели в волшебном зеркале?

**Дети:** Свое отражение.

***Инструктор:*** Правильно! Ведь здоровье спрятано внутри нас! И чтобы оно не убежало, нужно бережно к нему относиться. Что мы будем делать, чтобы сохранить здоровье?

***Дети:*** Заниматься спортом, дышать свежим воздухом, соблюдать правила гигиены, правильно питаться, быть в хорошем настроении.

***Инструктор:*** Наш праздник подошёл к концу. А на прощание мы желаем…. И детям, и родителям, и гостям…..

***КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ!!!***

.