**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**

**УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КЕРЧИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

**«ДЕТСКИЙ САД № 60 «РАДУГА»**

**КОНСПЕКТ**

ФИЗКУЛЬТУРНОГО РАЗВЛЕЧЕНИЯ

 (с использованием игровых и физкультурно-оздоровительных технологий)

*В РАМКАХ КОНКУРСА ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ*

*ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ*

***«Школа здоровья для маленьких крымчан»***

**(к 220-летию со дня рождения поэта)**

Инструктор по физической культуре Парыгина Н.В. (педстаж 5 лет, соответствует занимаемой должности)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |

г. Керчь

2019

**Цель:** Формирование у старших дошкольников начальных представлений о здоровом образе жизни, потребности в двигательной активности, используя игровые и здоровьесберегающие технологии, включая гендерный подход. Привлечь родителей воспитанников к физкультурно-оздоровительной работе.

**Задачи:**

*Оздоровительные:*

* Укреплять опорно-двигательный аппарат;
* Формировать интерес к занятиям физкультурой и спортом;
* Развивать физические качества: силу, ловкость, быстроту, гибкость, равновесие, крупную моторику.

*Образовательные:*

* Формировать жизненно важные двигательные навыки;
* Организовать физическую активность детей и их родителей с учетом гендерного подхода;
* Знакомить с творчеством А.С.Пушкина.

*Воспитательные:*

* Воспитывать патриотические чувства;
* Закреплять умение слушать задание до конца;
* Формировать решительность, смелость, выносливость.

***Интеграция образовательных областей:***

«Социально- коммуникативное развитие»: Развитие общения и взаимодействия ребенка с взрослыми и сверстниками, развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

«Познавательное развитие»: Содействие творческой, проектно-поисковой деятельности группового характера. Ознакомление с окружающим социальным миром, расширение кругозора детей. Формирование гражданской принадлежности; воспитание любви к Родине, гордости за ее достижения, патриотических чувств.

Речевое развитие: Развитие интереса детей к художественной литературе. Закрепление знаний о творчестве А.С. Пушкина

 «Физическая культура»: Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

***Предварительная работа:***

* Знакомство с творчеством и биографией А.С.Пушкина;
* Игры-драматизации, викторины по сказкам А.С. Пушкина
* Подвижные игры, упражнения по всем основным движениям.

***Спортивное оборудование:***

баскетбольное кольцо переносное - 1шт.

скамейка -2 шт.

цель для метания переносная - 1 шт.

маты – 2 шт.

«островки» – 6 шт.

***Физкультурный инвентарь:***

флажки (3 цветов) - 26 шт.

гантели – 26 шт.

конусы - 4 шт.

баскетбольный мяч-6 шт.

набивные мячи- 8 шт.

мешочки для метания – 12 шт.

скакалки -2 шт. (детская, взрослая),

обручи-10 шт. (5 для детей, 5 для взрослых),

мяч резиновый -1 шт.

* Маршрутный лист «По неведомым дорожкам»
* Буквы формата А-4 «ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ»
* Плакат с надписью «Маленьких крымчан»
* Аудиозапись поэмы А.С. Пушкина «Руслан и Людмила»
* Свитки с отрывками из поэмы «Руслан и Людмила»
* сундук;

Костюмы (взрослые): Богатыря, Лешего, Кощея, Кота, Русалки, Царевны, Бабы- Яги

Ход занятия:

**Вводная часть:**

*Инструктор:*

-Доброе утро, дорогие ребята и уважаемые родители!

Приветствуем вас на конкурсе для воспитанников дошкольных образовательных учреждений Республики Крым***«*Школа здоровья маленьких Крымчан!».** Сегодня нам предстоит показать свою силу, выносливость, ловкость и смекалку.

А поможет нам в этом **СКАЗКА!**

- 220 лет назад родился великий русский поэт Александр Сергеевич Пушкин.

И сегодня мы отправимся в волшебное путешествие по следам сказочных героев.

А чтобы поскорее встретить сказочных персонажей, предлагаю устроить небольшой **забег.**

*Дети и родители под музыку начинают выстраиваться в колонны по цветам футболок (белые, синие, красные).*

*Получают необходимые атрибуты (флажки, буквы, плакат).*

*Инструктор:* - Ну что ж, пора отправляться в путь.

*(Дети и родители бегут кросс 300м. Выстраиваются в три шеренги с плакатами****«Школа здоровья маленьких Крымчан!»***

*В конце пути они встречают Ученого Кота).*

*Кот Ученый:* -Здравствуйте родители и дети! Вы меня узнали?

(Ответы )

*Кот Ученый:* - Я не простой кот. Я Кот Ученый из поэмы А.С. Пушкина «Руслан и Людмила». Случилась у меня большая беда. Заколдовал Чародей сказочных героев из Лукоморья… Пропали поэтические стихи Пушкина, без которых не расколдовать моих друзей: Русалку, Лешего, Кощея, Царевну…

Чтобы их расколдовать мне необходимо найти **сильных, смелых, спортивных,** а так же **гибких, ловких и красивых**.

*Родители:* - Тебе повезло, именно в нашем детском саду № 60 «Радуга». Есть такие ребята. Мальчики у нас сильные, спортивные и смелые а девочки - гибкие, ловкие и красивые.

*Кот Ученый:*

- Хорошо, ну что ж проверить вас надо бы. Приглашаю всех **на веселый батл.** Мальчики и папы возьмите гантели, а девочки и мамы - флажки.

*Выстраиваются команды мальчиков-пап и девочек-мам*

*Кот Ученый:*

- Начинаем наш спортивный БАТЛ.

*(Звучит музыка для разминки, девочки и мальчики выполняют упражнения в чередовании по показу)*

**I. Общеразвивающие упражнения.**

**1.ОРУ с гантелями** (Выполнят мальчики с папами):

* **1.«Потянись».** И.п. – широкая стойка, руки внизу.

 1-гантели вперед, 2- вверх, 3- к плечам, 4- и.п.Повторить 4 раза.

* **2.« Повернись».** И.п. – широкая стойка, гантели у груди, локти в стороны. 1-поворот туловища вправо, руки в стороны 2-и.п, 3- поворот туловища влево, руки в стороны, 4-и.п. Повторить 3 раза.
* **3.«Наклонись».** И.п. – широкая стойка, руки вниз. Наклон вниз, стараемся достать до земли, 2-и.п.Повторить 8 раз.
* **4.«Сесть – встать».** И.п- широкая стойка, руки вытянуты вверх.

 1-сели руки к плечам, 2- и.п. Повторить 8 раз.

* **5.«Прыжки».** И.п. –ноги вместе, руки у плеч.

Прыжки на месте, при каждом прыжке руки поднимаются от плеч вверх**.** Повторить 8 раз.

* **6.Дыхательные упражнения.** И.п. – широкая стойка, руки внизу. 1-руки через стороны вверх, вдох. 2- руки через стороны вниз, выдох. Повторить 4 раза. .(Выполняется совместно с женской командой)

**2. ОРУ с флажками.** *(Выполняют девочки с мамами)*

* **1.«Потянись».**И.п.- основная стойка, ноги вместе, руки внизу.

 1-шаг правой вперед,руки вверх 2-и.п.3-шаг левой вперед, 4-и.п.

 Повторить 4 раза.

* **2.« Разомнись».**- И.п. –О.с. 1-руки в стороны, 2-руки вверх, правую ногу отставляем в сторону, 3- руки в стороны, приставляем правую ногу,4- И.п. 5-руки в стороны, 6- руки вверх, отставляем левую ногу в сторону,7- руки в стороны, ногу приставили, 8-и.п.Повторить 2 раза.
* **3.«Наклонись».** И.п.-широкая стойка, руки к плечам.

 1-наклон прогнувшись, руки вытянули вперед, помахали флажками, 2-и.п. Повторить 8 раз.

* **4.«Сесть – встать».** И.п. –основная стойка, руки внизу.

1**-**полуприсед, правая рука вытянута вперед, левая назад 2-и.п.,

3-полу присед, левая рука вытянута вперед, правая назад.4-и.п. Повторить 4 раза.

* **5.«Прыжки».**И.п. –О.с, руки согнуты в локтях у груди; Прыжки на месте, ноги слегка сгибаем в коленях, руки попеременно вверх- вниз.
* **6.Дыхательные упражнения.** И.п. – широкая стойка, руки внизу.

1-руки через стороны вверх, вдох. 2- руки через стороны вниз, выдох. Повторить 4 раза. (Выполняется совместно с мужской командой)

*Кот Ученый:* - С разминкой вы справились, теперь с радостью отправляю вас на поиски свитков. И ждут вас разные задания, игры и соревнования. Представители от команды пап и мам получите маршрутные листы. Мальчики вместе с папами отправятся вызволять «Кощея, Лешего и Богатыря» а девочки «Бабу Ягу, Царевну и Русалку».

*(Кот ученый раздает командам по маршрутному листу)*

*Кот Ученый:* - Команда мам, готовы? (Ответы мам)

-Команда пап? (Ответы пап). Тогда в путь.

*(Девочки с мамами идут по станциям к Бабе Яге, Русалке, Царевне - мальчики с папами к Богатырю, Лешему, Кощею. На каждой станции ждет герой, который проводит эстафету, следит за правильностью выполнения задания)*

**II. Основные виды движений.**

***СТАНЦИИ ДЛЯ МУЖСКОЙ КОМАНДЫ.***

**1.*Станция Богатыря. Инвентарь: 10 набивных мячей, мешочки для метания, цель.***

 *Задание*: Команда пап формирует одну колонну, рядом строится колонна мальчиков. По команде Богатыря, команды начинают выполнять эстафету.

*Прыжки* через набивные мячи*, метание* в цель. Обратно ребенок запрыгивает на спину и вместе с папой бегут в конец строя. Как только они пересекли линию старта начинает выполнять задание следующая пара.

*По прохождению эстафеты чары злого волшебника развеиваются и появляется свиток, Богатырь читает строку из сказки А. С. Пушкина*

*«Руслан и Людмила» - «Там в облаках перед народом, через леса, через моря, колдун несет Богатыря» и вспоминает свое сказочное прошлое. Богатырь вместе со всеми отправляется в путешествие по спасению сказочных героев от чар злого волшебника.*

2.***Станция Лешего. Инвентарь: 4 конуса, мат.***

*Задание:*Мальчики и папы в одной колонне. Первый папа за ним ребенок. По команде 1й Папа и его сынначинают бежать *змейкой* между конусами, за конусами лежит мат, на котором ребенок и папа расположившись лицом друг к другу делают по 5 *отжиманий* на матах, обратно бегом в конец строя. Следующая пара приступает к выполнению задания.

*По прохождению эстафеты чары злого волшебника развеиваются и появляется свиток, Леший читает строку из сказки А. С. П.ушкина*

*«Руслан и Людмила»- «Там чудеса, там Леший бродит» и вспоминает свое сказочное прошлое. Леший вместе со всеми отправляется в путешествие по спасению сказочных героев от чар злого волшебника.*

**3.*Станция Кощея. Инвентарь: 6 баскетбольных мячей, баскетбольное кольцо.***

*Задание:* команда пап с одной стороны площадки команда детей с другой(напротив). Начинают задание одновременно,1-й папа выполняет *ведение мяча* до середины в это время 1-й ребенок выполняет *ползание на низких четвереньках (колени и локти) по змейке- скамейке(на площадке)*, как только ребенок закончил выполнение упражнения, папа делает передачу мяча ребенку, сам отбегая к баскетбольному кольцу, ребенок продолжает ведение, около кольца делает передачу папе и папа забрасывает мяч в кольцо, обратно шагом. Следующая пара приступает к выполнению.

*По прохождению эстафеты чары злого волшебника развеиваются и появляется свиток, Кощей читает строку из сказки А. С. Пушкина*

*«Руслан и Людмила» - «Там царь Кощей над златом чахнет, там русский дух… там Русью пахнет» и вспоминает свое сказочное прошлое. Кощей вместе со всеми отправляется к Ученому коту.*

***СТАНЦИИ ДЛЯ ЖЕНСКОЙ КОМАНДЫ***

***1.Станция Бабы- Яги. Инвентарь: 4 маленьких обруча, 4 больших.***

*Задание:*Девочки и мамы выстраиваются в одну шеренгу. Команда мам слева, команда девочек- справа.

Перед командами друг за другом, по прямой выложены обручи*.*Начинает первая пара -выполняет *прыжок в обруч, пролазит через него*, в следующий то же самое, прыгнув в последний обруч, выполняют вращение на поясе (10 сек). Обратно бегом. К выполнению приступает следующая пара.

*По прохождению эстафеты чары злого волшебника развеиваются и появляется свиток, Баба Яга читает строку из сказки А. С. Пушкина*

*«Руслан и Людмила» - «Там ступа с Бабою Ягой идет, бредет, сама собой» и вспоминает свое сказочное прошлое. Яга вместе со всеми отправляется в путешествие по спасению сказочных героев от чар злого волшебника.*

***2.Станция Русалки. Инвентарь: островки – 8 шт, мяч, мат.***

*Задание: Мамы и дочки в одной команде.*Выполняют задание парами.

Русалка: «Перед вами по прямой лежат островки, мама начинает *катить мяч змейкой* за ней идет дочь выполняя*ходьбу (на носках, руки на поясе)*. За островками лежит мат(Лодка), дочка с мамой садятся напротив лицом к друг другу, подгибая ноги в коленях, держа мяч вместе руками, выполняете покачивания на волнах (то дочка тянет на себя мяч, то мама)по 3раза- в каждую сторону. Обратно за руку бегом. Начинает следующая пара.

*По прохождению эстафеты чары злого волшебника развеиваются и появляется свиток, Русалка читает строку из сказки А. С. Пушкина*

*«Руслан и Людмила» - «Русалка на ветвях сидит. Там на невиданных дорожках, следы невиданных людей» и вспоминает свое сказочное прошлое. Русалка вместе со всеми отправляется в путешествие по спасению сказочных героев от чар злого волшебника.*

***3.Станция Царевны. Инвентарь: 2 скамейки,1 скакалка для взрослого, 1 для ребенка.***

*Задание: Команды выстраиваются в две колонны (колонна девочек, колонна мам).* Команды выполняют задание (мама-дочь), поочерёдно.

*Равновесие, ходьба* по скамье (руки в стороны, приставной пяточка- носочек). 5 *прыжков* на скакалке. Обратно бегом в конец колонны.Следующая пара приступает к выполнению задания.

По прохождению эстафеты появляется строка «В темнице там царевна тужит, а бурый волк ей верно служит».

*По прохождению эстафеты чары злого волшебника развеиваются и появляется свиток, Царевна читает строку из сказки А. С. Пушкина*

*«Руслан и Людмила» - «В темнице там царевна тужит, а бурый волк ей верно служит» и вспоминает свое сказочное прошлое. Царевнавместе со всеми отправляются к Ученому коту.*

*Кот Ученый: -*Ну друзья, вы победили, хорошо мне послужили. Всех героев вы спасли. Радость в сказку принесли.

*Родители:* -Спасибо Кот Ученый, мы выполнили все твои задания, а свитки положили в сундук, ты впредь береги его.

*Кот Ученый: -* Все задания выполнили, теперь предлагаю проверить все ли вернулись?

*Родители:* - Наши все на месте. Но поиграть мы не прочь.

**Игра малой подвижности «Если назвали, шаг вперед»**

Все вместе встают в большой круг, кого называет кот, делает шаг вперед.

*(Игра выполняется под музыку)*

**Заключение**

*Кот ученый: -* Настала пора моим друзьям вернуться в Лукоморье, в сказки великого поэта А.С. Пушкина.

*(Достает из сундука большой свиток читает отрывок поэмы «Руслан и Людмила». Все герои благодарят участников, прощаются)*

*Кот ученый:* -Спасибо вам, ребята и родители. Только благодаря вашей ловкости, смелости, силе и выносливости, мы смогли справиться с трудным заданием. Нам помогли ФИЗКУЛЬТУРА и СПОРТ, и, конечно, ваша дружба, ваши дружные семьи

**Родители с детьми играют в подвижную игру «Ручеек»**

**Слово «Мы» сильней, чем «Я».**

**Мы – семья, и Мы – друзья.**

**Мы – народ, и Мы – едины.**

**Вместе Мы непобедимы!!!**