

ГБДОУ № 83 Красносельского района СПб

Методическая разработка спортивного развлечения
для детей старшего дошкольного возраста, их родителей,
бабушек, дедушек, братьев и сестёр.

«Мы спортивная семья: мои родные, детский сад и я»
(приуроченного ко «Дню Семьи» 15 мая)



Составила:
Петренко Лариса Александровна
инструктор по физической культуре

г. Санкт-Петербурга
2015 год.

Цели:

-создание условий для совместной двигательной активности детей с родителями в условиях детского сада и формирование интереса родителей к спортивным занятиям детей, позволяющих использовать личный пример взрослых членов семьи в физическом воспитании;

-формирование социальной и личностной мотивации детей дошкольного возраста на сохранение и укрепление здоровья через укрепление семейных связей.

-привлечение родителей к разрешению проблемы физического развития детей посредством совместных мероприятий.

Задачи:

Для воспитанников:

- воспитание физических качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости;
- воспитание личностных качеств: целеустремлённости, организованности, инициативности, а так же волевые качества: выдержки, смелости, умение побеждать и проигрывать;
- развивать интерес к физкультуре и спорту, вырабатывать стремление укреплять своё здоровье;
- содействовать развитию положительных эмоций; проявлению чувства взаимопомощи, поддержки семьи, чувства любви и гордость за свою семью и уважения к родителям; стремлению брать пример со старших.

Для родителей воспитанников:

- развивать физические и творческие способности, понимание потребности в здоровом образе жизни;
- способствовать установлению доверительной атмосферы родителей с педагогами, помочь познакомиться поближе, найти общие интересы;
- доставить обоюдную радость от общения родителей и детей в совместной двигательной деятельности;

Для социальных партнёров:

- создавать условия для совместных мероприятий, способствовать проявлению желания обоюдного обогащения знаниями, умениями и навыками для достижения поставленных целей;
- содействовать активному вовлечению родителей в совместную деятельность, способствующую здоровье сбережению детей;
- создать эмоционально-комфортную атмосферу, вызвать чувство удовольствия от участия в коллективной деятельности всех участников мероприятия.

Интеграция образовательных областей:

физическое развитие, речевое развитие, социально-коммуникативное развитие, художественно-эстетическое развитие, познавательное развитие.

Предварительная работа:

1) беседы с детьми о здоровом образе жизни, о значении физкультуры и спорта в их жизни. О том, какими видами физической культуры можно заниматься дома с родными: вместе делать зарядку, закаливаться, играть в различные подвижные игры, игры мячом и со скакалкой и кататься на велосипеде и роликах летом, на лыжах и коньках зимой и т.д. Узнать занимаются ли кто-нибудь из ребят и их родителей физкультурой дома.

2) консультации для родителей «Роль семьи в физическом воспитании детей», «Закаляйтесь с детьми», «Корректирующая гимнастика дома», и т.д.

3) оформление с детьми и родителями альбома «Моя спортивная семья» с домашними фотографиями и детскими рисунками.

4) организация выставки поделок «Спортивные игры».

5) Проведение спортивных досугов к 23 февраля и 8 марта.

6) Родительское собрание с целью привлечения родителей к разрешению проблемы физического развития детей посредством совместных мероприятий. Практические советы от инструктора по физической культуре и старшей медсестры детского сада. Обмен опытом семейного воспитания по формированию у детей здорового образа жизни. Обсуждение организации и проведения совместного спортивного развлечения: «Мы спортивная семья: мои родные, детский сад и я».

7) Подготовка к спортивному развлечению. Назначение даты мероприятия. Разработка сценария. Подготовка необходимого инвентаря и оборудования. Оформление совместно с воспитанниками и воспитателями, плаката с объявлением о начале соревнований и приглашительных открыток для всех участников мероприятия, разучивание стихов, комплекса парной гимнастики взрослого с ребёнком и комплекс массажа «Дятел». Помощь родителей в изготовлении атрибутов, эмблем, дипломов и медалей. Подбор музыкального оформления.

Место проведения: спортивный зал.

Оформление: спортивный зал украшен шарами, разноцветными флажками, на центральной стене плакат с эмблемой и названием праздника: «Мы спортивная семья: мои родные, детский сад и я». Под ней стол для жюри. По обе стороны от стола стоят по ориентиру с флажком для построения команд участников. На противоположной стороне в 10 м – линия старта. Вдоль боковых стен стоят скамейки для болельщиков.

Оборудование и инвентарь: 2 стойки с флажками, 2 конверта с набором разрезанных картинок эмблем и 2 большие эмблемы с держателем (ручкой), 2 мягких мяча большого диаметра, 2 листа ватмана, 2 набора цветных фломастеров (маркеров), мелки или метки для обозначения линий, 2 длинные и 2 средние скакалки, шапочки-маски с героями сказки «Репка», 2 детских стульчика, 2 верёвки (дл.1м) закреплённые на стойках, 2 больших стула, 2

газеты, 2 средних обруча, 8 малых кубиков, 6 больших обручей, 4 детских больших пластмассовых ведёрка, 8 платочков.

Участники: 2 команды из 6 человек (ребёнок, папа, мама, бабушка, дедушка, брат или сестра); **болельщики:** дети средней группы и их семьи; **ведущий** - инструктор физкультуры, **помощники ведущего** - воспитатели группы; **4 члена жюри:** 2 представителя родительского комитета группы, медсестра и представитель администрации детского сада + 2 помощника из числа зрителей.

Конспект мероприятия:

Звучит музыка В. Шаинского «Вместе весело шагать» зрители и болельщики располагаются на скамейках по обе стороны спортзала.

Ведущий – Инструктор физкультуры:

-Добрый день, дорогие друзья! Мы рады всех вас приветствовать, уважаемые взрослые и дорогие дети! Сегодня мы проводим в нашем детском саду, спортивное развлечение: «Мы спортивная семья: мои родные, детский сад и я», посвящённому Дню Семьи. И праздник у нас семейный, в котором будут соревноваться не только ребята, не только их родители, но и их бабушки, дедушки, братья и сёстры.

Сегодня в зале много гостей, многие пришли целыми семьями, а так же сотрудники детского сада. Все сегодня будете не только болельщиками, но вместе с участниками соревнования также будете принимать активное участие в нашем празднике. Давайте договоримся так: правая сторона болеют за команду справа. Левая сторона - за команду слева. Болея за наших участников, будем стучать ногами, и хлопать в ладоши. Попробуем?!

- Молодцы! Спасибо!

Благодарим всех, что откликнулись на наше предложение поучаствовать в соревнованиях. Вас ждут интересные и веселые эстафеты, полезные упражнения и, конечно же, игра. Надеемся, что этот вечер, проведённый в дружеской атмосфере, поможет вам стать ближе к детям и окунуться в детство.

Дети из группы читают стихи:

Мы сегодня в гости к нам
Пригласили пап и мам.
Заниматься вместе с нами
Мы хотим вам предложить.
Чтобы семьям нашим дружным
Всем здоровенькими быть.

Посмотрите - ка, на нас,
Все собрались тут сейчас.
Вместе с нами папы, мамы.
Папы бросили диваны,
Мамы бросили кастрюли,
И костюмы натянули!

Оставили папы сегодня
работу.

Обули кроссовки, и взяв малышей,
Пришли на спортпраздник сегодня
скорей!

И мамы забыли большие заботы,

Мы сильные, мы смелые,
Нет слабых среди нас!

Все вместе за здоровьем.
Отправимся сейчас!

Инструктор физкультуры:

-А сейчас мы познакомимся с главными действующими лицами нашего спортивного праздника. Представляем участников соревнований – это наши семейные команды в полном составе. Встречайте их!

Под музыку и аплодисменты зрителей входят семейные команды, ведущий представляет их. Команды встают по обе стороны площадки, напротив друг друга, около ориентиров с флажком.

Выходят капитаны команд и читают стихи:

Нам завидуйте друзья
- Мы спортивная семья
Мамы быстрые, как лани,
Вы увидите, всё сами.

Папы наши силачи -
Бросают гири, как мячи.
Ну, а дети быстры, ловки -
Вот, что значат тренировки!"

Инструктор:

-А чтобы наши состязания были честными, справедливыми, мы пригласили жюри. Сейчас я вам его представляю.

После представления жюри:

Слово членам жюри. Жюри приветствуют участников соревнований и объявляют о начале соревнований:

Представитель администрации:

- Одно из самых главных умений человека – это умение общаться с другими людьми: для работников детского сада – с воспитанниками и их родителями, а для родителей – со своими детьми и их воспитателями. Поэтому мы надеемся, что наша встреча позволит сделать ещё один шаг навстречу друг другу.

Трудно встретить родителей, которые бы не мечтали видеть своих детей крепкими, здоровыми, сильными и ловкими. Мечты эти становятся явью, только тогда, когда сами папы и мамы подадут пример своим детям, активно занимаются спортом, участвуют в соревнованиях. То, что это действительно так, мы сможем сегодня убедиться.

Представитель родительского комитета:

Мы, жюри весь ход сраженья
Без промашки проследим
Кто окажется дружнее,
Тот в бою и победит!

Внимание, внимание!
Начинаем соревнования!
Папы, мамы и детишки,
Подтянули все штанишки.
Громко крикнули в ответ:

Вы уже готовы ...
Ага, попались?!

Громко крикнули тогда:
Вы уже готовы ...

-Раз все готовы тогда я объявляю, что наши соревнования начинаются!

И 1-й Конкурс: "Визитная карточка семьи"

(название команды, эмблема, девиз)

Команды строятся на линии старта лицом к жюри: 1-й – ребёнок - капитан. На столе жюри (в 10 м от старта) лежат 2 конверта с фрагментами картинки с изображением эмблем. По команде «старт» - капитан бежит к столу жюри, берёт, 1 любой конверт, и бегом возвращается. Команда должна из фрагментов составить картинку с изображением эмблемы. Следующей бежит мама, забирает на столе жюри оригинал эмблемы своей команды и возвращается. По изображению на эмблеме вместе придумывают название команды и короткий девиз. Как только команда готова дать ответ – быстро выстраиваются на линии старта, и капитан поднимает вверх эмблему. Команда, выполнившая задание раньше другой, получает право первыми огласить название команды и их девиз.

Жюри ставит баллы за быстроту и оригинальность.

Инструктор:

-Теперь, когда команды нам представились, перед началом соревнований, проведём небольшую семейную разминку. Наши команды покажут **мастер-класс**, как можно делать зарядку вместе, чтоб было веселей.

Даю команду для порядка:

Стройтесь все на физзарядку!

Все участники команд парами распределяются свободно по площадке. Дети встают произвольно в пару с взрослым, остальные взрослые встают друг с другом (например: папа-сын, мама-дочь, бабушка-дедушка). Инструктор с ребёнком встаёт в центре, для показа, воспитатели группы тоже берут детей и участвуют в разминке. Приглашают также желающих поучаствовать в разминке гостей.

Все собрались? Все готовы?

Ну, тогда подтянись!

Не зевай! И не ленись!

Ребёнок:

Чтобы нам не болеть, и не простужаться,

Мы зарядкой всегда будем заниматься.

Нам лениться, не годиться, помните, ребята:

Даже звери, даже птицы делают зарядку!

Комплекс ОРУ (под муз.сопр.):

1. «вырастай-ка»

И. п.: стоя в парах, друг за другом – взрослый за ребёнком, взявшись за руки, ноги на ширине плеч. 1-2 - взрослый поднимает ребёнку руки через стороны вверх. 3-встают на носки, взрослый тянет руки ребенка вверх. 4-и.п. (4 повтора);

2. «велосипед» (крути педали)

И.п.: стоя лицом друг к другу, руки слегка согнуты в локтях, ладони соединить друг с другом, ноги на ширине плеч; 1-2 – поочередно сгибать и разгибать руки до упора. (8 повторов);

3. «лодочка» (гребля на лодке)

И.п. – сидя на полу, ноги врозь, ребенок – сидит между ног взрослого, спиной к нему, взрослый держит кисти рук ребёнка, согнутые в локтях.

1-2 - одновременно наклоняясь, взрослый и ребенок тянут правые руки вперёд к правой ноге, 3-4- возвращаются в И.п. 5-8 то же левой рукой к левой ноге. (4 повтора);

4. «насос»

И.п. – стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, ноги на ширине плеч.

1-ребенок приседает, взрослый стоит, 2- смена положения. (8 повторов);

5. «прыгунки»

И.п. – взрослый сидит на полу, ноги вместе, ребенок стоит, ноги врозь, взявшись за вытянутые вперёд руки взрослого, (ноги взрослого находятся между ног ребёнка, ребёнка можно поддерживать за талию), 1- взрослый разводит ноги, ребенок подпрыгивает вверх - ноги вместе, 2 - взрослый соединяет ноги, ребенок подпрыгивает - ноги врозь (счёт медленный 4 повтора);

6. «весёлые воротики»

И. п. - Взрослые встают, широко расставив ноги, образуя «воротики» а дети через них проползают.

После нескольких повторений упражнения с «воротиками» родители, подхватив ребенка, обнимают со спины, прижимают к себе, и кружат 4 раза в одну сторону, 4 в другую - **упр. «вертушка».**

Затем команды снова строятся на линии старта.

Инструктор: Все немного размялись, и следующее задание:

2. Эстафета с мячами: «Мой дом».

-Всем на свете нужен дом, и нашим семьям тоже. Дом построить не так-то просто, а поскольку наши семьи дружат с физкультурой и спортом, им такое дело будет по плечу: «Что нам стоит дом построить, нарисуем, будем жить!»

Участники встают на линии старта в колонну парами: дедушка и бабушка, папа и мама, брат/сестра и ребёнок. У каждого своё задание: дедушка – рисует дом, бабушка – окошки и двери, папа – дерево возле дома, мама – клумбу с цветочками, сестрёнка/братишка – облака и птиц, ребенок – солнышко. Все разбирают по фломастеру нужного цвета.

На полу в 7 метрах от линии старта – лист ватмана. Под фонограмму "Всем на свете нужен дом" (музыка Ефремов И. слова Сеф Р.) Первая пара (бабушка и дедушка), зажав мягкие мячики между колен, взявшись за руки,

скачут до «мольберта» (лист ватмана), рисуют своё задание, берут мяч в руки и бегом возвращаются обратно. Передают мячи следующей паре (мама и папе), те выполнив задание, передают мячики детям. Как только дети закончили свой рисунок, поднимают картину с пола вверх, показывают жюри и зрителям.

Жюри оценивают скорость, правильность выполнения задания, красоту и фантазию изображения.

Инструктор: Ну, какие замечательные картины получились, так и хочется превратиться в бабочку или кузнечика и попрыгать на клумбе с цветочка на цветочек. Объявляю следующее соревнование:

3. Эстафета «Кузнечик»

Команды стоят в указанном порядке: капитан, сестрёнка/брат, бабушка, дедушка, мама, папа. Ребёнок прыгает первым в длину с места, мелом проводится линия на полу (или обозначается меткой) по крайней точке приземления (по пяткам). К этой полосе встаёт сестрёнка/брат, и выполняет свой прыжок, и так друг за другом, последним прыжок выполняет папа. Побеждает команда, чей «прыжок» оказался длиннее.

Инструктор: А теперь самое серьёзное задание для наших спортсменов.

4. Конкурс: "Для сильных мужчин и проворных женщин"

Это состязание

Требует сноровки:

Пусть посмотрят зрители,

Какие семьи ловкие!

2 команды мужчин: сыновья, дедушки, папы по очереди отжимаются от пола, каждая команда отдельно. В это же время в другой части площадки 2 женские команды: дочери, бабушки, мамы по очереди прыгают через скакалку, так же каждая команда отдельно. Жюри разделившись, ведут счёт в каждой из четырёх подгрупп. Затем всё суммируют результаты женских и мужских команд, и по наибольшему количеству баллов, объявляют победителя.

Инструктор: Продолжаем дальше наш спортивный праздник. Пусть участники немного отдохнут. И сейчас: "**Разминка для зрителей**"

Загадка: В какой сказке говорится о самой сплочённой и дружной семье?

Отгадайте загадку:

Круглый бок, желтый бок,

Сидит на грядке колобок.

Врос в землю крепко. Что же это?

- А сколько человек тянули репку в этой сказке?(3,5,6)

5. Костюмированная Эстафета «Весёлая Репка»

Приглашаются 1 или 2 семьи желающие поучаствовать в сказочной эстафете. Ребёнок – это репка, одевает шапочку-маску. Остальные персонажи -

взрослые, тоже одевают маски. Команда выстраивается на линии старта. Первыми бежит ребёнок-репка, садится на стул (5-6 м от линии старта), 2-ой – папа обегает репку, бежит за мамой, берет за руку маму - оббегают репку, бегут за бабушкой, потом за бабушкой. Последней забирают «мышку», бегут к репке, «тянут» - папа поднимает ребёнка на руки – «вытянули репку». Участники эстафеты получают сладкие призы.

Инструктор: Мы немного отдохнем.

Себе спину разомнем.

Предлагаю всем взрослым и детям сделать друг другу массаж спины «Дятел». Все, кто знает слова, повторяют вместе со мной.

Участники команд и болельщики строятся в колонны: 1-я папы, 2-я мамы, 3-я дети и т.д. (или можно разделить семьями):

Дятел жил в дупле пустом, Похлопывают ладонями по спине друг другу.

Дуб долбил, как долотом.

Тук, тук, тук! (2 раза) Поколачивают пальцами по спине.

Клювом, клювом он стучит,.

Долбит дятел крепкий сук. Постукивают кулачками по спине

Дятел ствол уже долбит.

Дятел в дуб все тук, да тук... Постукивают ребрами ладоней.

Дуб скрипит: Что там за стук? «Пилят» рёбрами ладоней.

Дятел клювом постучал,

Постучал и замолчал, Поглаживают ладонями спину.

Потому что он устал.

По команде «кругом» все разворачиваются - массаж делают второй раз.

Инструктор: Чтобы команда победила в следующей эстафете, ее участники должны быть очень дружными, уметь выполнять упражнения вместе сообща. Вот мы сейчас и проверим, какие вы дружные. Пришло время нашим семьям заняться домашними делами, какое же здоровье без чистоты и порядка?!

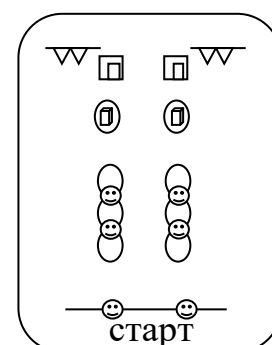
6. эстафета «Генеральная уборка».

Папа и дедушка встают боком в одну линию в 3 м от старта, и держат три больших обруча, вертикально стоящих на полу (один между ними). Ещё через 3 метра на полу лежит ещё один обруч, в нём 3-4 кубика. В метре от этого обруча стоит стул с газетой, справа натянута верёвка на высоте 1,6-1,8м (в зависимости от роста брата\сестры).

1 игрок – капитан (наводит порядок) бежит с ведром, пролезает через обручи змейкой. Добегает до обруча, лежащего на полу, и собирает кубики в ведро, обратно бежит прямо, и передаёт эстафету рукой бабушке;

2 игрок – бабушка (стирка) бежит со вторым ведром с платочками так же, пролезая между обручами. Развешивает «бельё» на верёвке, возвращаясь, отдаёт ведро 3-му участнику - брату/сестре;

3-ий – брат/сестра бежит с ведром, пролезая через обручи - собирает «бельё»;



4-ый - мама – (шьёт) бежит со шнуром (дл.1,5м), пролезает между обручами змейкой и туда и обратно, бежит к команде.

5-ый - Папа собирает все обручи и возвращается к команде.

6-ый - Дедушка – бежит, забирает стул с газетой, бежит с ним к своей команде, ставит его, усаживается, и открывает газету.

(дедушка обязательно должен сесть на стул и открыть газету).

Побеждает команда первая выполнившая задание без ошибок.

Инструктор: А теперь пока участники отдыхают, а жюри ведут подсчёт, задание нашим болельщикам:

«**Назови летние (зимние) виды спорта**». Называть будем по очереди: правая сторона – левая сторона. Кто больше назовет, та команда болельщиков и победит.

Инструктор: Молодцы все команды показали, что знают много разных видов спорта. А теперь жюри объявят результаты соревнований.

Подведение итогов:

Жюри объявляют победителей и проводят награждение участников, отмечает призами активных болельщиков.

Инструктор: Наш праздник подходит к концу. Надеемся, что он помог всем нам больше узнать друг друга, сблизил всех нас, сплотил, и теперь все вместе мы, легко сможем преодолевать любые проблемы, решать любые задачи, как одна единая семья.

Предлагаю сфотографироваться всем вместе на память, чтоб в нашем семейном спортивном альбоме появилась ещё одна страничка.

Звучит весёлая музыка, участники и зрители после фотографирования прощаются и выходят из зала.

До новых встреч!