Альбина Тарасова

Вместе к здоровью!

Методическое пособие для инструктора по физической культуре

Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми 5–7 лет и их родителями



Сила

Скорость

Гибкость

Выносливость

Прикладные навыки

Альбина Тарасова

Вместе к здоровью

«Автор»
2026

Тарасова А.

Вместе к здоровью / А. Тарасова — «Автор», 2026

Методическое пособие «Вместе к здоровью!» предназначено для инструкторов по физической культуре дошкольных образовательных организаций, воспитателей и педагогов, работающих с детьми 5–7 лет, а также может быть полезно родителям.В пособии представлены практические материалы по организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками и их семьями: семейные спортивные мероприятия, беседы и консультации для родителей, подвижные игры, игровые занятия, спортивные сценарии и эстафеты.Особое внимание уделяется развитию физических качеств детей, повышению двигательной активности, формированию интереса к физической культуре и укреплению взаимодействия семьи и дошкольной образовательной организации.Игровые задания с использованием персонажей-талисманов ГТО помогают сделать физкультурные мероприятия более увлекательными и поддерживать интерес детей к движению.

© Тарасова А., 2026
© Автор, 2026

Альбина Тарасова
Вместе к здоровью

ВМЕСТЕ К ЗДОРОВЬЮ!

Методическое пособие для инструктора по физической культуре дошкольной образовательной организации

Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми 5–7 лет и их родителями

Автор-составитель:

Тарасова Альбина Васильевна

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми старшего дошкольного возраста и их родителями

1.1. Значение двигательной активности в развитии детей 5–7 лет.

1.2. Взаимодействие дошкольной образовательной организации и семьи в вопросах физического воспитания.

1.3. Игровые технологии в физкультурно-оздоровительной работе.

1.4. Организация и обеспечение безопасности физкультурных мероприятий.

Раздел 2. Конспекты игровых физкультурных мероприятий с родителями

10 практических разработок.

Раздел 3. Беседы и консультации для родителей

10 тематических разработок.

Раздел 4. Подвижные игры для детей старшего дошкольного возраста

10 игровых разработок.

Заключение

Список использованной литературы

ВВЕДЕНИЕ

Физическое воспитание детей дошкольного возраста является одним из важных направлений образовательной деятельности дошкольной образовательной организации. Именно в дошкольном детстве закладываются основы здорового образа жизни, формируется интерес к двигательной активности, развиваются физические качества, необходимые для полноценного роста и развития ребёнка.

Особое значение имеет старший дошкольный возраст — период от 5 до 7 лет, когда дети становятся более самостоятельными, активно осваивают разнообразные двигательные действия, проявляют интерес к соревнованиям, командным играм и совместной деятельности со сверстниками и взрослыми.

Однако формирование привычки к активному и здоровому образу жизни не может ограничиваться только занятиями физической культурой в детском саду. Большую роль играет семья. Именно родители являются первыми примером отношения к собственному здоровью, физической активности, отдыху и организации свободного времени.

В связи с этим одной из важных задач инструктора по физической культуре становится создание условий для взаимодействия детского сада и семьи, направленного на укрепление здоровья детей, повышение двигательной активности и формирование положительного отношения к занятиям физическими упражнениями.

Игровая деятельность занимает особое место в физическом воспитании дошкольников. Через игру ребёнок естественным образом включается в двигательные действия, учится соблюдать правила, взаимодействовать с партнёрами, проявлять инициативу, настойчивость и самостоятельность. Игровые мероприятия позволяют объединить физические упражнения, эмоциональное общение, познавательные задания и соревновательные элементы.

Важным направлением работы является использование семейных спортивных мероприятий, игровых физкультурных занятий, подвижных игр, эстафет и тематических праздников. Такие формы деятельности способствуют укреплению детско-родительских отношений, созданию положительного эмоционального климата и формированию интереса к совместному активному отдыху.

В пособии также предлагается использовать образы пяти талисманов ГТО — Медведя Потапа, Леопарда Вики, Лисы Василисы, Волчонка Макара и Зайки Лизы. Каждый персонаж представляет определённое физическое качество или направление двигательной деятельности. Талисманы выступают игровыми помощниками, предлагают детям задания, сопровождают эстафеты и помогают поддерживать интерес к физкультурным мероприятиям.

Методическое пособие «Вместе к здоровью!» предназначено для инструкторов по физической культуре дошкольных образовательных организаций, воспитателей и педагогов, работающих с детьми старшего дошкольного возраста, а также может быть использовано при организации взаимодействия с родителями воспитанников.

Основное содержание пособия составляют 50 практических разработок: игровые физкультурные мероприятия с родителями, беседы и консультации, игровые занятия, подвижные игры, спортивные сценарии и эстафеты.

Каждая разработка предусматривает описание цели и задач, возрастных особенностей участников, необходимого оборудования, предварительной подготовки, организации пространства, последовательности проведения мероприятия и требований безопасности.

Материалы пособия могут использоваться в образовательной деятельности, при проведении Дней здоровья, спортивных праздников, тематических недель, семейных соревнований, досугов и совместных физкультурных мероприятий.

2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ПОСОБИЯ

2.1. Цель пособия

Цель методического пособия «Вместе к здоровью!» — оказание практической помощи инструкторам по физической культуре дошкольных образовательных организаций в организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми старшего дошкольного возраста (5–7 лет) и их родителями посредством использования игровых технологий, двигательных упражнений, подвижных игр, спортивных мероприятий и семейных форм взаимодействия.

Пособие направлено на создание условий для повышения двигательной активности дошкольников, развития основных физических качеств, формирования интереса к физической культуре и воспитания осознанного отношения к сохранению и укреплению здоровья.

2.2. Задачи пособия

Образовательные задачи:

расширять представления детей о физической культуре, спорте, здоровом образе жизни и значении двигательной активности;

совершенствовать двигательные умения и навыки посредством разнообразных игровых упражнений;

знакомить дошкольников с правилами подвижных игр, эстафет и спортивных соревнований;

формировать представления о физических качествах человека: силе, быстроте, выносливости, гибкости и координации движений;

знакомить детей с доступными формами спортивно-оздоровительной деятельности и движением ГТО.

Развивающие задачи:

содействовать развитию основных физических качеств с учётом возрастных и индивидуальных возможностей детей;

совершенствовать координацию движений, ловкость, быстроту реакции и равновесие;

развивать двигательное творчество, самостоятельность и инициативность;

формировать навыки взаимодействия в команде, умение согласовывать свои действия с действиями других участников;

поддерживать интерес к самостоятельной двигательной деятельности.

Воспитательные задачи:

воспитывать положительное отношение к физической культуре и занятиям спортом;

формировать привычку к активному образу жизни;

развивать настойчивость, дисциплинированность, взаимопомощь и уважение к соперникам;

воспитывать ответственное отношение к собственному здоровью и безопасности окружающих;

формировать положительный эмоциональный настрой во время совместной двигательной деятельности.

Задачи взаимодействия с родителями:

повышать педагогическую компетентность родителей в вопросах физического развития детей;

привлекать семьи к участию в спортивных праздниках, игровых мероприятиях и оздоровительных проектах;

способствовать формированию традиций семейного активного отдыха;

предоставлять родителям практические рекомендации по организации двигательной активности детей дома и на прогулке;

укреплять партнёрские отношения между семьёй и дошкольной образовательной организацией.

2.3. Целевая аудитория

Методическое пособие предназначено для:

инструкторов по физической культуре дошкольных образовательных организаций;

воспитателей групп старшего дошкольного возраста;

педагогов дополнительного образования;

старших воспитателей и методистов;

родителей (законных представителей) детей 5–7 лет.

Основными участниками практических разработок являются дети старшего дошкольного возраста и их родители.

Представленные материалы могут использоваться в работе со старшими и подготовительными к школе группами.

При организации деятельности необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, уровень их двигательной подготовленности, состояние здоровья и рекомендации медицинских работников.

2.4. Методические принципы реализации пособия

В основе предлагаемых разработок лежат следующие принципы.

1. Принцип здоровьесбережения.

Организация двигательной деятельности с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей, соблюдение рациональной нагрузки, чередование активности и отдыха, обеспечение безопасных условий проведения мероприятий.

2. Принцип доступности.

Содержание упражнений, игр и эстафет должно соответствовать возрастным возможностям дошкольников. При необходимости задания упрощаются или усложняются.

3. Принцип систематичности и последовательности.

Физкультурно-оздоровительная работа должна строиться последовательно, обеспечивая регулярность двигательной активности и постепенное освоение детьми двигательных действий.

4. Принцип игровой направленности.

Игровые сюжеты, персонажи, соревнования и игровые задания помогают поддерживать интерес детей, создают положительный эмоциональный настрой и способствуют активному участию в деятельности.

5. Принцип индивидуализации и дифференциации.

При подборе упражнений учитываются возможности каждого ребёнка. Предусматриваются различные варианты выполнения заданий, чтобы каждый участник мог добиться успеха.

6. Принцип сотрудничества.

Предусматривается взаимодействие детей, родителей и педагогов. Совместная деятельность способствует развитию взаимопонимания, поддержки и положительных детско-родительских отношений.

7. Принцип наглядности.

Используются демонстрация упражнений, иллюстрации, карточки, схемы, спортивный инвентарь и игровые персонажи.

8. Принцип положительной мотивации.

Создаются условия для переживания ребёнком ситуации успеха. Важными результатами являются не только спортивные достижения, но и старание, активность, самостоятельность и участие в общей деятельности.

2.5. Формы организации физкультурно-оздоровительной работы

В пособии представлены следующие формы работы:

Совместные физкультурные мероприятия с родителями.

Семейные спортивные праздники и соревнования.

Тематические беседы и консультации для родителей.

Игровые физкультурные занятия с детьми.

Подвижные игры в спортивном зале и на прогулке.

Эстафеты и командные игровые задания.

Тематические физкультурные досуги.

Спортивные квесты и игровые маршруты.

Дни здоровья и тематические спортивные недели.

Игровые мероприятия с использованием талисманов ГТО.

Выбор формы организации определяется задачами образовательной деятельности, возрастом участников, условиями проведения и возможностями дошкольной образовательной организации.

2.6. Использование талисманов ГТО в работе с детьми

Для повышения интереса дошкольников к физкультурно-оздоровительной деятельности в пособии предлагается использовать пять игровых персонажей — талисманов ГТО.

Каждый персонаж становится помощником инструктора и представляет определённое направление двигательной деятельности.

Медведь Потап — сила. Предлагает игровые задания с доступными упражнениями на развитие силовых способностей.

Леопард Вика — скорость. Знакомит детей с заданиями на быстроту реакции, ускорение и ориентировку в пространстве.

Лиса Василиса — гибкость. Сопровождает упражнения на гибкость, подвижность и пластичность движений.

Волчонок Макар — выносливость. Приглашает детей к игровым маршрутам, продолжительным подвижным играм и командным заданиям.

Зайка Лиза — прикладные двигательные навыки. Помогает осваивать прыжки, метание, координационные и другие двигательные действия.

Персонажи могут использоваться в качестве игровых ведущих, героев тематических занятий, спортивных квестов, эстафет и дидактических материалов.

Их использование не предполагает обязательного выполнения нормативов ГТО дошкольниками. Основная задача — формирование интереса к движению, развитие физических качеств и положительной мотивации к физической активности.

2.7. Методические рекомендации по использованию пособия

Представленные разработки рекомендуется использовать с учётом следующих условий.

Перед проведением мероприятия определить его цель, задачи, возраст участников и предполагаемые результаты.

Подбирать двигательные задания в соответствии с возрастом детей 5–7 лет, их подготовленностью и индивидуальными возможностями.

При работе с детьми 5–6 лет предусматривать более простые варианты упражнений, наглядный показ и дополнительное объяснение правил.

Для детей 6–7 лет можно предлагать более сложные игровые комбинации, командные задания и упражнения, требующие самостоятельного соблюдения правил.

Заранее подготавливать спортивный инвентарь, проверять его исправность и соответствие условиям проведения мероприятия.

Организовывать пространство таким образом, чтобы обеспечить свободное перемещение участников и исключить столкновения.

Перед началом двигательной деятельности объяснять правила безопасности и демонстрировать правильное выполнение упражнений.

Чередовать задания различной интенсивности, предусматривать паузы для отдыха и восстановления.

Не допускать принуждения детей к выполнению упражнений через боль, выраженное утомление или плохое самочувствие.

При проведении мероприятий с родителями заранее распределять обязанности между инструктором и воспитателями.

Использовать игровые сюжеты и талисманы ГТО для поддержания интереса и эмоциональной вовлечённости детей.

По завершении мероприятия проводить краткое подведение итогов, отмечать старание, взаимопомощь и участие каждого ребёнка.

2.8. Организация безопасной двигательной деятельности

Безопасность является обязательным условием проведения всех физкультурных мероприятий.

Перед началом занятия или мероприятия инструктор проверяет помещение или площадку, состояние оборудования и спортивного инвентаря, наличие свободного пространства для выполнения упражнений.

Во время двигательной деятельности педагог контролирует соблюдение детьми правил, очередность выполнения заданий, дистанцию между участниками и направление движения.

При организации семейных мероприятий необходимо учитывать не только возраст детей, но и физические возможности взрослых участников. Не следует предлагать упражнения, предполагающие неподготовленное выполнение сложных акробатических элементов, подъём тяжестей или опасные способы взаимодействия.

При появлении у ребёнка боли, головокружения, выраженной усталости или других признаков плохого самочувствия упражнение необходимо прекратить и сообщить ответственному взрослому.

Проведение мероприятий на улице требует предварительной оценки погодных условий, состояния покрытия и безопасности спортивной площадки.

Все мероприятия организуются с соблюдением действующих требований охраны жизни и здоровья воспитанников и локальных документов дошкольной образовательной организации.

3. НОРМАТИВНАЯ И МЕТОДИЧЕСКАЯ ОСНОВА ПОСОБИЯ

3.1. Нормативно-правовая основа

Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми старшего дошкольного возраста осуществляется в соответствии с действующими нормативными правовыми документами Российской Федерации, регулирующими сферу дошкольного образования, охрану здоровья детей, санитарно-эпидемиологические требования и обеспечение безопасности воспитанников.

Методическое пособие «Вместе к здоровью!» разработано с учётом следующих документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Документ определяет общие правовые основы образовательной деятельности. Особое значение для физкультурно-оздоровительной работы имеет статья 41 «Охрана здоровья обучающихся», предусматривающая создание условий для сохранения и укрепления здоровья, профилактики заболеваний, организации занятий физической культурой и спортом, обеспечения безопасности детей и предупреждения несчастных случаев.

2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО), утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155.

ФГОС ДО определяет требования к структуре образовательной программы дошкольного образования, условиям её реализации и результатам освоения программы. Важное значение для настоящего пособия имеют положения, связанные с физическим развитием детей, формированием двигательной активности, созданием развивающей предметно-пространственной среды и взаимодействием педагогов с семьями воспитанников.

3. Федеральная образовательная программа дошкольного образования (ФОП ДО), утверждённая приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. № 1028.

Федеральная образовательная программа определяет содержание образовательной деятельности по основным направлениям развития детей дошкольного возраста. Для настоящего пособия особое значение имеет образовательная область «Физическое развитие», включающая задачи формирования двигательных навыков, развития физических качеств, воспитания интереса к физической культуре и приобщения детей к здоровому образу жизни.

Также учитываются положения программы о поддержке детской инициативы, использовании игровых форм деятельности и взаимодействии образовательной организации с семьями воспитанников.

4. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и

молодёжи», утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28.

Документ устанавливает санитарно-эпидемиологические требования к условиям пребывания детей в дошкольных образовательных организациях, организации образовательного процесса, содержанию помещений и обеспечению безопасности воспитанников.

5. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.

Документ содержит гигиенические нормативы, в том числе требования к условиям организации образовательного процесса и физкультурно-оздоровительной деятельности в дошкольных образовательных организациях.

При подготовке пособия учитываются действующие редакции санитарных правил и внесённые в них изменения.

6. Локальные нормативные документы дошкольной образовательной организации.

При практическом использовании пособия необходимо руководствоваться действующими локальными документами ДОО, в том числе:

образовательной программой дошкольной образовательной организации;

рабочей программой инструктора по физической культуре;

годовым планом работы ДОО;

календарным планом воспитательной работы;

инструкциями по охране труда и обеспечению безопасности воспитанников;

инструкциями по безопасному использованию спортивного оборудования и инвентаря;

порядком действий работников при возникновении чрезвычайных и аварийных ситуаций;

документами, регламентирующими взаимодействие с родителями (законными представителями) воспитанников.

Перечень локальных документов уточняется с учётом действующей документации конкретной дошкольной образовательной организации.

3.2. Методическая основа пособия

Методическая основа пособия определяется задачами физического развития детей 5–7 лет, особенностями организации двигательной деятельности в дошкольном возрасте и необходимостью установления сотрудничества между педагогами и семьями воспитанников.

При разработке практических материалов учитываются следующие методические положения.

1. Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста.

Дети 5–7 лет проявляют повышенный интерес к подвижным играм, соревнованиям, эстафетам, сюжетным заданиям и коллективной деятельности. В этом возрасте совершенствуются основные двигательные умения, развивается координация движений, быстрота реакции, ловкость, равновесие и способность действовать по правилам.

В связи с этим предлагаемые игровые задания предусматривают постепенное усложнение двигательных действий, возможность выбора доступного варианта упражнения и обязательное соблюдение требований безопасности.

2. Игровой подход к организации физкультурной деятельности.

Игра рассматривается как доступная и естественная для дошкольника форма включения в двигательную деятельность.

Игровые сюжеты, персонажи, тематические маршруты, загадки и игровые задания помогают поддерживать интерес детей, повышают эмоциональную вовлечённость и создают условия для активного участия каждого воспитанника.

3. Развитие физических качеств в процессе двигательной деятельности.

В содержание пособия включены упражнения и игры, направленные на развитие:

силы;

быстроты;

выносливости;

гибкости;

ловкости и координации движений;

равновесия;

двигательной ориентировки в пространстве.

При подборе упражнений учитываются возрастные возможности детей, индивидуальный уровень двигательной подготовленности и состояние здоровья воспитанников.

4. Использование народных подвижных игр.

Народные игры рассматриваются как средство физического, познавательного и социально-коммуникативного развития дошкольников.

Знакомство с русскими, татарскими, башкирскими и другими народными играми позволяет расширять представления детей о культурных традициях народов России, развивать двигательные навыки, воспитывать уважение к культуре и обычаям других народов.

При адаптации народных игр для дошкольников учитываются понятность правил, доступность движений, продолжительность игрового действия и безопасность участников.

5. Взаимодействие с семьями воспитанников.

Сотрудничество с родителями является важным условием формирования у детей положительного отношения к физической культуре и активному образу жизни.

В пособии предлагаются семейные спортивные мероприятия, совместные игровые задания, эстафеты, консультации и беседы, направленные на повышение заинтересованности родителей в физическом развитии детей.

6. Дифференцированный подход к двигательной нагрузке.

При организации мероприятий предусматривается возможность изменения сложности упражнений, количества повторений, темпа выполнения и продолжительности игровых заданий.

Инструктор учитывает индивидуальные возможности воспитанников, медицинские рекомендации и особенности конкретной группы. Двигательная деятельность не должна сопровождаться принуждением ребёнка к выполнению упражнения через боль или выраженное утомление.

3.3. Методические подходы к организации практических разработок

Все практические материалы пособия составлены с учётом единой структуры, позволяющей инструктору использовать их в образовательной деятельности и адаптировать к условиям своей дошкольной образовательной организации.

Каждая разработка включает:

Название мероприятия или игры.

Возраст участников.

Цель проведения.

Образовательные, развивающие и воспитательные задачи.

Оборудование и необходимый спортивный инвентарь.

Предварительную подготовку.

Организацию пространства и распределение участников.

Подробный ход мероприятия или описание игровых действий.

Правила проведения и варианты усложнения заданий.

Требования безопасности.

Предполагаемый педагогический результат.

В разработках для родителей дополнительно предусматриваются рекомендации по распределению ролей между взрослыми и детьми, организации командной деятельности и созданию благоприятной эмоциональной атмосферы.

В игровых занятиях и спортивных сценариях используются пять талисманов ГТО: Медведь Потап, Леопард Вика, Лиса Василиса, Волчонок Макар и Зайка Лиза. Персонажи помогают объединять задания общей тематикой и поддерживать интерес детей.

Использование образов талисманов ГТО в пособии имеет игровую и мотивационную направленность и не означает обязательного выполнения детьми нормативов комплекса ГТО.

3.4. Условия практического применения пособия

Представленные материалы могут использоваться:

в старших и подготовительных к школе группах;

во время физкультурных занятий;

при проведении подвижных игр в помещении и на прогулке;

в рамках тематических недель и Дней здоровья;

при организации семейных спортивных праздников;

во время физкультурных досугов и развлечений;

при проведении спортивных квестов и игровых маршрутов;

в консультативной работе с родителями.

Инструктор по физической культуре самостоятельно определяет целесообразность использования конкретной разработки, учитывая образовательные задачи, условия проведения, состав участников и возможности дошкольной образовательной организации.

МЕРОПРИЯТИЕ № 1
«ПАПА, МАМА, Я — СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ!»

Форма проведения: семейный физкультурно-оздоровительный праздник с элементами игровых соревнований и эстафет.

Возраст участников: дети старшего дошкольного возраста (5–7 лет), родители (законные представители), инструктор по физической культуре, воспитатели.

Продолжительность: 35–40 минут.

Место проведения: спортивный зал дошкольной образовательной организации.

Количество участников: 2–4 семейные команды (в зависимости от количества участников и размеров спортивного зала).

Цель мероприятия

Формирование интереса детей старшего дошкольного возраста и их родителей к совместной двигательной деятельности, укрепление детско-родительских отношений посредством организации семейных спортивных игр, эстафет и игровых упражнений.

Задачи мероприятия

Образовательные:

совершенствовать двигательные умения и навыки детей в процессе выполнения игровых упражнений и эстафет;

закреплять умение выполнять основные движения: бег, ходьбу, прыжки, метание и передачу предметов;

формировать представления о значении физической активности для здоровья человека;

закреплять умение соблюдать правила подвижных игр и действовать в соответствии с сигналами инструктора.

Развивающие:

развивать быстроту, ловкость, координацию движений, равновесие и ориентировку в пространстве;

совершенствовать согласованность движений при выполнении совместных заданий;

развивать внимание, двигательную память и способность действовать по словесной инструкции;

стимулировать двигательную инициативу и самостоятельность детей.

Воспитательные:

воспитывать положительное отношение к физической культуре и совместному активному отдыху;

формировать уважительное отношение к партнёрам по команде;

развивать взаимопомощь, доброжелательность, ответственность и умение поддерживать друг друга;

создавать положительную эмоциональную атмосферу в общении детей и родителей.

Оборудование и инвентарь

2–4 обруча;

мячи среднего размера по количеству команд;

конусы или ориентиры для обозначения маршрутов;

гимнастические палки;

мешочки для метания;

мягкие модули или небольшие препятствия;

корзины для сбора предметов;

музыкальное сопровождение;

свисток или другой условный звуковой сигнал;

эмблемы и названия семейных команд;

грамоты или благодарности участникам.

Предварительная работа

Провести информирование родителей о предстоящем мероприятии, его целях, времени и месте проведения.

Предложить семьям заранее придумать название и девиз команды.

Подготовить спортивный зал, проверить исправность оборудования и инвентаря.

Разметить игровые дорожки и обозначить места расположения команд.

Подобрать музыкальные композиции для входа участников, разминки и эстафет.

Подготовить грамоты или памятные дипломы для семей.

Провести с детьми беседу о пользе движения, спорта и совместных игр с родителями.

Организация пространства

В спортивном зале выделяются следующие зоны:

центральная часть — место проведения разминки и общих игровых упражнений;

левая и правая стороны зала — места построения семейных команд;

дальняя часть зала — стартовые и финишные линии эстафет;

свободная зона — место инструктора и воспитателя;

отдельное место — для размещения спортивного инвентаря.

Игровые дорожки располагаются параллельно друг другу. Расстояние между ними должно исключать столкновения участников. Инвентарь размещается таким образом, чтобы дети не пересекали чужие маршруты во время выполнения заданий.

Ход мероприятия

I. Организационно-мотивационный этап (5 минут)

Под звучание весёлой спортивной музыки участники входят в зал. Семейные команды занимают заранее подготовленные места.

Инструктор по физической культуре:

Здравствуйте, дорогие дети и уважаемые родители!

Сегодня наш спортивный зал превратится в площадку семейных приключений. Мы собрались здесь, чтобы вместе поиграть, посоревноваться, проявить ловкость, быстроту и смекалку.

Ведь спорт — это не только соревнования и победы. Это хорошее настроение, крепкое здоровье, дружба и умение поддерживать друг друга.

Сегодня главное условие нашего праздника — играть дружно, помогать своей команде и получать удовольствие от движения!

А теперь поприветствуем наши спортивные семьи!

Команды по очереди представляют свои названия и девизы.

Пример приветствия команд:

Команда «Крепыши»:

«Мы спортивная семья,

Вместе — дружные друзья!

Любим бегать и играть,

Никогда не унывать!»

Команда «Солнышко»:

«Солнце светит нам с утра,

Спорту рады мы всегда!

Вместе будем мы играть,

Своё здоровье укреплять!»

Инструктор приветствует участников и напоминает основные правила безопасности: выполнять задания только после сигнала, не толкаться, соблюдать дистанцию, не выходить за границы игровой дорожки.

II. Разминка «Дружная семейка» (4–5 минут)

Цель: подготовить организм участников к предстоящей двигательной деятельности, повысить эмоциональную активность и создать положительный настрой.

Под весёлую ритмичную музыку инструктор предлагает детям и родителям выполнить общую разминку.

Комплекс упражнений:

«Семья просыпается» — ходьба на месте, потягивания вверх.

«Солнышко улыбается» — руки через стороны вверх, опустить вниз.

«Поклонимся друг другу» — наклоны туловища вперёд.

«Дружные повороты» — повороты туловища вправо и влево.

«Пружинки» — неглубокие приседания.

«Весёлые ножки» — поочерёдное поднимание коленей.

«Маленькие прыгуны» — лёгкие прыжки на двух ногах на месте.

«Дружная команда» — хлопки в ладоши и улыбки друг другу.

Инструктор следит за правильностью выполнения движений, предлагает доступный темп и напоминает о необходимости соблюдать личное пространство.

III. Основная часть. Семейные эстафеты (20–22 минуты)

Эстафета № 1. «Передай мяч семье»

Цель: развивать координацию движений, быстроту реакции и согласованность действий участников.

Оборудование: мячи среднего размера по количеству команд.

Организация: семейные команды выстраиваются в колонны. В каждой команде впереди располагается ребёнок, за ним — родители.

Правила проведения:

По сигналу инструктора первый участник передаёт мяч над головой следующему члену команды. Последний участник, получив мяч, обегает установленный ориентир и становится первым. Передача мяча продолжается до тех пор, пока все участники не выполнят задание.

Инструктор:

Посмотрим, какая семья умеет действовать дружно! Мяч должен пройти через руки всех участников. Не торопитесь, главное — правильно передать его следующему игроку.

Усложнение: передавать мяч между ногами или чередовать способы передачи.

Эстафета № 2. «Папа, мама, я — одна команда»

Цель: совершенствовать навыки бега, развивать ловкость и умение действовать согласованно.

Оборудование: конусы, обручи.

Организация: напротив каждой команды устанавливается ориентир. На маршруте располагается обруч.

Правила проведения:

Первым стартует ребёнок. Он добегает до обруча, проходит через него и возвращается к команде. Затем задание выполняет мама, после неё — папа.

Если состав семьи отличается, количество участников и порядок выполнения заданий определяются заранее. Допускается участие другого близкого взрослого.

Побеждает команда, которая выполнила задание без нарушения правил.

Инструктор:

У каждой семьи свой маршрут, но цель у всех одна — пройти его дружно и безопасно. Поддерживайте друг друга аплодисментами!

Эстафета № 3. «Меткий стрелок»

Цель: развивать глазомер, координацию движений и точность броска.

Оборудование: мягкие мешочки для метания, корзины.

Организация: перед каждой командой на безопасном расстоянии устанавливается корзина. Участники располагаются за обозначенной линией метания.

Правила проведения:

Каждому участнику выдаётся по одному мешочку. По очереди дети и родители выполняют броски в корзину снизу или удобным способом, согласованным с инструктором.

После выполнения задания участники собирают мешочки только по команде педагога.

Инструктор подсчитывает количество попаданий каждой команды.

Инструктор:

А сейчас проверим, кто в нашей семье самый меткий! Помните: бросаем только в сторону корзины, а за мешочками отправляемся после общего сигнала.

Эстафета № 4. «Весёлый тоннель»

Цель: развивать ловкость, координацию движений и умение взаимодействовать с партнёрами.

Оборудование: обручи или мягкие гимнастические дуги.

Организация: родители и дети располагаются друг за другом, держа обруч вертикально или образуя безопасный тоннель с помощью мягкого оборудования.

Правила проведения:

По сигналу ребёнок проходит через подготовленный тоннель, обегает ориентир и возвращается к своей команде. Затем задание выполняет следующий участник.

Если используется конструкция из нескольких обручей, её устойчивость заранее проверяет инструктор. Запрещается удерживать обручи над головой участников или создавать неустойчивые конструкции.

Инструктор:

Впереди нас ждёт необычный тоннель! Проходим аккуратно, не торопимся и помогаем друг другу.

Эстафета № 5. «Семейный паровозик»

Цель: развивать согласованность движений, чувство ритма, внимание и умение двигаться в группе.

Оборудование: конусы или напольные ориентиры.

Организация: каждая семейная команда выстраивается друг за другом, положив руки на плечи впереди стоящего участника либо сохраняя безопасную дистанцию.

Правила проведения:

По сигналу инструктор задаёт направление движения. Семейный «паровозик» проходит между конусами, обходит последний ориентир и возвращается на стартовую линию.

Участники должны двигаться согласованно, не обгонять друг друга и не нарушать дистанцию.

Инструктор:

Наши семьи превращаются в весёлые паровозики! Главное — не потерять друг друга на поворотах и двигаться дружно!

IV. Игровая пауза «Спортивная загадка» (3 минуты)

Инструктор предлагает участникам немного отдохнуть и ответить на загадки.

Круглый, звонкий, озорной, скачет по дорожке.

(Мяч.)

Два кольца, два конца, посередине гвоздик.

(Ножницы — загадка на внимание, не спортивный инвентарь.)

Через него мы можем прыгать, на полу его вращать.

(Обруч.)

Утром делаем мы дружно, чтобы быть здоровыми.

(Зарядка.)

Кто на лыжах, кто на санках, кто бежит, не зная устали?

(Спортсмены.)

Инструктор хвалит детей и родителей за активность и смекалку.

V. Заключительная игра «Крепкая семья» (3 минуты)

Цель: создать положительный эмоциональный настрой, подчеркнуть значимость взаимной поддержки и совместной деятельности.

Все участники становятся в общий круг. Инструктор предлагает выполнить движения по тексту:

Мы сегодня не скучали, (хлопки в ладоши)

Вместе бегали, играли, (шаги на месте)

Мама, папа и ребёнок, (руки вперёд)

Каждый ловок и силён! (руки вверх)
Будем спортом заниматься, (имитация бега)
Будем чаще улыбаться! (улыбнуться друг другу)
Здоровье будем укреплять, (потянуться вверх)
Друг другу будем помогать! (взяться за руки)

VI. Подведение итогов и награждение (3–4 минуты)

Инструктор:

Наш семейный спортивный праздник подошёл к концу!

Сегодня мы убедились, что заниматься физкультурой можно всей семьёй. Неважно, кто быстрее пробежал или точнее попал в корзину. Самое главное — вы были вместе, поддерживали друг друга и подарили себе хорошее настроение!

Все семьи получают благодарности или дипломы участника семейного спортивного праздника.

Возможные номинации:

«Самая дружная семья»;
«Самая ловкая семья»;
«Самая активная семья»;
«Самая весёлая команда»;
«За взаимопомощь и поддержку».

Все участники приглашаются на общее фотографирование.

Требования безопасности

До начала мероприятия инструктор проверяет состояние спортивного зала, напольного покрытия, спортивного оборудования и инвентаря.

Игровые дорожки и места построения команд обозначаются заранее.

Участники должны иметь удобную спортивную одежду и нескользящую обувь.

Перед началом эстафет проводится разминка.

Дети выполняют задания только после объяснения и демонстрации упражнения.

Во время эстафет необходимо соблюдать очередность, дистанцию и направление движения.

Запрещается толкать участников, резко менять направление движения перед другими игроками и выходить на чужую дорожку.

Метание выполняется только в установленном направлении. Сбор инвентаря осуществляется после сигнала инструктора.

Не допускается использование повреждённого оборудования и неустойчивых конструкций.

При появлении боли, головокружения, выраженной усталости или плохого самочувствия участник прекращает упражнение и сообщает инструктору.

Методические рекомендации инструктору

При комплектовании команд желательно обеспечить равное количество участников и сопоставимые условия выполнения заданий.

Не следует делать акцент исключительно на скорости. Важно оценивать согласованность действий, соблюдение правил и взаимную поддержку.

Для детей, которым сложно выполнять отдельные упражнения, необходимо предусмотреть упрощённый вариант.

Родителям следует заранее объяснить, что мероприятие носит оздоровительный и игровой характер, а не является соревнованием на физическую подготовленность взрослых.

Между эстафетами необходимо предусматривать короткие паузы для восстановления дыхания и эмоциональной разгрузки.

Воспитатель помогает инструктору контролировать перемещение детей, соблюдение очередности и организацию команд.

Предполагаемые педагогические результаты

В результате проведения мероприятия предполагается:

повышение интереса детей и родителей к совместной двигательной деятельности;

совершенствование двигательных умений и навыков дошкольников;

развитие быстроты, ловкости, координации движений и глазомера;

формирование навыков командного взаимодействия;

укрепление положительных детско-родительских отношений;

повышение заинтересованности родителей в организации активного семейного отдыха.

Рефлексивный итог: по окончании мероприятия инструктор может провести краткую беседу с детьми и родителями, выяснить, какие задания понравились участникам больше всего, какие упражнения оказались наиболее интересными и какие семейные спортивные мероприятия они хотели бы посетить в дальнейшем.

МЕРОПРИЯТИЕ № 2
«ВЕСЁЛЫЕ СТАРТЫ ВМЕСТЕ С РОДИТЕЛЯМИ»

Форма проведения: семейное физкультурно-спортивное развлечение с элементами эстафет и командных соревнований.

Возраст участников: дети 5–7 лет, родители (законные представители).

Продолжительность: 35–40 минут.

Место проведения: спортивный зал дошкольной образовательной организации.

Участники: семейные команды, инструктор по физической культуре, воспитатели.

Цель мероприятия

Создание условий для развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста и укрепления взаимодействия семьи и дошкольной образовательной организации посредством совместного участия в игровых эстафетах и спортивных заданиях.

Задачи мероприятия

Образовательные:

совершенствовать двигательные умения и навыки детей в процессе выполнения эстафет;

закреплять умение выполнять бег, прыжки, ходьбу с преодолением препятствий, передачу и бросание предметов;

формировать умение действовать по правилам, ориентироваться на сигналы инструктора;

расширять представления детей о спортивных играх и командных соревнованиях.

Развивающие:

развивать быстроту, ловкость, координацию движений и двигательную реакцию;

совершенствовать умение согласовывать собственные действия с действиями партнёров;

развивать внимание, пространственную ориентировку и двигательную самостоятельность;

формировать навыки переключения с одного двигательного действия на другое.

Воспитательные:

воспитывать интерес к физической культуре и совместным спортивным мероприятиям;

формировать чувство коллективизма, взаимопомощи и ответственности;

развивать уважительное отношение к соперникам;

создавать положительную эмоциональную атмосферу в общении детей и родителей.

Оборудование и инвентарь

спортивные конусы — 8–12 штук;

обручи — 4–6 штук;
мячи среднего размера — по количеству команд;
небольшие мягкие мячи;
гимнастические палки;
мешочки для метания;
корзины;
мягкие модули;
гимнастические коврики;
флажки для обозначения стартовой и финишной линий;
музыкальное сопровождение;
свисток или другой условный сигнал;
эмблемы команд;
дипломы и благодарности для участников.

Предварительная работа

Подготовить приглашения для родителей с указанием даты, времени и места проведения мероприятия.

Провести с детьми беседу о правилах спортивных соревнований и командных игр.

Предложить участникам придумать названия команд и подготовить небольшие девизы.

Подготовить спортивный зал и проверить исправность оборудования.

Разместить инвентарь в соответствии с последовательностью эстафет.

Подобрать музыкальные композиции для выхода команд, разминки и проведения соревнований.

Подготовить дипломы и памятные награды.

Организация пространства

Спортивный зал делится на две или три игровые дорожки в зависимости от количества семейных команд.

В начале каждой дорожки обозначается стартовая линия, в конце — финишная линия и разворотный ориентир.

Оборудование для каждой эстафеты располагается заранее в определённых местах. Между дорожками предусматривается безопасное расстояние.

Для зрителей и ожидающих участников выделяется отдельная зона, не пересекающаяся с маршрутами движения.

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

I. Торжественное открытие (4–5 минут)

Под спортивную музыку в зал входят дети вместе с родителями. Команды занимают свои места.

Инструктор по физической культуре:

Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые родители!

Сегодня у нас необычный день — день весёлых стартов! Мы собрались, чтобы показать, какие мы дружные, активные, ловкие и находчивые.

Сегодня не будет скучных заданий! Нас ждут интересные эстафеты, спортивные испытания и весёлые командные игры.

А самое главное — рядом с каждым ребёнком сегодня его мама или папа!

Предлагаю поприветствовать друг друга громкими аплодисментами!

Инструктор представляет команды.

Команда «Быстрые»:

Мы быстрее всех бежим,

Победить всегда хотим!

Но сегодня обещаем —

Дружбу выше всех считаем!

Команда «Ловкие»:

Мы ловкие, умелые,

Весёлые и смелые!

Вместе будем мы играть,

Никому не уступать!

Команда «Дружные»:

Мама, папа и ребёнок —

Спортивный наш вагончик!

Будем вместе мы играть,

Друг другу помогать!

Инструктор напоминает участникам основные правила безопасности и порядок выполнения эстафет.

II. Разминка «Спортивная команда» (4 минуты)

Цель: подготовить организм участников к предстоящей двигательной деятельности.

Под ритмичную музыку инструктор показывает движения, которые повторяют дети и родители.

«Шагаем дружно» — ходьба на месте.

«Руки вверх» — потягивания.

«Самолёты» — разведение рук в стороны и повороты туловища.

«Пружинки» — неглубокие приседания.

«Весёлые ножки» — попеременное поднимание коленей.

«Прыгаем вместе» — лёгкие прыжки на двух ногах.

«Хлопаем в ладоши» — ритмичные хлопки.

«Мы готовы!» — руки вверх, улыбка и общий приветственный жест.

Инструктор:

Молодцы! Теперь наши команды готовы к настоящим спортивным испытаниям!

III. Основная часть. Семейные эстафеты (22–24 минуты)

Эстафета № 1. «Змейка»

Цель: развивать быстроту, ловкость и пространственную ориентировку.

Оборудование: конусы по количеству команд.

Организация: семейные команды строятся в колонны. Перед каждой командой располагаются 4–5 конусов на расстоянии друг от друга.

Правила проведения:

По сигналу инструктора первый участник бежит змейкой между конусами, обегает последний ориентир и возвращается к своей команде по свободной дорожке. После передачи эстафеты стартует следующий участник.

Задание выполняют все члены команды.

Инструктор:

Впереди нас ждёт извилистая дорожка! Нужно обежать каждый конус, не задев его, и вернуться к своей команде. Будьте внимательны!

Усложнение: пройти маршрут с мячом в руках.

Эстафета № 2. «Прыжки через ручейки»

Цель: совершенствовать навыки прыжков, развивать координацию движений и глазомер.

Оборудование: плоские гимнастические обручи или напольные разметки.

Организация: перед каждой командой размещаются 3–4 обруча, обозначающие ручейки.

Правила проведения:

По сигналу первый участник последовательно перепрыгивает через обручи, возвращается к команде и передаёт эстафету следующему игроку.

Дети выполняют прыжки на двух ногах. Родители выбирают доступный способ преодоления обозначенных участков — перешагивание или прыжок.

Инструктор:

Перед нами весенние ручейки! Чтобы пройти дальше, нужно аккуратно перепрыгнуть через каждый ручеёк. Не торопимся, смотрим вперёд и приземляемся мягко!

Эстафета № 3. «Донеси и не урони»

Цель: развивать координацию движений, равновесие и внимание.

Оборудование: небольшие мячи, плоские гимнастические палки или специальные безопасные подставки.

Организация: каждая команда получает мяч. Участники располагаются за стартовой линией.

Правила проведения:

Первый участник кладёт мяч на ладонь и проходит до ориентира, стараясь не уронить его. Обойдя конус, он возвращается к команде и передаёт мяч следующему участнику.

Если мяч падает, участник спокойно поднимает его и продолжает движение с того места, где остановился.

Инструктор:

Сейчас проверим, кто самый внимательный! Наша задача — донести мяч до ориентира и вернуться обратно. Главное — сохранять равновесие!

Эстафета № 4. «Собери спортивный инвентарь»

Цель: развивать быстроту реакции, ловкость, ориентировку в пространстве и умение классифицировать предметы.

Оборудование: мячи, мешочки, небольшие обручи, корзины.

Организация: на противоположной стороне зала размещаются предметы. Перед каждой командой устанавливается корзина.

Правила проведения:

По сигналу первый участник добегает до места расположения инвентаря, берёт один предмет и возвращается к команде, кладёт его в корзину. Затем стартует следующий участник.

Игра продолжается, пока все предметы не будут собраны.

Инструктор:

В нашем спортивном зале случился беспорядок! Нужно собрать весь инвентарь и вернуть его на место. Каждый участник берёт только один предмет за один раз!

Эстафета № 5. «Передай обруч»

Цель: развивать гибкость, координацию движений и согласованность действий.

Оборудование: по одному обручу для каждой команды.

Организация: команды строятся в шеренги, участники стоят на безопасном расстоянии друг от друга.

Правила проведения:

По сигналу первый участник передаёт обруч следующему через голову или сбоку, не отпуская его до момента передачи. Обруч проходит через всю команду до последнего участника.

Последний участник поднимает обруч вверх — это сигнал об окончании задания.

Инструктор:

Теперь проверим, насколько дружно работают наши команды! Передавайте обруч аккуратно, не тяните его и не торопите соседа!

Эстафета № 6. «Семейный маршрут»

Цель: совершенствовать двигательные навыки, развивать ловкость, внимание и взаимодействие членов семьи.

Оборудование: конусы, мягкие модули, обручи, гимнастические коврики.

Организация: перед каждой командой организуется небольшой маршрут из трёх последовательно расположенных препятствий.

Правила проведения:

Семейная команда проходит маршрут по очереди:

Обойти конус.

Перешагнуть через мягкий модуль.

Пройти по гимнастическому коврику.

Вернуться к стартовой линии.

Каждый участник выполняет маршрут самостоятельно, после чего передаёт эстафету следующему члену семьи.

Инструктор:

Наш маршрут состоит из нескольких испытаний. Главное — пройти его внимательно, не торопясь и соблюдая правила. Помните: каждый участник важен для команды!

IV. Игровая пауза «Спортивная угадайка» (3 минуты)

Цель: переключить внимание участников, обеспечить кратковременный отдых и поддержать интерес к мероприятию.

Инструктор задаёт вопросы детям и родителям.

Что нужно делать перед физкультурными упражнениями? (Разминку.)

Как называется предмет, который можно бросать, ловить и катать? (Мяч.)

Как называется спортивная обувь? (Кроссовки.)

Что помогает нам сохранять здоровье? (Движение, физическая активность, правильный режим.)

Как называется соревнование, в котором участники передают друг другу право продолжить задание? (Эстафета.)

Инструктор благодарит участников за правильные ответы.

V. Заключительная командная игра «Мы вместе!» (3 минуты)

Все участники становятся в общий круг.

Инструктор произносит фразы, а участники повторяют заключительные слова и выполняют движения.

Инструктор: Кто сегодня всех дружнее?

Участники: Мы!

Инструктор: Кто сегодня всех смелее?

Участники: Мы!

Инструктор: Кто здоровье укрепляет?

Участники: Мы!

Инструктор: Кто друг другу помогает?

Участники: Мы!

Затем все участники выполняют общий хлопок и поднимают руки вверх.

VI. Подведение итогов и награждение (3–4 минуты)

Инструктор:

Вот и закончились наши весёлые старты!

Сегодня мы увидели, что спорт объединяет детей и взрослых, помогает нам становиться дружнее, активнее и внимательнее друг к другу.

Спасибо всем семьям за участие, поддержку и хорошее настроение!

По итогам мероприятия каждой команде вручаются памятные дипломы.

Возможные номинации:

«Самая быстрая команда».

«Самая ловкая команда».

«Самая дружная команда».

«За взаимопомощь и поддержку».

«За активное участие в семейных стартах».

Все участники приглашаются на общее фотографирование.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

Перед началом мероприятия инструктор проверяет состояние спортивного зала, покрытия, оборудования и инвентаря.

Все участники должны быть в удобной спортивной одежде и обуви.

Перед выполнением эстафет проводится общая разминка.

Дети выполняют задания только после объяснения и показа упражнения.

Во время эстафет запрещается толкаться, обгонять участников на узких участках и пересекать чужие дорожки.

Прыжки выполняются на свободном участке с устойчивым нескользким покрытием.

Инвентарь должен быть исправным, без острых краёв и повреждений.

Сбор предметов осуществляется только после завершения задания и разрешения инструктора.

При использовании мягких модулей и гимнастических ковриков необходимо исключить возможность их смещения.

При появлении боли, головокружения или выраженного утомления участник прекращает выполнение задания и сообщает педагогу.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ИНСТРУКТОРУ

Количество команд и участников определяется с учётом площади спортивного зала.

Для детей 5–6 лет рекомендуется использовать короткие и понятные маршруты с небольшим количеством препятствий.

Для детей 6–7 лет допускается усложнение заданий за счёт изменения способа перемещения, передачи предметов и выполнения двигательных комбинаций.

Родителям необходимо заранее объяснить правила участия и необходимость соблюдения безопасного темпа.

Не следует допускать чрезмерной соревновательной нагрузки и сравнения физических возможностей детей.

Между эстафетами предусматриваются короткие паузы для отдыха и восстановления дыхания.

При оценке результатов следует учитывать не только скорость, но и соблюдение правил, точность выполнения заданий и командное взаимодействие.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате проведения мероприятия предполагается:

совершенствование основных двигательных умений и навыков детей;

развитие быстроты, ловкости, координации движений и равновесия;

формирование умения действовать в команде;

повышение интереса родителей к совместной двигательной деятельности;

укрепление положительных детско-родительских отношений;

формирование положительного отношения к физической культуре и активному отдыху.

Рефлексия: после мероприятия инструктор предлагает детям и родителям поделиться впечатлениями, назвать наиболее интересные эстафеты и рассказать, какие задания они хотели бы повторить во время семейного досуга.

МЕРОПРИЯТИЕ № 3

«ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ ЗДОРОВЬЯ»

Форма проведения: семейное физкультурно-оздоровительное развлечение с элементами игрового путешествия, эстафет и командных заданий.

Возраст участников: дети старшего дошкольного возраста (5–7 лет), родители (законные представители).

Продолжительность: 40–45 минут.

Место проведения: спортивный зал дошкольной образовательной организации.

Участники: семейные команды, инструктор по физической культуре, воспитатели.

Цель мероприятия

Формирование у детей старшего дошкольного возраста и их родителей представлений о здоровом образе жизни посредством совместной игровой двигательной деятельности, выполнения спортивных заданий и прохождения тематических игровых станций.

Задачи мероприятия

Образовательные:

расширять представления детей о составляющих здорового образа жизни;

закреплять знания о значении двигательной активности, правильного питания, соблюдения режима дня и личной гигиены;

совершенствовать двигательные умения и навыки в процессе выполнения игровых заданий;

формировать умение соблюдать правила подвижных игр, действовать по сигналу инструктора и выполнять коллективные задания.

Развивающие:

развивать ловкость, быстроту, координацию движений, равновесие и выносливость;

совершенствовать ориентировку в пространстве;

развивать внимание, память, мышление и способность решать игровые задачи;

формировать навыки согласованных действий детей и взрослых.

Воспитательные:

воспитывать осознанное отношение к своему здоровью;

формировать положительное отношение к физической культуре и активному отдыху;

воспитывать взаимопомощь, доброжелательность и уважение к участникам команды;

укреплять эмоциональные связи между детьми и родителями.

Оборудование и инвентарь

карта-схема игрового путешествия;

изображения или названия пяти игровых станций;

карточки с изображениями полезных и менее полезных продуктов;

муляжи овощей и фруктов;

корзины для сортировки продуктов;

обручи;

мячи разного размера;

конусы и ориентиры;

гимнастические коврики;
мягкие модули;
мешочки для метания;
карточки с изображениями предметов личной гигиены;
карточки с режимными моментами;
символы здоровья (пять цветных изображений или бумажных эмблем);
музыкальное сопровождение;
дипломы или благодарности участникам.

Предварительная работа

Провести с детьми беседу о здоровье, движении, правильном питании и личной гигиене.

Рассмотреть иллюстрации, посвящённые здоровому образу жизни.

Подготовить карту путешествия и обозначить игровые станции.

Изготовить карточки с изображениями полезных продуктов, предметов гигиены и видов двигательной активности.

Подготовить спортивный инвентарь и проверить его исправность.

Проинформировать родителей о предстоящем мероприятии.

Подобрать музыкальное сопровождение для каждой игровой станции.

Подготовить символы здоровья, которые участники будут получать после выполнения заданий.

Организация пространства

Спортивный зал оформляется как игровая страна Здоровья.

В разных частях зала размещаются пять станций:

«Двигательная».

«Витаминная».

«Чистюлькино».

«Сильные и ловкие».

«Режимная».

В центре зала размещается большая карта путешествия. Каждая семейная команда получает маршрутный лист или карту с обозначением станций.

Переход между станциями осуществляется организованно по сигналу инструктора. Игровые зоны должны быть отделены друг от друга и не пересекаться маршрутами движения.

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

I. Организационно-мотивационный этап (5 минут)

Под весёлую музыку дети вместе с родителями входят в спортивный зал и располагаются полукругом.

Инструктор по физической культуре:

Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые родители!

Сегодня я приглашаю вас отправиться в необычное путешествие. На свете существует удивительная страна, которая называется Страна Здоровья.

В этой стране живут сильные, ловкие, весёлые и активные люди. Они любят двигаться, играть, правильно питаться, заботиться о себе и помогать друг другу.

Но попасть туда не так просто! Нам предстоит пройти несколько испытаний, выполнить интересные задания и собрать пять волшебных символов здоровья.

Вы готовы отправиться в путешествие?

Дети и родители: Да!

Инструктор:

Тогда в путь! Но сначала нам нужно подготовиться к путешествию.

Игровая разминка «Здоровье в движении»

Под ритмичную музыку инструктор предлагает детям и взрослым выполнить упражнения.

«Просыпаемся» — потягивания вверх.

«Умываемся» — имитация движений умывания.

«Зарядка» — подъём рук вверх и опускание вниз.

«Шагаем по дорожке» — ходьба на месте.

«Прыгаем через ручеёк» — лёгкие прыжки на двух ногах.

«Дышим свежим воздухом» — спокойные вдохи и выдохи без задержки дыхания.

«Улыбаемся друг другу» — поворот к партнёру и улыбка.

Инструктор:

Молодцы! Теперь наши команды готовы к путешествию. Получите маршрутные карты и отправляйтесь на первую станцию!

II. Основная часть. Игровое путешествие (25–28 минут)

Станция № 1. «Двигательная»

Цель: формировать интерес к двигательной активности, совершенствовать навыки ходьбы, бега и прыжков.

Оборудование: обручи, конусы, гимнастические коврики.

Организация: на площадке размещается полоса из нескольких безопасных двигательных заданий.

Встречает участников инструктор:

Добро пожаловать на станцию «Двигательная»!

Здесь живут люди, которые любят бегать, прыгать, играть и заниматься физкультурой. Они знают, что движение помогает человеку быть активным и бодрым.

Чтобы получить первый символ здоровья, вам нужно выполнить семейное испытание!

Игровое задание «Двигательный маршрут»

Каждой семье предлагается пройти маршрут из трёх этапов:

Пройти между конусами, не задевая их.

Перешагнуть через мягкие модули.

Перепрыгнуть через два плоских обруча, расположенных на полу.

Ребёнок и родитель проходят маршрут по очереди. После выполнения задания семья получает первый символ — «Движение».

Инструктор:

Отлично! Вы доказали, что движение — важная составляющая здоровья. Получайте первый символ и отправляйтесь дальше!

Станция № 2. «Витаминная»

Цель: закреплять представления детей о полезных продуктах питания, развивать быстроту, внимание и умение классифицировать предметы.

Оборудование: муляжи овощей и фруктов, карточки с изображениями продуктов, две корзины.

Организация: на одной стороне станции размещаются муляжи и карточки с продуктами. На другой — две корзины с обозначениями «Овощи» и «Фрукты».

Инструктор:

Здравствуйте, путешественники!

Вы попали на витаминную станцию. Здесь живут витамины. Они помогают человеку поддерживать здоровье и разнообразить питание.

Посмотрите, сколько продуктов перед вами! Но все они перепутались. Давайте поможем навести порядок.

Игровое задание «Собери урожай»

По сигналу первый участник добегает до корзины с продуктами, выбирает один овощ или фрукт и возвращается к своей команде.

Затем следующий участник выполняет задание.

В конце игры семья распределяет собранные продукты по соответствующим корзинам.

Инструктор вместе с участниками проверяет правильность выполнения задания.

Дополнительные вопросы:

Какие овощи вы знаете?

Какие фрукты растут на деревьях?

Почему важно есть разнообразные продукты?

Какие овощи и фрукты вы любите?

После выполнения задания семья получает второй символ — «Полезное питание».

Инструктор:

Молодцы! Вы отлично справились с заданием. Теперь вы знаете, что разнообразное питание помогает заботиться о здоровье.

Станция № 3. «Чистюлькино»

Цель: закреплять представления о личной гигиене, развивать внимание, быстроту реакции и двигательную координацию.

Оборудование: карточки с изображениями предметов личной гигиены, обручи, корзины.

Организация: в одной части станции размещаются карточки с изображениями предметов: зубной щётки, расчёски, полотенца, мыла, мочалки, игрушек, мяча, ложки и других предметов.

В другой части располагается корзина.

Инструктор:

Добро пожаловать в Чистюлькино!

Здесь живут очень аккуратные и опрятные жители. Они знают, как важно соблюдать правила личной гигиены.

А сейчас мы проверим, умеете ли вы выбирать предметы, которые помогают человеку ухаживать за собой.

Игровое задание «Предметы чистоты»

На полу располагаются карточки с изображениями различных предметов.

По сигналу участник добегает до карточек, выбирает одну, относящуюся к личной гигиене, и приносит её в корзину.

После выполнения задания инструктор предлагает детям назвать выбранные предметы и объяснить, для чего они нужны.

Инструктор задаёт вопросы:

Для чего нужна зубная щётка?

Когда мы моем руки?

Для чего используется полотенце?

Почему важно соблюдать чистоту?

После выполнения задания семья получает третий символ — «Чистота».

Инструктор:

Вы прекрасно справились! Чистота помогает нам заботиться о себе и окружающих.

Станция № 4. «Сильные и ловкие»

Цель: развивать силу, ловкость, координацию движений и умение взаимодействовать в паре.

Оборудование: мячи, обручи, мягкие мешочки, корзины.

Организация: перед каждой командой размещается игровая дорожка с двумя заданиями.

Инструктор:

А теперь мы оказались на станции сильных и ловких!

Здесь живут настоящие любители спорта. Они умеют метко бросать, ловко ловить мячи и помогать друг другу.

Давайте проверим, насколько вы дружная спортивная семья!

Игровое задание № 1 «Попади в цель»

Каждой семье выдаются мягкие мешочки. Перед командой устанавливается корзина на безопасном расстоянии.

Дети и родители по очереди выполняют броски в корзину.

После выполнения задания инструктор предлагает участникам посчитать количество попаданий.

Игровое задание № 2 «Передай мяч другу»

Ребёнок и родитель располагаются друг напротив друга на удобном расстоянии.

По сигналу они передают мяч друг другу двумя руками от груди. После нескольких передач участники меняются местами или увеличивают расстояние только при наличии достаточного свободного пространства.

Инструктор:

Молодцы! Вы показали, что сила и ловкость развиваются не только во время соревнований, но и в совместных играх.

Семья получает четвёртый символ — «Физическая активность».

Станция № 5. «Режимная»

Цель: формировать представления детей о значении режима дня, развивать внимание, память и умение устанавливать последовательность событий.

Оборудование: карточки с изображениями режимных моментов, конусы, обручи.

Организация: на одной стороне станции размещаются карточки с изображениями: пробуждение, утренняя зарядка, завтрак, прогулка, обед, дневной отдых, игры, вечерние процедуры и сон.

Инструктор:

Мы добрались до последней станции — «Режимная».

Здесь живут люди, которые знают, как правильно организовать свой день. Они вовремя просыпаются, делают зарядку, гуляют, играют, отдыхают и ложатся спать.

Давайте поможем им правильно расположить события дня!

Игровое задание «Собери режим дня»

Участникам предлагается выбрать карточки с изображениями режимных моментов.

Сначала ребёнок выбирает карточку, затем родитель помогает расположить её в правильной последовательности.

После этого семья вместе проходит небольшой маршрут: обходит конус, проходит через обруч и возвращается к месту расположения карточек.

В завершение инструктор предлагает назвать последовательность событий дня.

Вопросы участникам:

Что мы делаем утром после пробуждения?

Когда мы завтракаем?

Почему важно гулять на свежем воздухе?

Зачем человеку нужен отдых и сон?

После выполнения задания семья получает пятый символ — «Режим дня».

Инструктор:

Поздравляю! Вы собрали все пять символов здоровья!

III. Заключительный этап. «Собери формулу здоровья» (5 минут)

Все участники собираются в центре зала.

На большом стенде размещаются пять символов:

Движение.

Полезное питание.

Чистота.

Физическая активность.

Режим дня.

Инструктор предлагает детям и родителям расположить символы на общей карте страны Здоровья.

Инструктор:

Посмотрите, сколько полезных знаний мы сегодня собрали!

Давайте вместе вспомним, что помогает человеку заботиться о своём здоровье.

Дети и родители называют ответы, а инструктор прикрепляет символы на общий стенд.

Инструктор:

Итак, наша формула здоровья готова!

Чтобы быть здоровыми, нужно двигаться, правильно питаться, соблюдать чистоту, заниматься физкультурой, отдыхать и соблюдать режим дня.

А самое главное — заботиться друг о друге и проводить время вместе!

IV. Итоговая игра «Пожелание здоровья» (2 минуты)

Участники становятся в общий круг.

Инструктор предлагает каждому ребёнку сказать родителю одно доброе пожелание.

Примерные варианты:

«Желаю маме здоровья!»

«Желаю папе больше гулять со мной!»

«Желаю нашей семье чаще играть вместе!»

«Желаю всем быть весёлыми и активными!»

В завершение все участники берутся за руки и произносят:

«Здоровье — наше богатство! Вместе мы сильнее!»

V. Подведение итогов и награждение (3 минуты)

Инструктор:

Наше путешествие подошло к концу!

Сегодня каждая семья прошла пять интересных станций, выполнила задания и собрала символы здоровья.

Спасибо детям и родителям за активность, старание и дружную работу!

Каждая семья получает памятную благодарность или диплом участника игрового путешествия «В страну Здоровья».

Возможные номинации:

«Самая дружная семья».

«Знатоки здорового образа жизни».

«Самая ловкая команда».

«Самые активные путешественники».

«За взаимопомощь и поддержку».

Участники приглашаются на общее фотографирование.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

До начала мероприятия инструктор осматривает спортивный зал, проверяет покрытие, оборудование, инвентарь и свободные проходы.

Игровые станции размещаются так, чтобы маршруты движения участников не пересекались.

Перед началом мероприятия проводится разминка.

Все задания предварительно объясняются и при необходимости демонстрируются.

Дети выполняют упражнения только по сигналу инструктора.

Во время перемещения между станциями участники соблюдают дистанцию и организованно следуют за педагогом.

Запрещается толкаться, перебегать чужие маршруты и самостоятельно брать спортивный инвентарь.

При выполнении бросков необходимо соблюдать установленное направление. Сбор предметов проводится после сигнала.

Мягкие модули и обручи должны быть устойчивыми, без повреждений и острых элементов.

При появлении боли, головокружения, выраженной усталости или плохого самочувствия участник прекращает выполнение задания и сообщает инструктору.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ИНСТРУКТОРУ

Перед мероприятием необходимо познакомить детей с картой путешествия и объяснить порядок прохождения станций.

Для детей 5–6 лет рекомендуется использовать короткие инструкции, наглядные карточки и демонстрацию движений.

Для детей 6–7 лет можно предусмотреть дополнительные вопросы, самостоятельный выбор карточек и более сложные варианты двигательных заданий.

Родители выступают партнёрами детей, помогают выполнять задания, но не выполняют их вместо ребёнка.

При организации маршрута необходимо учитывать количество участников и площадь помещения.

Переходы между станциями должны быть спокойными и организованными.

Двигательные задания следует чередовать с познавательными и спокойными игровыми упражнениями.

Важно поддерживать положительный эмоциональный настрой и не допускать чрезмерной соревновательной нагрузки.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате проведения мероприятия предполагается:

расширение представлений детей о здоровом образе жизни;

закрепление знаний о двигательной активности, личной гигиене, питании и режиме дня;

совершенствование основных двигательных умений и навыков;

развитие ловкости, координации, быстроты и ориентировки в пространстве;

повышение заинтересованности родителей в совместной физкультурно-оздоровительной деятельности;

формирование положительного отношения к активному семейному отдыху.

Рефлексия: после завершения мероприятия инструктор предлагает детям и родителям ответить на вопросы: какая станция понравилась больше всего, какое задание оказалось самым интересным и что нового участники узнали о здоровье.

МЕРОПРИЯТИЕ № 4
«СПОРТИВНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП НАРОДОВ РОССИИ»

Форма проведения: семейный физкультурно-оздоровительный праздник с использованием народных подвижных игр, игровых упражнений и командных заданий.

Возраст участников: дети старшего дошкольного возраста (5–7 лет), родители (законные представители).

Продолжительность: 40–45 минут.

Место проведения: спортивный зал дошкольной образовательной организации.

Участники: дети, родители, инструктор по физической культуре, воспитатели.

Цель мероприятия

Приобщение детей старшего дошкольного возраста и их родителей к традициям народных игр России посредством совместной двигательной деятельности, создание условий для развития физических качеств, укрепления семейных отношений и формирования уважительного отношения к культурному многообразию народов нашей страны.

Задачи мероприятия

Образовательные:

расширять представления детей о народных подвижных играх и традициях русских, татарских и башкирских народов;

познакомить участников с доступными игровыми правилами и двигательными действиями народных игр;

совершенствовать умения выполнять бег, ходьбу, прыжки, передачи предметов и движения по сигналу;

формировать умение соблюдать правила коллективных игр и действовать согласованно.

Развивающие:

развивать ловкость, быстроту реакции, координацию движений, равновесие и ориентировку в пространстве;

совершенствовать двигательные навыки в процессе выполнения игровых заданий;

развивать внимание, память и умение быстро переключаться между двигательными действиями;

формировать навыки взаимодействия детей и взрослых в игровой деятельности.

Воспитательные:

воспитывать уважительное отношение к культуре и традициям народов России;

формировать интерес к народным играм как части культурного наследия;

воспитывать доброжелательность, взаимопомощь и уважение к партнёрам;

укреплять эмоциональные связи между детьми и родителями посредством совместной деятельности.

Оборудование и инвентарь

обручи — 4–6 штук;

разноцветные платки или лёгкие тканевые ленты;

мягкий мяч;

тюбетейка или её безопасный тканевый макет;

яркие платки для обозначения игровых команд;

конусы и ориентиры;

корзины;

карточки с изображениями русских, татарских и башкирских национальных костюмов и предметов быта;

музыкальное сопровождение с русскими, татарскими и башкирскими народными мелодиями;

аудиоколонки;

эмблемы команд;

грамоты или благодарности участникам.

Предварительная работа

Провести с детьми беседу о народах России, их традициях, национальных костюмах и народных играх.

Рассмотреть иллюстрации с изображением русских, татарских и башкирских народных костюмов.

Познакомить детей с названиями народов, игры которых будут представлены на мероприятии.

Подготовить музыкальные композиции для сопровождения игр.

Изготовить карточки с названиями и изображениями игровых атрибутов.

Подготовить спортивный зал, проверить исправность оборудования и инвентаря.

Проинформировать родителей о проведении семейного мероприятия.

Подготовить игровой маршрут и распределить обязанности между инструктором и воспитателем.

Организация пространства

Спортивный зал оформляется в тематике народных игр России. В центральной части располагается место для общего построения и приветствия участников.

В разных частях зала обозначаются три игровые зоны:

«Русская игровая поляна».

«Татарский игровой дворик».

«Башкирская игровая поляна».

В отдельной зоне размещается площадка для заключительной семейной эстафеты.

Все игровые зоны должны иметь свободное пространство для движения. Переходы между ними осуществляются организованно по сигналу инструктора.

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

I. Организационно-мотивационный этап (5 минут)

Под звучание весёлой народной музыки дети вместе с родителями входят в спортивный зал и располагаются полукругом.

Инструктор по физической культуре:

Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые родители!

Сегодня у нас необычный спортивный праздник. Мы отправимся в путешествие по России и познакомимся с народными играми.

В нашей большой стране живут разные народы. У каждого есть свои песни, сказки, танцы, костюмы и, конечно, игры.

Сегодня мы побываем на русской, татарской и башкирской игровых полянах. Нас ждут весёлые испытания, интересные задания и игры, в которые играли дети разных поколений.

А самое главное — сегодня мы будем играть вместе: дети и родители!

Инструктор:

Ребята, вы готовы отправиться в путешествие?

Дети: Да!

Инструктор:

Тогда отправляемся! Но прежде чем начать, давайте подготовим наши ножки и ручки к весёлым играм.

Разминка «Дружат дети всей страны» (4 минуты)

Под музыкальное сопровождение инструктор предлагает выполнить общий комплекс упражнений.

«Приветствие народов» — поднять руки вверх и помахать ладонями.

«Широкий хоровод» — ходьба по кругу.

«Весёлые ладошки» — хлопки в ладоши.

«Поклонимся друг другу» — лёгкие наклоны вперёд.

«Дружные шаги» — ходьба с высоким подниманием коленей.

«Прыжки через ручеёк» — лёгкие прыжки на двух ногах.

«Мы одна семья» — участники поворачиваются к партнёрам и приветствуют друг друга.

Инструктор:

Молодцы! Теперь мы готовы к путешествию!

II. Основная часть. Игровое путешествие по народам России (25 минут)

Игровая поляна № 1. «Русские народные игры»

Цель: познакомить участников с русскими народными игровыми традициями, развивать ловкость, быстроту реакции, внимание и согласованность движений.

Инструктор:

Первая остановка — русская игровая поляна!

Русские народные игры передавались из поколения в поколение. В них дети учились быть ловкими, внимательными, быстрыми и дружными. Многие игры сопровождались песнями, считалками и весёлыми прибаутками.

Сегодня мы познакомимся с двумя играми.

Игра № 1. «Золотые ворота»

Цель: развивать координацию движений, внимание и умение действовать по сигналу.

Оборудование: не требуется.

Участники: дети и родители.

Организация игры:

Два взрослых участника или два ребёнка становятся лицом друг к другу, поднимают руки и образуют ворота. Остальные участники выстраиваются цепочкой и проходят под воротами.

Ход игры:

Инструктор объясняет правила и предлагает участникам двигаться под музыкальное сопровождение.

Во время движения произносятся слова:

«Золотые ворота,

Проходите, господа!

Первый раз прощается,

Второй запрещается,

А на третий раз

Не пропустим вас!»

Когда звучит последняя строка, образующие ворота опускают руки. Участник, оказавшийся внутри ворот, становится вместе с ведущими или выполняет заранее оговорённое весёлое движение.

Игра повторяется несколько раз.

Правила:

двигаться нужно спокойно, не толкаться;

запрещается резко опускать руки;

участники проходят через ворота по одному;

нельзя намеренно задерживать или удерживать других игроков.

Инструктор:

Какие замечательные ворота у нас получились! Все прошли испытание дружно и весело!

Игра № 2. «Ручеёк»

Цель: развивать быстроту реакции, внимание и навыки взаимодействия с партнёром.

Оборудование: не требуется.

Организация игры:

Участники становятся парами, берутся за руки и поднимают их вверх, образуя коридор. Один участник остаётся ведущим.

Ход игры:

Под музыкальное сопровождение ведущий проходит через образовавшийся коридор, выбирает понравившуюся пару и становится с одним из её участников в конец колонны.

Освободившийся участник становится новым ведущим и продолжает игру.

Игра проводится в течение 2–3 минут.

Правила:

участники стоят устойчиво, не тянут друг друга за руки;

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.