Конкурс профессионального мастерства
«Урок физкультуры XXI века»
в рамках проекта «Дворовый тренер»

«От простого к сложному»

Сценарий итогового игрового мероприятия по физической культуре
для детей младшего – старшего дошкольного возраста

Инструктор по физической культуре
Мильхина Лариса Владимировна
МАДОУ «Детский сад №250»
Индустриальный район
город Барнаул

2018 г.

«ОТ ПРОСТОГО К СЛОЖНОМУ»

Итоговое игровое мероприятие по физической культуре для детей младшего – старшего дошкольного возраста

В предлагаемой методической разработке представлен конспект итогового мероприятия по физической культуре для детей нескольких возрастных групп детского сада. Это обусловлено тем, что на начальном этапе обучения дети овладевают простейшими навыками физической деятельности и в последующем умения и знания становятся более осознанными, более сложными и значимыми для формирования здорового образа жизни.

Мероприятие может быть проведено в форме педагогической мастерской, т.к. предполагает возможность присутствия инструкторов по физической культуре, родителей, воспитателей. Для слушателей предусмотрены специальные задания, которые включены в буклет (*Приложение)*.

Цель - формирование убеждений и привычек здорового образа жизни в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Задачи:

- приобщение к систематическим занятиям физической культурой;
- развитие физических качеств и совершенствование двигательных навыков на основе индивидуально-дифференцированного подхода в сфере здоровьесберегающих технологий.
- обогащение опыта осознанного отношения к своему здоровью с применением оздоровительных технологий;
- формирование положительных качеств личности ребенка, нравственного и культурного поведения – мотивов укрепления здоровья;

Действующие лица:

Ведущий – инструктор по физкультуре
Аленушка – девочка подготовительной к школе группы
Илья Муромец - взрослый
Соловей-разбойник - взрослый

Дети входят в зал по ортопедическим дорожкам под музыку «Про зарядку» (слова В. Викторова, музыка А. Львова - Компанейца).
Построение в 1 шеренгу.

1-й ребенок
Мы пришли сегодня в зал,
Потому что спорт позвал.

2-й ребенок
Очень дружим с физкультурой
И следим мы за фигурой.

3-й ребенок
Чтобы сильным быть и ловким
Начинаем тренировку.

Слышится плач, в зал вбегает девочка в русском сарафане – Аленушка.

Ведущий
Что такое? Что случилось?
Что с тобою приключилось?

Аленушка
Я бежала без оглядки, помогите мне ребятки. Соловей-разбойник злой следом гонится за мной.

Ведущий
Дорогие ребята, кто нам может помочь справиться с Соловьем-разбойником?

Дети
Илья-Муромец.

Аленушка
На печи Илюша спал
Тридцать лет! От только встал.
Не вошел еще он в силу,
Чтобы справиться с постылым.

1-й ребенок
Ты, Аленка, помоги.
К богатырю нас проводи.
Силу мы ему вернем.
И злодея разобьем.

Ведущий
Что ж, ребятушки, вперед!
Нас Аленка поведет.

Аленушка
Препятствий много на пути.
Надо вместе нам идти.

Звучит фонограмма песни «Топает малыш»
(слова М. Ольгина, музыка С. Пожлакова)

Аленка раздает присутствующим буклеты, а детям предлагает взять в руки массажные колечки, которые будут показывать им путь к Илье-Муромцу. Дети идут по ортопедической дорожке под музыку, выполняя упражнения.

1. Ходьба на полупальцах, массажное колечко вверх.
2. Ходьба на пятках, колечко вперед, руки прямые.
3. Ходьба на внешней стороне стопы, колечко прижать к груди, локти согнуты.
4 Ходьба в полуприсяде, колечко на колени.
5. Колечко положить на голову, руки в стороны, ходьба с пятки на носок.
6. Ходьба на четвереньках, голова прямо, массажное колечко на спине, держать равновесие.
7. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, колечко в правой руке.
8. Упражнение на дыхание (*держа колечко в прямых руках перед собой, дуют в него)*

Дети остаются на ковриках.

Ведущий
Вот ребята мы пришли,
Эй, Илюша, выходи.

Появляется Илья-Муромец, еле передвигая ноги.
Тихим фоном звучит «Богатырская сила»
(слова Н Добронравова, музыка А. Пахмутовой).

Ведущий

Здравствуй, Муромец Илья.

Илья-Муромец

Кто же вы, мои друзья?

1-й ребенок

Мы – ребята из детсада,
И помочь тебе мы рады.

Илья-Муромец

Очень помощь мне нужна,
Нет ведь силы у меня,

2-й ребенок

Силу мы вернуть поможем.
Занимайся с нами тоже.

Дети дают Илье-Муромцу желтое массажное кольцо и вместе с ним выполняют упражнение на ковриках.

1. Подъем на носочки, руки вверх.

2. «Сильные ручки» Исходное положение – основная стойка, кольцо перед грудью
- с силой сжать кольцо 2-мя руками.

3.Исходное положение – основная стойка, кольцо впереди, в прямых руках – скручивание рук крест-накрест.

4. Исходное положение – основная стойка, кольцо впереди, в прямых руках – наклон туловища вперед, колени прямые, кольцо положить на пол, вернуться в исходное положение, руки на поясе.

5. Исходное положение – основная стойка, кольцо в 2-х руках внизу – приседание, колени врозь, спина прямая, кольцо вперед, голова прямо.

6. Исходное положение – основная стойка, прыжки на месте на 2-х ногах.

7. Упражнение на дыхание с кольцом
Мы подуем высоко (*подъем на полупальцы, руки вверх, взгляд в кольцо*)
Мы подуем низко (*приседание, голову опустить вниз, с силой выдохнуть)*
Мы подуем далеко (*стоя, руки вперед, кольцо перед собой, выдох*)
Мы подуем низко (*поднести кольцо к лицу, подуть)*

Приглашенным взрослым предлагается придумать свой вариант упражнений с использованием массажного кольца.

Ведущий
Ну, Илюша, как дела, обратно сила не пришла?

Илья Муромец
Эх, еще бы немножко сил,
Соловья б я победил.
Только ноги слабоваты,
Не поможете ребята?

1-й ребенок
Тренируем наши ножки.
Чтоб бежали по дорожке.
Быстро-быстро чтоб бежали.
Чтоб совсем не уставали.

Под музыку на дорожки выходят дети старшей группы.
Пройдя полный круг, они берут гимнастические палки и корзинки с предметами (мячики, бумага, массажные валики, платочки) встают на коврики

Илья Муромец подходит к ним и спрашивает, для чего у них в руках такие интересные предметы, и с их помощью можно вылечить его слабые ноги. (Создает проблемную ситуацию).

Аленушка объясняет, что сейчас дети покажут ему специальные упражнения для укрепления стоп (профилактика плоскостопия).

1. Исходное положение – основная стойка, приставной боковой шаг по гимнастической палке, руки на поясе.

2. Исходное положение – основная стойка, руки в стороны, правой ногой поднять с пола маленький шарик и удержать равновесие в течение пяти секунд, то же самое - левой ногой.

3. Исходное положение – сидя, руки сзади в упоре, колени согнуты, одновременно пальцами ног собрать «в гармошку» платочек.

4. Исходное положение – сидя, прокатывание поочередно ногой массажный валик.

5. Исходное положение - то же, придерживая газету одной ногой, пальцами второй ноги постараться оторвать кусочки.

Илья Муромец достает деревянные ложки и спрашивает, а смогут ли дети с помощью ложек, показать интересное упражнение.

Исходное положение - сидя, дети берут пальцами каждой ноги по деревянной ложке и отбивают в такт музыке.

После упражнений дети убирают массажное оборудование, садятся в одну шеренгу по-турецки, и делают массаж «Поиграем с ножками».

Поиграем с ножками (Массаж стоп)

Мы ходили, мы скакали Наши ноженьки устали Сядем все мы, отдохнем И массаж подошв начнем	*Дети удобно рассаживаются*
На каждую ножку крема понемножку. Хоть они и не машина, Смазать из необходимо.	*Смазывают подошвы ног смягчающим кремом*
Проведем по ножке нежно Будет ноженька прилежной. Ласка всем, друзья, нужна. Это помни ты всегда!	*Проводит рукой по ноге от пальцев к пятке*

Разминка тоже обязательна, Выполняй ее старательно. Растирай, старайся. И не отвлекайся.	*Делаем разминание стопы всеми пальцами*
По подошве как граблями. Проведем сейчас руками. Полезно и приятно Это всем давно понятно.	*Погладить стопу граблеобразными движениями рук по направлению к пальцам*
Рук своих ты не жалей. И по ножкам бей сильней. Будут быстрыми они. Потом попробуй догони.	*Похлопать подошву ладонью*
Гибкость тоже нам нужна. Без нее мы никуда. Раз – сгибай, два – выпрямляй. Ну, активнее давай!	*Сгибание стопы вверх, вниз*
Вот работа. Так работа, Палочку катать охота. Веселее ты катай. Да за не поспевай!	*Покатать подошвами палку*
В центре зону мы найдем. Хорошенько разотрем. Надо с нею нам дружить, Чтобы всем здоровым быть.	*Растереть подушечкой большого пальца зону, расположенную в центре подошвы*
Скажем все «Спасибо» Ноженькам своим. Будем их беречь мы. И всегда любить.	*Погладить стопу от пальцев до щиколотки, посидеть спокойно, расслабившись*

Илья Муромец делает массаж вместе с детьми.
Присутствующим предлагается придумать свой вариант корригирующего упражнения для стоп. (Дети садятся на скамейки).

Илья Муромец
Стала сила прибавляться,
Хочу еще тренироваться.

Ведущий
Что ж Илья, ты не ленись.
И с ребятами трудись.

Выходят дети подготовительной к школе группы..

1-й ребенок

Я повторяю по утрам:
Мой позвоночник гибок, прям
Когда лежу, стою, сижу
За позвоночником слежу.
Я позвоночник берегу,
И от болезней убегу!

Под музыку дети подготовительной группы
идут по ортопедическим дорожкам к тренажерам.

Илья Муромец подходит к тренажерам и с интересом разглядывает.

Илья Муромец: Что это за диковинные приспособления у вас, неужели такие чудные игрушки помогут мне одолеть Соловья-Разбойника?

Дети: Да, Илья Муромец. Это не игрушки, это тренажеры, которые помогают нам укреплять осанку, вырабатывать силу в руках и ногах, развивает координацию движений, ловкость, способствует развитию дыхательной и сердечнососудистой систем.

Каждый ребенок подходит к одному из тренажеров и объясняет методику выполнения упражнений на данном тренажере.

1. Степ развивает силу в ногах и способствует укреплению мышц спины.

2. Силовой тренажер предназначен для развития гибкости в поясничном отделе позвоночника и укреплению мышц в руках.

3. Велотренажер способствует формированию правильной осанки и развивает быстроту и ловкость ног.

4. Мини-твист стимулирует подвижность в поясничной области позвоночника, вырабатывает правильную осанку.

5. Беговая дорожка способствует укреплению дыхательной и сердечнососудистой систем, развивает силу в ногах и выносливость.

6. «Бегущий по волнам». На этом тренажере проверяется умение держать спину, вырабатывается сила в ногах.

7. Батут. При прыжках на батуте укрепляется весь опорно-двигательный аппарат, вырабатывается ловкость и равновесие.

8. Штанга. Лежа на тренажере, мы даем своему позвоночнику расслабиться, укрепляем мышцы рук и учимся правильно дышать.

9. Фитбол. При прыжках на мяче фиксируется правильная осанка, укрепляются мышцы стоп, развивается ловкость и координация движений.

10. «Наездник» способствует укреплению мышц брюшного пресса, спины, рук и ног, развивает координацию движений и ловкость.

Илья Муромец поднимает штангу, показывая, что он тоже тренируется, и тут неожиданно хватается за спину.

Илья Муромец
У меня радикулит,
Здесь болит и там болит.
Не сгибается спина,
И скрипит, гудит она.
С Соловьем мне биться страшно,
Эта схватка так опасна.
Вы, ребята, помогите
И мне спину подлечите.

Дети предлагают сделать ему массаж спины, все садятся в одну колонну на коврик друг за другом и выполняют массаж на спине впереди сидящего.

Взрослым предлагается сделать массаж вместе со всеми.

Массаж спины «Богатырский»

Чтобы спинка не болела
Кулачками постучим
Силу богатырскую
Ей передадим.
Пальчиками пощекочем,
Как приятно ей.

Дарим мы здоровье
Спинушке своей.
Чтоб была осанка
Правильной у всех
Мы массаж поделаем
В этом наш успех!

Илья Муромец
Вот спасибо вам, друзья!
Силы много у меня.
Ну, теперь держись злодей.
Где разбойник-Соловей?

Слышится свист, появляется Соловей-Разбойник.
(Пугает детей, дети садятся на скамейки).

Соловей-Разбойник
Это кто меня тут звал?
Отдыхать мне помешал?

Ведущий
Ты, дружок, тут не кричи.
У нас есть тоже силачи.

Соловей-Разбойник
Мне так страшно, просто ах.
Илья ведь ваш не при делах.
Обессилил ваш Илюша.
Меня должны теперь вы слушать.

Илья Муромец
(выходит вперед)
Ты ошибся, Соловьище.
Если в руках моих силища.
Ты куда не посмотри,
Здесь везде богатыри.

Пока Илья Муромец и Соловей бьются, Аленушка приносит большой мешок и с помощью Ильи Муромца надевает его на Соловья-Разбойника.

Все, попался ты злодей.
Теперь в темницу поскорей.
Соловья я отведу.
Вас же я благодарю.
За подмогу и старанье.
Всем спасибо! До свидания!

Илья Муромец вместе с Аленкой Соловья-разбойника уводят. Все дети выходят на дорожку.

1-й ребенок

Да, отлично получилось.
Все, что с нами приключилось.
С физкультурой мы будем дружить,
Чтоб здоровыми всем быть.

2-й ребенок
Если хочешь стать умелым,
Сильным, ловким, смелым,
Научись любить скакалки,
Обручи и палки.

3-й ребенок
Никогда не унывай,
В цель мячами попадай.
Вот здоровья в чем секрет –
Всем друзьям – *(хором)* физкульт - привет!

Звучит фонограмма песни «Про зарядку (слова В. Викторова, музыка А. Львова – Компанейца), дети проходят по кругу и выходят из зала.