

Спортивное развлечение совместно с родителями в средней группе. «День здоровья».

Подготовила инструктор по физической культуре:
Маслихова Татьяна Анатольевна
ГБОУ СОШ с.Выселки СПДС Чебурашка»

Цель: Пропаганда здорового образа жизни, популяризация физической культуры и спорта среди детей и взрослых.

Задачи:

1. Осуществлять преемственность в физическом воспитании детей между ДОУ и семьёй.
2. Развивать ловкость, выносливость, волевые качества в достижении цели, умение ориентироваться в пространстве.
3. Вызвать положительные эмоции к занятиям физкультурой.
4. Создать доброжелательную атмосферу, весёлое спортивное настроение у детей и их родителей.

Материалы: корона для Королевы Здоровья, подушка, веревка, стаканчики 2 шт, обручи 2 шт., гимнастические палки, кегли, фломастеры, градусник с изображением высокой температурой, носовые платочки, свисток.

Ход досуга

Воспитатель: Добрый день уважаемые родители и дети. Закрываем все глаза, и на счет один, два, три открываем. *(Воспитатель превращается в Королеву Здоровья)*

Королева Здоровья: Здравствуйте! Вы знаете кто я? Я Королева Здоровья! Хочу, чтобы вы все были здоровы. А для этого надо делать зарядку.

Для чего нужна зарядка?

Это вовсе не загадка –

Чтобы силу развивать

И весь день не уставать.

Поэтому давайте вместе со мной веселую зарядку

В лес осенний мы пойдем и грибочки соберем *(Дети выполняют обычную ходьбу).*

Раз грибок, два грибок, три грибок, четыре грибок, пять вот и полный кузовок *(на слова приседаем и срываем гриб)*

Шли, шли до мостика дошли.

Надо по нему пройти *(идем приставным шагом вокруг лицом)*

По мостику прошли, на полянку вышли

Быстро- быстро побежали

И опять мы зашагали *(бег обычный)*

Прыгать дружно мы умеем,

Прыгать будем веселее *(прыжки ноги врозь-вместе или с продвижением вперед)*

Дышим ровно, глубоко. *(руки поднимаем и опускаем)*

Нам идти легко. (*Маршируем*)

Лень: (*приходит с подушкой*) Что это такое? Почему так шумно? Ну-ка тихо! Я устала и хочу спать! А вы что тут делаете?

Королева Здоровья: Мы делаем зарядку, хотим стать сильными и здоровыми.

Лень: Дети не хотят делать зарядку! Идите скорее ко мне, я спасу вас от этой злой Королевы. Она заставляет вас бедненьких делать зарядку

У нас не поднимаются руки.

Нам зарядку делать лень каждый день

Не делайте зарядку, это так трудно. Идите ко мне, будем вместе лениться.

Королева Здоровья: Зачем же нам лениться? У нас все ребята растут крепкими и здоровыми и дружат со спортом. А ты вообще кто такая?

Лень: Дети, разве вы меня не знаете? Кто я? Я - Лень. Пришла, чтобы наградить родителей и детей ленивых и не послушных, насморком, температурой. Идите ко мне.

Королева: У нас таких нет. У нас все сильные и ловкие.

Лень: Ну, это мы еще посмотрим. Проверим, какие вы сильные и ловкие.

Королева: Ребята, я предлагаю доказать Лени, что все ребята, которые по утрам делают зарядку и занимаются физкультурой, сильные, быстрые и ловкие, а значит - здоровые. Вы согласны? А вы, родители, поможете нам?

Делим всех на две команды. Эстафеты:

1. «**Мороженое**»

По сигналу первые участники несут мячик на стаканчике, не уронив ее.

Передают мячик со стаканом следующему.

2. «**Попрыгунки**»

Перепрыгивание из обруча в обруч разложенные на полу.

3. «**Змейка**»

По сигналу участники пробегают на цыпочках между кеглей змейкой.

4. «**Прокати мяч**»

На дорожке раскладывают две гимнастические палки на расстояние 2-4м друг от друга проводятся две линии на расстоянии 3 - 5 м одна от другой. Каждый игрок должен прокатить мяч от первой до второй линии, вернуться обратно и передать обруч своему товарищу.

5. «**Дружная команда**»

По сигналу первый участник быстрым шагом идет до кегли, огибает его, возвращается, берет за руку второго участника, проделывают тот же путь. И так далее.

Лень: Все равно мне скучно (зевает). Осень... Холодно.. все листья с деревьев опадают... (*Засыпает*)

Королева: На нашей спортивной площадке спать нельзя ! Надо срочно разбудить Ветрянку, иначе она совсем простынет и разболеется! (*Все вместе будят Лень*) *Вставай!*

Лень: Нет-нет! Не хочу! У меня нету сил... У меня такие слабенькие ножки, что я и встать-то не могу.

Королева: Мы поможем. Все вместе поднимают Лень.

Лень: Ладно, согласна, здоровье - это хорошо. Идите дети сюда, я научу вас как быть здоровыми. А вы, взрослые, не подходите, лучше сами отдохните, вы же устали.

Королева Здоровья (родителям): давайте послушаем, чему Лень будет наших детей учить

Лень (Детям:)_Чтобы быть здоровыми надо есть как можно больше конфет, правильно?

Смотреть как можно больше мультиков, правильно?

Никогда не делать зарядку, правильно?

Никогда не чистить зубы, правильно?

И не мыть руки с мылом, правильно?

А еще есть песок, правильно?

Королева Здоровья: Как тебе не стыдно, Лень! Что это ты такое говоришь? Чему детей учишь?

У нас в детском саду повара очень вкусно готовят, правда ребята?

И дома мамы им суп готовят такой, что пальчики оближешь, правда ребята?

И зарядку мы в детском саду каждый день делаем, правда ребята?

И зубки у нас чистые, правда ребята? и так далее...

И Мы лениться не хотим,

Мы хотим играть,

Бегать, прыгать, веселиться,

И сильнее стать. Правда ребята?

Лень: Уговорили, тогда будем играть.

Игра: « Идет коза по лесу, нашла себе принцессу».(общая игра с родителями и детьми)

Лень: Теперь я поняла, что мне не уговорить вас все время спать и лениться. Вы, действительно, сильные, ловкие и быстрые, по утрам делаете зарядку, чистите зубы, хорошо кушаете, поэтому бодрые и веселые. Хотела я вас наградить кашлем, насморком, температурой (*Показывает градусник с повышенной температурой*), но придется наградить вас Здоровьем (*Дарит кубок с градусником с температурой 36,6*)

Королева Здоровья:

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать,

как здоровым стать.

Ну-ка дружно, детвора,

Крикнем все: Ура! Ура! Ура!

Вот и закончился наш праздник. Спасибо всем, кто пришел.

