

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №15 «Золотая рыбка» города Азнакаево Азнакаевского муниципального
района Республики Татарстан

Подготовила: инструктор по физическому воспитанию Фатихова А.Э.

Спортивное развлечение совместно с родителями
«Здоровье — это важно!»

Цель: пропаганда здорового образа жизни

Задачи:

- вовлекать родителей в активную жизнь МБДОУ
- использовать личный пример взрослых в привитии интереса к здоровому образу жизни у детей
- способствовать психологическому сближению детей и родителей
- воспитывать чувство дружбы и коллективизма-прививать навыки гигиены
- развивать спортивные и двигательные навыки у детей
- проводить обмен опытом между педагогами ДОУ и родителями

Ход развлечения:

Родители проходят в спортивный зал, усаживаются на скамейки. Под музыку заходят дети, строятся полукругом.

Инструктор: Здравствуйте дети, здравствуйте взрослые. Главное богатство, которое имеет человек, кроме жизни - это его здоровье. Но чтобы его иметь и сохранить, нужно знать некоторые правила.

Первое правило-это делать по утрам, правильно, зарядку.

Входит Айболит:

Очень рад я видеть вас,
Здравствуйте, ребятки
Я надеюсь, вы здоровы,
Все у вас в порядке?

Дети отвечают.

Айболит (поворачивается к взрослым)

Очень рад я видеть вас,
Здравствуйте, родители
В нашем празднике здоровья
Участвовать хотите ли?

Родители отвечают.

(Айболит проверяет в шутку горло, температуру, допускает к соревнованиям, уходит)

Инструктор:

Мы расскажем вам сейчас что же нужно делать,
Чтоб здоровье сохранить,
Стать сильным, ловким, смелым.

1 ребенок:

Если хочешь быть умелым, сильным, ловким, смелым
Научись любить скакалки, обручи и палки.

2 ребенок:

Никогда не унывай, день с зарядки начинай.

Вот здоровья в чем секрет

Будь здоров, физкульт -привет!

Зреленок:

Для чего нужна зарядка
Это вовсе не загадка
Чтобы силу **развивать**
И весь день не уставать

4ребенок:

Если кто-то от зарядки
Убегает без оглядки,
Он не станет нипочем
Настоящим силачом.

5ребенок:

Чтобы не болеть и не простужаться
Мы зарядкой по утрам будем заниматься.

Инструктор:

Нам лениться не годится
Помните, ребятки
Даже звери, даже птицы
Делают зарядку.
Предлагаю построиться врассыпную.

(Включается муз. зарядка)

Инструктор: Вот мы и размялись, и запомнили, что первое правило здоровья - это делать по утрам зарядку.

Вбегают Баба-Яга, кашляет, чихает на всех, вытирает нос рукавом.

Инструктор: Здравствуй, Баба-Яга! Будь здорова. Ты, наверное, не делаешь зарядку, раз болеешь? И не знаешь, что нос не вытирают рукавом? Это правила гигиены.

Баба-Яга: А зачем мне ваша гигиена то нужна. На вот лучше яблочко съешь, вкусненькое, только с земельки подняла. Сама бы слопала, да зубов нет.

Инструктор: Ребята, давайте расскажем нашей бабуле, что такое гигиена и можно ли есть яблоки с земли.

(Дети говорят, подняв руку.)

Инструктор: Вот мы с вами вспомнили второе правило - это гигиена.

Баба-Яга: Ого, сколько нового я узнала.

Нужно, умываться, причесываться, вытирать нос платком, мыть овощи и фрукты. Постараюсь ничего не забыть. Спасибо.

До свидания, ребята
Что же вам еще сказать,
Разрешите на прощанье
Вам здоровья пожелать! *(уходит)*

Инструктор: А мы с вами продолжаем. И третье правило - это спорт.

Чтоб проворным стать атлетом,
Проведем мы эстафету.
Ну, команды, становись
Состязанья начались! *(построились в две команды)*

1) «Полоса препятствий» *(Взяли мешочек, пошли по следам, перелезли через дугу, бросили мешочек в обруч, обратно бегом)*

2) Эстафета с мячом *(мяч между ног, прыжки до конуса, обратно бегом)*

3) Дыхательная пауза *(загадки поочередно для детей и взрослых)*

ЗАГАДКИ:

- На полных трибунах крики и свист,
Мчится к воротам с мячом (футболист)

- Шарик над столом порхает,
От ракетки убегает.
Что за классная игра?
Угадайте, детвора... (теннис)
- В этом спорте игроки
Все ловки и высоки.
Любят в мяч они играть
И в кольцо его кидать.
Мячик звонко бьет об пол,
Значит, это (баскетбол)
- Любого ударишь – Он злится и плачет.
А этого стукнешь – От радости скачет! (мяч)
- Ежедневно, встав с постели,
Поднимаю я (гантели)
- Есть у нас коньки одни,
Только летние они.
По асфальту мы катались
И довольными остались (ролики)
- Как только утром я проснусь,
Присяду, встану и нагнусь –
Все упражнения по порядку!
Поможет вырасти (зарядка)
- Зеленый луг, Сто скамеек вокруг,
От ворот до ворот Бойко бегает народ.
На воротах этих Рыбацкие сети (стадион)
- Я его кручу рукой, и на шею и ногой, и на талии кручу,
И ронять я не хочу (обруч)

4) Эстафета « Папы - силачи»

Ребенок сидит на фитболе. Два папы подхватывают его под мышки и несут до ориентира. Ребенок держит фитбол в руках.

5) Эстафета для мам « Быстрые мамы»

Мамы переносят мяч в корзину к финишу.

6) Эстафета «Передача мяча над головой»

Инструктор: Команды, построились по своим местам.

Чтобы быть здоровыми недостаточно только заниматься спортом и следить за гигиеной, еще нужно гулять на свежем воздухе, правильно питаться, быть в хорошем настроении, почаще улыбаться, дарить добро окружающим и радоваться жизни.

А нам сейчас в этом поможет **совместная игра «Найди своего ребенка»** (дети образуют круг, а взрослый с завязанными глазами должен найти свое дитя).

Подвижная игра «Домик»

Взрослые берутся с разных концов за большое полотнище ткани. Дети становятся вокруг полотна.

Ведущий: «Домик открывается, Пляска начинается!» (Взрослые поднимают ткань, дети забегают под нее и свободно танцуют под музыку.) На сигнал: «Домик закрывается, дети разбегаются! (Музыка останавливается, ткань опускается, дети выбегают.) Проигравшим считается тот, кто не успел выбежать из - под полотна.

Подвижная игра «Птички и клетка» (игра средней подвижности)

Дети распределяются на две группы. Участники одной группы образуют круг в центре зала, берутся за руки – это клетка. Другая подгруппа – птички. Воспитатель говорит: «Открыть клетку!» Дети, образующие клетку, поднимают руки. Птички влетают в клетку (в круг) и тут же вылетают из нее. Воспитатель говорит: «Закреть клетку!» дети опускают руки. Птички, оставшиеся в клетке, считаются пойманными. Они встают в круг. Клетка увеличивается, и игра продолжается, пока не останется 1-3 птички. Затем дети меняются ролями.

Инструктор: Сегодня мы с вами стали чуть ближе друг к другу, к нашим детям. Так давайте же вместе растить наших детей здоровыми, сильными, ловкими, смелыми и счастливыми.

(Момент награждения)

До новых встреч!!!