

Спортивное развлечение с родителями и детьми

Цели и задачи: Способствовать развитию коммуникативных умений, гармонизации детско-родительских отношений. Посредством подвижных игр и эстафет приобщить детей к занятиям физической культуры и спортом, к здоровому образу жизни.

«Путешествие в страну Здоровья»

Орг. момент.

Встанем в круг, встанем в круг.

Ты – мой друг, и я – твой друг.

Дружно за руки возьмемся

И друг другу улыбнемся.

Добрый вечер, уважаемые **родители и ребята**. Сегодня к нам в гости пришел Мишка косолапый. Но он очень расстроен тем, что не знает, что необходимо делать для того, чтобы быть здоровым. Давайте все вместе поможем Мишке. Вы согласны помочь Мишке?

Для этого я предлагаю всем нам отправиться в веселое путешествие в страну *«Здоровья»*. На чем мы можем туда поехать?

Ответы детей.

Все дети и взрослые выстраивают длинный поезд и под музыку отправляются в путешествие.

Первая станция «Будь внимателен»

Если правило верное, и вы с ним согласны, нужно хлопать, а если правило неверное – тогда топаете.

- Садиться за стол с немытыми руками.
- Есть быстро, торопливо не прожевывая пищу.
- Обязательно есть овощи и фрукты.
- За столом болтать, махать руками.
- После еды полоскать рот.
- Тщательно пережевывать пищу.
- Кушать только сладости.
- Кушать продукты, которые полезны для здоровья.
- Всегда облизывать тарелки после еды.
- Перед едой мыть руки с мылом.

Вторая станция «Пропоем - ка мы частушки»

Дети вместе с **родителями исполняют частушки**, выученные наизусть.

1. Знает каждая старушка-

В огороде есть петрушка.

Станут с ней вкуснее во сто крат

Суп, окрошка и салат.

2. Кто разлегся **среди грядки**,
Кто играть не любит в прядки?
Ох, Емеля – простачок –
Белобокий кабачок.

3. Спит на грядке под листом,
Да еще храпит притом,
Видит пятый сладкий сон
Лежебока паттисон.

4. У томата-толстяка
Аппетитные бока.
Скушать его, что ли,
Просто так без соли?

5. Редька хоть на вкус горька,
Но внутри бела, крепка.
Все на терке ее трут,
Тем, кто заболел, дают.

6. Кто положит перец в рот-
Тотчас губы обожжет!
Пылкий, острый, как горчица,
Но в приправе пригодится.

Третья станция «Витаминная».

Ребята, вы сейчас пропели очень хорошо частушки про овощи. Скажите, пожалуйста, почему нужно кушать овощи и фрукты? Правильно, потому что в них много витаминов. А витамины необходимо принимать вам для того, чтобы вы хорошо росли, чтобы у вас было много сил бегать, прыгать, играть и веселиться. А также витамины нужны для того, чтобы не болеть.

На станции «Витаминной» смешались овощи и фрукты. Давайте поделимся на две команды и их разделим по корзинкам. В одну корзину сложим фрукты, а в другую овощи.

Родители и дети выполняют задание.

Четвертая станция «Чистюлькино»

Ребята, вы знаете, что все необходимо содержать в чистоте и порядке?

Дорогие **родители**, какую русскую пословицу вы знаете про чистоту и здоровье? Правильно! Чистота – залог здоровья. Посмотрите на этой станции собрано много разных предметов. **Среди** них есть такие предметы, которые помогают нам следить за своим здоровьем. Выберите каждый себе по такому предмету и расскажите, как он помогает следить за здоровьем.

Проводится игра «*Найди предметы личной гигиены*».

На подносе лежат **средства личной гигиены**, игрушки, книжки и т. п. Дети по очереди рассказывают, для чего нужны расческа, мыло, зубная щетка и т. д.

Пятая станция «Спортивная».

На этой станции проводятся различные эстафеты.

1. Эстафета «Собери овощи»

Задание для детей: пробежать дистанцию до ориентира и положить по одной картошке из ведерка в каждый обруч.

Задание для родителей: пробежать дистанцию с ложкой, а в ложке – картошка, руками ее придерживать нельзя.

Мишка: А я люблю играть с шариками? А вы хотите со мной поиграть?

2 эстафета «Воздушные шары»

Дети бегут до конусов и обратно с шариками в руках, мамы бегут, подкидывая шарик гимнастической палкой,

Ведущая: С Мишкой вы поиграли, а теперь давайте покатаемся на машинах:

Залили бензин - с-с-с-с

Накачали шины: ф-ф-ф

Завели двигатель: д-д-д

Проверили сигнал: би-бип

Игра «Автомобили»

Правила: если поднят зеленый флажок, дети и взрослые шагаю по залу, имитируя езду на автомобиле; если желтый — шагают на месте; красный — стоят на месте

Мишка: Посмотрите какие у меня сильные и крепкие ноги. А знаете ли вы, как можно укрепить свои ноги? Давайте вместе разучим веселое упражнение для профилактики плоскостопия, а заодно узнаем, чьи ножки самые быстрые и ловкие.

«Кто быстрее вынесет игрушки из круга»

(упражнение для укрепления мышечного свода стопы)

В два больших обруча высыплют мелкие игрушки из киндер-сюрпризов и конструктора ЛЕГО. Дети и взрослые по сигналу ведущего переносят игрушки за пределы обруча с помощью пальцев стопы. Выигрывает та команда, которая быстрее перенесет все свои игрушки за обруч.

Ведущая:

А теперь все отдыхаем,

Напряжение снимаем.

Напряженье улетело,

И расслабилось все тело

«Упражнение на расслабление»

Инструктор предлагает всем участникам соревнований лечь на пол в ряд, закрыть глаза и постараться расслабиться под спокойную музыку. Во время выполнения упражнения ведущая и ее помощник нежно прокатывают по спинам и ногам участников семейных команд большой массажный мяч (*диаметром 1 м*)

Для того, чтобы быть здоровым необходимо делать по утрам зарядку, играть в подвижные игры и заниматься **спортом**.

Родители и дети, какие вы все молодцы! Все рассказали и показали Мишке, что необходимо делать для того, чтобы быть здоровым. Мишка очень вам благодарен за это. Он постарается все, о чем узнал сейчас применять в своей жизни и вам желает крепкого здоровья. А сейчас давайте вернемся в детский сад. На этом наше путешествие закончено! До свидания!