

Спортивный досуг с родителями в старшей группе «Здоровые дети - в здоровой семье»

*Инструктор по физической культуре Гарифуллина А.Т.,
Воспитатели Драчева Е.Б., Ряскова А.В.*

Цель: Содействовать охране и укреплению здоровья детей.

Задачи:

- развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость;
- воспитывать желание заботиться о своем здоровье и вести здоровый образ жизни;
- развивать дружеские отношения педагогов с родителями;
- воспитывать добрые, теплые отношения детей и родителей, вызвать положительные эмоции от совместного общения;
- развивать коммуникативные качества;
- формировать умение принимать активное участие в играх, преодолевать скованность, развивать чувство уверенности в себе;
- доставить детям и взрослым радость и удовольствие от участия в празднике.

Спортивный инвентарь и оборудование: большие фитнес-мячи, обручи, скамейки, кочки, стойки, ворота, воздушные шары, музыкальное сопровождение.

Ход занятия

Воспитатель:

- Мы рады приветствовать Вас на нашем спортивном празднике, празднике здоровья и веселья. Здоровье - это самая главная ценность человека. И нашу сегодняшнюю встречу, мы решили посвятить здоровью! Здоровье детей - забота всех. Вряд ли можно найти родителей, которые не хотят, чтобы их дети росли здоровые. А сейчас дорогие наши спортсмены, приготовьтесь к разминке (дети и родители расходятся по залу)

Разминка «Спорту - ура!»

Чтоб здоровым, сильным быть (руки вверх- вниз)

Со спортом надо всем дружить (ходьба на месте)

На зарядку выходите, свою ловкость покажите.

Делай раз, делай два, спорту скажем мы «Ура!» (рывки согнутыми в локтях руками в стороны)

Вправо, влево повернитесь, быть красивыми стремитесь! (повороты направо и налево, руки на пояс)

Вправо, влево и вперед, разудалый мы народ! (повторить повороты и выполнить наклон вперед, прогнувшись)

Раз присели, два присели, наклониться захотели (приседания, наклоны вперед-назад).

Мы до пяток дотянулись, распрямились, улыбнулись.

А теперь прыжки на месте, ноги врозь и ноги вместе (ходьба на месте).

Вот здоровья в чем секрет, всем друзьям физкульт-привет!

Воспитатель: Ручки, ножки разогрели, и про глазки не забыли. Они нам нужны в наших соревнованиях. Сделаем гимнастику и для них (проводиться зрительная гимнастика)

Гимнастика для глаз

Над волной летают чайки - смотрим вверх

Море плещется красиво - смотрим вниз

Зорко взгляд сейчас бросаем мы на всех!

Слева-справа, слева-справа, красота!

И вокруг нас происходят чудеса!

Воспитатель: А вы любите отгадывать загадки? А загадки не простые, спортивные.

1. Просыпаюсь утром рано

Вместе с солнышком румяным,

Заправляю сам кроватку,

Быстро делаю (зарядку)

2. Не обижен, а надут.

Его по полю ведут,

А ударят — нипочем

Не угнаться за (мячом)

3. На ледяной площадке крик,

К воротам рвется ученик.

Кричат все: «Шайба! Ключка! Бей! »

Веселая игра (хоккей)

4. Два березовых коня

По снегу несут меня.

Кони эти рыжи

И зовут их (лыжи)

5. Кто на льду меня догонит?
Мы бежим вперегонки.
А несут меня не кони,
А блестящие (коньки)

6. Взял дубовых два бруска,
два железных полозка.
На бруски набил я планки
Дайте снег. Готовы (санки).

7. Ясным утром вдоль дороги
На траве блестит роса.
По дороге едут ноги
И бегут два колеса.
У загадки есть ответ.
Это мой (велосипед)

Воспитатель: Молодцы, хорошо размялись и теперь готовы приступить к основным соревнованиям!

Дети с родителями делятся на две команды.

Воспитатель: Итак, начнем с первой эстафеты, которая называется *«Собери команду»*. Вот и посмотрим, какие у нас дружные получились команды, готовые к победе. Ваша задача: Первый участник – родитель – должен оббежать стойки змейкой, вернуться, взять ребенка, оббежать вдвоем стойки, вернуться, взять третьего и так далее.

Воспитатель: Замечательно, а теперь задание для родителей, оно называется *«Скачки»* на больших мячах. Участник команды (родитель) прыгает с мячом, зажатым между ног до ориентира, и бежит обратно.

Воспитатель: - Молодцы, как все у вас замечательно получается. А теперь давайте немного отдохнем и поиграем.

Игра «У жирафов» (с музыкальным сопровождением)
У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде:

(похлопывают себя по туловищу - ставят пятнышки)

На лбу, ушах, на шее, на локтях, есть на носгах, на животах, коленях и носках.

(дотрагиваются до соответствующих частей тела)

У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде:

(пощипывают себя - собирают складки)

На лбу, ушах, на шее, на локтях, есть на носгах, на животах, коленях и носках.

(дотрагиваются до соответствующих частей тела)

У котят шерстка, шерстка, шерстка, шерсточка везде:

(поглаживают себя – разглаживают шерстку)

На лбу, ушах, на шее, на локтях, есть на носгах, на животах, коленях и носках.

(дотрагиваются до соответствующих частей тела)

А у зебры есть полосы, есть полосочки везде:

(проводят ребром ладони по корпусу – рисуют полосы)

На лбу, ушах, на шее, на локтях, есть на носгах, на животах, коленях и носках.

(дотрагиваются до соответствующих частей тела)

Воспитатель: Отдохнули, теперь можно и продолжать наши соревнования.

Следующая эстафета называется *«Катание на лошадках»*.

Взрослый держит обруч снаружи, ребёнок “впрягается” в обруч и везёт своего родителя, далее обруч передаётся следующей паре.

Воспитатель: Какие великолепные у нас лошадки, а наездники какие. Итак, мы продолжаем, нас ждет следующее задание, которое называется *«Пронеси не урони»*.

Ребёнок и взрослый берутся за плечи друг друга, лбами зажимают воздушный шарик, и идут боком, до ориентира, обходят его, доходят до команды и далее передают мяч следующей паре.

Воспитатель: Какие вы, ловкие и умелые. Посмотрим, как вы справитесь с последней, самой сложной *эстафетой «Полосой препятствий»*. Задача вашей команды пройти полосу первыми: сначала ребенок проходит по скамейке, родитель страхует, потом прыгают вместе в обручи, пролезают в ворота, ребенок идет по кочкам, родитель страхует, оббегают стойку и бегут к своей команде, передавая эстафету следующей паре.

Воспитатель: Молодцы! Со всеми заданиями справились. Все вы были самые быстрые, самые ловкие, самые сильные и самые умелые. А теперь давайте поиграем в подвижную *игру «Птенчики и гнёзда»*.

На полу лежат обручи, в каждом стоят парами родитель – мама птица и ребёнок - птенчик. Под музыку птенчики вылетают из гнезда и резвятся. В это время мамы - птицы могут перелетать из своего гнезда в другое гнездо. Как только музыка заканчивается, птенчики возвращаются в гнездо к своей маме. Игра повторяется несколько раз.

Воспитатель: Вот и подошел к концу наш праздник. Здоровье бесценный дар природы, его нужно беречь и укреплять. Надеюсь, все участники получили заряд бодрости и здоровья, а также знания о здоровом образе жизни. Желаем всем быть ловкими, сильными, закаленными, а значит - и здоровыми!