## Физкультурный досуг для детей 4-5 лет

## «Мы растем здоровыми!»

## с участием родителей.

Программные задачи:

формирование установок на здоровый образ жизни;

помочь ребёнку задуматься о необходимости быть здоровым;

воспитывать интерес к физической культуре.

Оборудование: набор муляжей овощей и фруктов, 2 корзинки, 2руля, парашют, 2 мешочка, кегли, шарф, магнитофон.

Музыкальные фонограммы: песня «У всех своя зарядка», « Романс черепахи Тортиллы», песня «Буратино», песня «Маленькая страна».

*Родители разместились в зале.*

**Воспитатель по физической культуре**.

Я пригласить хочу вас

На маленькую планету

В страну детства, мира, света

Там дети на планете

Живут, забот не зная,

На радость папам, мамам

Скорее подрастая.

*Звучит музыка «Маленькая страна» . Дети заходят в зал, становятся врассыпную.*

**Воспитатель по физической культуре.**

Все собрались? Все здоровы?

Бегать и играть готовы?

Ну, тогда подтянись

Не зевай и не ленись

На разминку становись!

*Звучит музыка. « У всех своя зарядка»*

*Проводится комплекс упражнений под музыку*.

**Воспитатель по физической культуре**. Ребята, к нам торопится гость. А вот кто - вы угадайте.

С букварем шагает в школу

Деревянный мальчуган

Попадает вместо школы

В деревянный балаган:

Как зовется эта книжка?

Как зовется тот мальчишка?

Дети. Буратино.

*Звучит « Романс черепахи Тортиллы»*

*( входит Буратино****)***

**Буратино.**

Здравствуйте, ребята!

У меня печальный вид -

Голова моя болит

Я чихаю и охрип.

**Воспитатель по физической культуре**. Что такое! Это грипп.

Буратино, а наши дети здоровые и сильные. Они тебе расскажут почему.

**1 ребенок**.

Чтоб расти нам сильными

Ловкими и смелыми

Ежедневно по утрам

Мы зарядку делаем

ВСЕ ВМЕСТЕ

К солнцу руки поднимаем

Дружно весело шагаем

Приседаем и встаем

И ничуть не устаем

**Воспитатель по физической культуре**. Молодцы, ребята.

Кто из вас ребята знает.

Что закалка помогает

И полезна нам всегда....

Дети СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ и ВОДА!

**Воспитатель по физической культуре**. Ребята, а давайте расскажем Буратино, почему мы не болеем.

**2 ребенок**.

Утром рано умываюсь

Полотенцем растираюсь

И от вас друзья не скоро

Постоянно уши мою.

**3 ребенок**.

Постоянно нужно есть

Для зубов, для наших

Фрукты, овощи, омлет

Творог, простоквашу.

**4 ребенок**.

Чтоб быть быстрым,

Чтоб быть ловким,

Я на завтрак ем морковку.

**Воспитатель по физической культуре**. Сейчас посмотрим, какие вы быстрые и ловкие

*Проводятся эстафеты с детьми.*

*1. Сбор урожая*

(Игроки одной команды собирают в корзину овощи, а игроки другой – фрукты).

*2.Автомобилисты*

У первого игрока в руках руль. Он обегает змейкой ориентиры, возвращается на свое место и передает руль следующему игроку.

**Воспитатель по физической культуре**.

Неразлучные друзья

Есть на белом свете

Неразлучные друзья

Взрослые и дети .

Дорогие родители

С мест вставайте,

С нами поиграйте.

*Родители играют вместе с детьми*.

1*.Игра «Парашют»*

Родители держат парашют. Дети пробегают под парашютом к своим родителям.

*2.Игра «Найти пару».*

Под музыку дети и родители двигаются по залу врассыпную. По окончании музыки, все должны встать в пары.

*З.Игра «Быстро возьми»*

*4.Эстафета «Семейная*»

(Кто быстрее пройдет до ориентира с мешочком на голове).

*С детьми проводится игра «Скок, скок»*

Дети идут по кругу, взявшись за руки, и говорят слова.

Вот построили мы круг,

Повернемся разом вдруг,

А как скажешь скок, скок, скок,

Угадай, чей голосок.

Ребенок, стоящий в центре круга, должен узнать по голосу того, кто его позвал.

*С родителями проводится игра «Узнай ребенка на ощупь»*

**Буратино**

Я все понял! Обещаю по утрам

Зубы чистить, умываться,

И зарядкой заниматься

С ребятами дружить

Крепкой дружбой дорожить

*Общий танец «Буратино»*

**Воспитатель по физической культуре**. Поиграли? Поплясали? Нагуляли аппетит?

Вот теперь и подкрепиться

Вам совсем не повредит. Награждение детей. Музыка.