Департамент Образования Москвы

Западное Окружное Управление Образования

ГБОУ СОШ № 809

(дошкольное отделение)

Конспект физкультурного досуга для детей и родителей

«Здоровые дети – в здоровой семье»

Подготовила и провела:

Инструктор физкультуры Гибадуллина О. Р.

Москва 2014 г

Цель:

Создание положительного комфорта у детей и взрослых в процессе общения друг с другом.

Повышение знаний родителей по вопросам здорового образа жизни в семье.

Задачи

Закрепить умения и навыки детей в метании в цель, лазании по гимнастической стенке, подлезании под дугу.

Организовать совместное досуговое мероприятие для повышения знаний родителей по вопросам здоровьесбережения и формирования у них ответственного отношения к здоровью детей и собственному здоровью.

Способствовать укреплению у детей чувства гордости за свою семью, уважения и любовь к ее членам.

Воспитывать участие, отзывчивость и сотрудничество. Способствовать стремлению и желанию каждой семьи восстанавливать и поддерживать здоровье с помощью здоровьесберегающих технологий.

Распространить среди родительской общественности наилучший семейный опыт здорового образа жизни.

Ход мероприятия.

*Под марш дети входят в зал и останавливаются у центральной стены лицом к инструктору.*

*Входят родители и останавливаются у скамейки, после приветствия присаживаются.*

**Инструктор:**

Здравствуйте ребята и уважаемые родители(мамы)! Сегодня у нас необычное занятие. К нам в гости пришли ваши мамы и папы. Давайте поприветствуем их, хлопая в ладоши!

Полюбуйтесь, поглядите

На веселых дошколят

Олимпийские надежды

Нынче ходят в детский сад

О том как формировать навыки и привычки здорового образа жизни мы сегодня вам расскажем и покажем:

Вот так у нас начинается каждое утро:

«Если день начать с зарядки – значит все будет в порядке!»

*(Под музыку они выполняют упражнения в ходьбе и беге. Заканчивается разминка перестроением в кону по 3 с помощью инструктора)*

« А теперь мы вам покажем, дорогие родители, как мы учимся на занятии выполнять различные упражнения в ходьбе, метании, лазании и подлезании. Вы тоже можете приять в этом участие.»

*(Дети под музыку проходят к месту выполнения задания, заранее приготовленным инструктором, а родители рядом страхуют своих детей. выполняют задание и после команды перестроения перестраиваются к другим местам выполнения задания)*

**Инструктор:**

«Молодцы ребята и наши родители тоже очень спортивные!

А теперь, дорогие мамы, мы с ребятами хотим посмотреть, какие вы ловкие! Вот вам по корзине. Попробуйте поймать мячи корзиной, которые вам по очереди будут кидать дети!»

*(Инструктор выдает родителям по корзине, а дети берут по мячу и встают в колонну на расстоянии 2 метров от родителей)*

*По сигналу инструктора ребята поочередно бросают мяч в корзину, Кинув мяч в корзину ребенок становится в конец колонны. Игру можно повторить еще 2 раза.*

«И снова ребята и родители замечательно справились с заданиями))

*Ребята перестроились в одну шеренгу лицом к родителям.*

Инструктор раскладывает обручи по количеству детей и говорит:

- Физкультуру любим очень! Заниматься каждый хочет!

- Но честно мы должны сказать – больше любим мы играть

- Наши дети- зайчики, в домиках сидят!

*( надевается на мам и пап шапочки лисы Медведя и волка)*

- А волки, лисы и Медведи их поймать хотят!

- Выходите, зайки, мишки не видать!

- Можно на лужайке весело играть!

*Дети прыгают и бегают между обручами, а взрослые сидят на скамейке и «спят».*

- Зайки в домик убегают! А то мишки их поймают! (или волки, или медведи)

*Можно играть еще 2 раза заново*

« А теперь, друзья становитесь в круг и в зверюшек превратитесь! И родители с нами!»

*(Игра на внимание музыкальная «Ужирафа пятна…»)*

*Дети перестраиваются в круг. Приглашаются для участия родители тоже.*

*После игры, родители садятся на скамейки, дети делятся на две команды, чтобы снова поиграть.*

- Встану рано по утру – все я дома приберу – приберу

*На середине площадки кладется канат или шнур и высыпает на каждую сторону шарики. На одну сторону приглашаются мальчики, на другую родители. В это время девочки идут переодеваться к танцу*

-Каждая команда должна «убраться» в своей команде, т.е. перекинуть 1 шарик через канат. Кто больше перекинет шариков и у кого останется меньше - та команда и победит

*По сигналу начинается игра*

«А сейчас – сюрприз для наших родителей!

Наши девочки покажут красивый танец

С лентами!»

*Девочки танцуют под музыку Поля Мория.*

*В конце танца часть девочек приседают, держа в руках 5 колец, скрепленных между собой как символ ОЛИМПИАДЫ, а остальные позади них машут ленточками, над головой, символизируя олимпийский огонь*

Ребята, все вы знаете, что сегодня у нас в России в городе Сочи начинаются ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ. Там будут соревноваться в зимних видах спорта лучшие спортсмены всего мира! Но мы конечно будем болеть и переживать за своих российских спортсменов! Давайте же им прямо сейчас пошлем свои наилучшие пожелания! И Тогда они обязательно победят

Все выстраиваются для поздравления впереди – приседают девочки – гимнастки. Они держат соединенные 5 колец – символ олимпиады, а за ними дети с российскими флажками, шариками, а позади - родители. По сигналу воспитателя все громко читают выученные за раннее кричалки:

Россия ! Сочи!

Снег и лед!

Вперед ! Страна медалей ждет!

Чтобы вырасти здоровым

Энергичным и толковым

Рано утром не ленись

На зарядку становись

Помогают нам всегда

Солнце воздух и вода

Крепла чтоб мускулатура

Занимайтесь физкультурой

В заключении инструктор благодарит всех. Всем вручают медали и воздушные шарики. Под марш со строем покидают зал