«Дружно в Здравнице живём»

(физкультурный досуг совместно с родителями)

**Цель:** воспитание любви к занятиям физической культурой; улучшение количественных и качественных показателей выполнения основных движений.

**Задачи:**

1. Укрепление мышц связок и общей двигательной активности;
2. Формирование у детей прочных умений и навыков;
3. Развитие творческой активности детей.

**Ход праздника.**

И н с т р у к т о р.

Кто всего дороже нам

На белом свете?

Это дети, наши дети.

Маленькие люди

На большой планете –

Это – дети, наши дети.

Сегодня мы рады пригласить вас к нам в гости, в наш город Здравница.

Под музыку выбегают дети.

1-й р е б ё н о к.

Все мы дружно вас встречаем

И в наш город приглашаем.

Не простой – весёлый город,

Радостный, задорный!

2-й р е б ё н о к.

В Здравницу, мои друзья,

Просто так попасть нельзя.

Нужно громко песню спеть

И в автобус дружно сесть.

Занимайте-ка места,

Отправляемся. Ура!

Все родители, сидящие в зале, имитируют езду на автобусе и поют песню «Мы едем, едем, едем…».

И н с т р у к т о р. Остановка первая «Площадь Олимпийская». Нас встречают жители – все крепкие, здоровые, спортивные.

Выходят дети под музыку.

Д е в о ч к а.

Я сегодня встала рано,

Праздник у меня в саду.

Мы покажем и расскажем,

Как здоровье укрепляем.

Целый год у нас, друзья,

Видимо, прошёл не зря.

М а л ь ч и к.

И сегодня в гости к нам

Пригласили пап и мам.

Проходите, проходите,

Как живём мы, посмотрите.

Заниматься вместе с нами

Мы хотим вам предложить,

Чтобы семьям нашим дружным

Всем здоровенькими и быть.

М а м а.

Как дела у вас, ребята?

Как вы время провели?

Как играли? Что видали?

Что за год узнать смогли?

П а п а.

Попрошу я вас, ребята,

Рассказать мне по порядку

Например, как вы сегодня,

Утром делали зарядку?

Под текстовое сопровождение дети выполняют упражнения.

Д е т и.

Руки вверх мы поднимали –

Раз, примерно, целых пять.

А подняв, не забывали

Опускать их вниз опять.

Поднимание рук рывком над головой на вдохе, их плавное опускание на выдохе (5 раз).

Поворачивали тело

То направо, то налево.

Это делали умело

Коля, Настя, Витя, Вера.

Повороты в стороны 5-6 раз, И.п. - Пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

Шишки дружно собирали

И вкорзину их бросали

Вмиг окончили мы сбор

Привели в порядок бор.

*Сделать 5-6 энергичных наклонов туловища вперёд.*

Мы скакали по дорожке

Правой ножкой, левой ножкой.

Поскакали, поскакали,

А потом, как аист, встали.

Прыжки со сменой ног вперёд, назад, туловище держать прямо. Встать на одну ногу, другую согнуть вперёд, руки в стороны, туловище прямо.

А теперь мы пошагаем

И легко-легко подышим.

*Ходьба на месте с восстановлением дыхания*.

Р о д и т е л и. Что ж, остались мы довольны.

И н с т р у к т о р.

Наш автобус дальше мчится

На проспект «Коррекция»

Здесь ребята вам покажут

Как руками ноги станут.

Родители делают ногами, сидя, на стульях, перекаты с пятки на носок.

Приехали. А встречают нас здесь весёлые шутники, которые всегда что-нибудь придумывают.

Появляются дети, идущие спиной к зрителям, с опорой на ступни и ладони.

Собрались ребята на нашем дворе

И стали придумывать: что, как и где.

Надо исправить, перевернуть, чтоб веселее стало чуть-чуть.

«Чтоб мы, ребята, делали с вами,

Если бы ноги стали руками?» -

Вдруг неожиданно Мишка сказал,

Ну, а Серёжка его поддержал:

«Разве со скукой не справиться нам,

Если придумать дело ногам?!

Саня взял спицы и начал вязать,

Дима – ногами грибы собирать,

Яша – ногами игрушку катать, Миша улёгся у самых дверей,

Стал дирижировать «Марш глухарей».

Ваня ногою рисует портрет,

Лёня же пишет отличный сонет.

Юра до солнца ногою достал,

Ласково, нежно, его приласкал,

Словно, с мячом, поиграл он немножко

И отпустил – пусть бежит по дорожке.

Ну, а теперь, словно сказочный ветер,

Тучки по небу ногами развеял.

Ножницы выдумал мудрый Андрей,

Из тучек нарезал он сто кораблей.

Как это здорово – думайте сами!

И предложите рукам стать ногами.

Родители выполняют на местах наклоны вправо-влево, имитируя повороты на дороге и наклоны головы вперёд-назад.

И н с т р у к т о р. Мы ехали, ехали и на улицу «Игры» приехали.

Выбегают дети и делятся на две команды.

Игра! Весёлая игра!

Игрой довольна детвора!

Эй, кто стоит там в стороне?

Скорей сюда, скорей ко мне!

*Инструктор предлагает родителям поиграть вместе с детьми в следующие игры.*

1. «Весёлые медвежата». Дети на ягодицах с палкой за плечами должны двигаться до команды напротив, где стоят родители. Родители с палкой за плечами приставным шагом возвращаются и передают палку следующему. Ребёнку. Так выполняют, пока родители не поменяются местами с детьми.
2. «Гордая цапля». Дети перешагивают через препятствия с мешочком на голове, передают его родителям. Родители повторяют то же самое, пока вновь не поменяются местами.
3. «Покатай меня, большая черепаха». Дети на четвереньках переносят игрушку родителям, те, в свою очередь, с игрушкой на плечах и на носочках перебегают на место ребёнка.

И н с т р у к т о р. Так с помощью игры наши дети формируют себе правильную осанку, А нас уже ждёт автобус.

В автобус, в автобус опять заходи!

Маршрутов так много у нас впереди!

Родители привстают на своих метах, чтобы посмотреть, что там впереди, и вновь садятся.

Кто не любит сказку? Сказку любят все!

Дети совместно с родителями показывают сказку «Колобок». Затем инструктор предлагает вновь занять свои места и отправиться дальше.

Родители выполняют разминку: притопывают ногами, хлопают руками.

Внимание! Внимание! Внимание! Улица «Массажная» детям очень нравится.

Выходят дети и выполняют самомассаж.

1. **«Петушок».**

Раз и два! Раз и два!

*Трут ладони друг о друга.*

Начинается игра!

Красим крылья и живот,

*Поглаживают ладонями руки, живот.*

Красим грудочку и хвост,

Грудь, поясницу, ноги, голову.

Красим спину, красим ножки,

Красим гребешое немножко.

Вот какой стал петушок,

*Ставят руки на пояс, горделиво выпрямляются*.

Ярко красный гребешок.

*Делают несколько полуоборотов влево-вправо.*

1. **Массаж биологически активных точек «Солнышко».**

Солнце утром рано встало,

*Поднимают руки вверх, тянутся.*

Всех детишек приласкало.

*Делают руками «Фонарики».*

Гладит грудку,

*Массируют «дорожку» на груди снизу вверх.*

Гладит шейку,

*Поглаживают шею большими пальцами сверху вниз.*

Гладит носик,

*Кулачками растирают крылья носа.*

Гладит лоб,

*Проводят пальцами от середины к вискам*.

Гладит ушки,

*Растирают ладонями уши.*

Гладит ручки.

*Растирают ладони.*

Загорают дети – вот!

*Поднимают руки вверх.*

1. **Массаж спины «Суп».**

Дети встают друг за другом, кладут ладони на спину впереди стоящего ребёнка.

Чики-чики-чики-ща!

*Похлопываю ладонями.*

Вот капуста для борща.

Покрошу картошки,

*Постукивает рёбрами ладоней.*

Свёколки, морковки,

Полголовки лучку,

Да зубок чесночку.

*Покалачивают кулачками.*

Чики-чики-чики-чок!

И готов борщичок!

*Поглаживают руками.*

И н с т р у к т о р. Молодцы, ребята, очень хорошо делали самомассаж. А наше путешествие в город Здравница подошло к концу. Вам, дети, было интересно?

Д е т и. Да!

И н с т р у к т о р. А вам, уважаемые, родители?

Р о д и т е л и. Да, конечно! Спасибо за приглашение.

И н с т р у к т о р. Ребята, нам пора возвращаться в детский сад.

Дети под музыку парами выходят из спортзала.