Физкультурно – оздоровительный досуг с участием родителей

в средней группе

**«Карнавал здоровья»**

**Цель:**

- сохранять и укреплять здоровье детей с использованием различных форм и методов физического воспитания: массаж, разминка и подвижные игры.

**Задачи:**

Образовательные

- упражнять в меткости, прыжках, ходьбе, беге, равновесии;

- совершенствовать умения детей свободно выполнять упражнения направленные на профилактику плоскостопия и осанки.

Развивающие

- развивать внимательность и познавательный интерес к здоровому образу жизни;

- совершенствовать двигательные навыки и физические качества, укреплять отдельные группы мышц;

- развивать координацию движений;

- упражнять в чётком выполнении строевых упражнений.

Воспитательные

- воспитывать морально – волевые качества: выдержку, уверенность в себе, чувство товарищества;

- стремление у родителей проводить оздоровительные мероприятия вместе с детьми.

**Ход развлечения:**

Вед. Здравствуйте, ребята!

Дети: Здравствуйте!

- Ребята сегодня у нас необычное развлечение, мы отправимся вместе с нашими родителями на карнавал здоровья. А поедем мы на поезде.

(Перестроение в колонну, присели, поехали со словами «чух – чух – чух», приехали, встаём, в колонне разотрём ладошками спину соседа, движения совершаем плавно вверх – вниз, перестраиваемся в шеренгу, приехали).

Вед. Все здоровы? Бегать и играть готовы? На карнавале здоровья нас ждут интересные задания: весёлые движения – полезные движения, кто ими занимается – здоровья набирается, а кто не занимается – с болезнями намается.

- Подтянись, не зевай и не ленись, на разминку становись!

(Перестроение родителей и детей в шахматном порядке)

**Разминка.**

Сделаем разминку

Держим ровно спинку

Голову назад, вперёд

Вправо, влево, поворот

Руки вверх поднять прямые,

Вот высокие какие

Ещё выше потянитесь

Вправо, влево повернитесь

Дальше будем приседать

Дружно сесть и дружно встать

Прыгать нам совсем не лень,

Словно мячик целый день.

(Перестроение в шеренгу)

**Вед.**

Быть здоровыми хотят и взрослые, и дети.

Как здоровье сохранить?

Кто может мне ответить?

**Игра «Что полезно, а что вредно для здоровья»**

Ведущий задаёт вопросы, а дети и родители отвечают либо «вредно», либо «полезно».

1. Чистить зубы по утрам и вечерам.

2. Кушать чипсы и пить газировку.

3. Мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета.

4. Гулять на свежем воздухе.

5. Гулять без шапки под дождем.

6. Объедаться конфетами, пирожными и мороженым.

7. Делать по утрам зарядку.

8. Закаляться.

9. Поздно ложиться спать.

10. Кушать овощи и фрукты.

**Вед**. Сегодня на нашем празднике будут соревноваться 2 команды:

«Неболейка» и «Крепыш».

Перестроение по командам.

Команда «Неболейка»

Мы решили никогда не болеть!

Это надо уметь!

Наш девиз: Если хочешь быть здоров – закаляйся!

Команда «Крепыш»

Стань здоровым, ловким, крепким

Стань выносливым и метким!

Наш девиз: В здоровом теле – здоровый дух!

**Вед.** Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать,

Как здоровым стать.

В мире нет рецепта лучше,

Будь со спортом неразлучен.

Проживёшь сто лет - вот и весь секрет!

**Вед.** Начинаем наши соревнования:

**Подвижная игра: «Разноцветные шары»**

По залу разбросаны разноцветные шары,

Под музыкальное сопровождение дети должны собрать их:

1 команда собирает жёлтые и зелёные,

2 команда синие и красные,

По окончанию игры капитаны команд с помощью родителей, считают у кого сколько мячей.

**Эстафета «Паучок»**

(Обруч и ленточки)

Вед. И зимой и летом дружи с игрой и бегом!

**Игра «Перенеси кубик».**

(Перенести кубик на ракетке между кеглями).

**Игра «Попади в цель»**

(Перед каждой командой стоят большие кегли, в конце игры подсчитывают количество сбитых кеглей).

Вед. Девочки – внимание! Мальчики – внимание! Есть для вас еще одно веселое задание!

**Эстафета «Дорожка препятствий»**

1.Пройти по скамейке.

2) Пролезть под дугами.

3) Прыжки из обруча в обруч.

(Заходит доктор Айболит)

**Д.А.** У кого болит? От чего болит?

Всех излечит, исцелит добрый доктор Айболит!

Я приехал к Пете, я приехал к Коле.

Здравствуйте, дети, кто у вас болен?

**Вед.** Здравствуй, добрый доктор Айболит. У нас сегодня карнавал здоровья, мы все здоровые и веселые.

**Д.А.** Не может быть.

Вед. Дети, разве у нас кто-нибудь болен?

**Д.А**. Я должен это проверить (проверяет детей).

Сейчас погляжу из очков на кончики язычков.

Есть ли у вас девочки чумазые?

Дышите, не дышите.

Неужели никто уколов не боится?

**Вед**. Мы день зарядкой начинаем, и танцуем, и поем.

И нисколько не скучаем, очень весело живем.

А сейчас у нас проходят соревнования между командами «Неболейка» и «Крепыш».

**Д.А**. Вижу, вижу, молодцы, за это я угощу вас витаминами.

(Угощает детей)

- На прощанье мой наказ: Чтобы вырасти здоровым, энергичным и толковым, чтоб прогнать усталость, лень, ешьте витамины каждый день! Рано утром не ленитесь, на зарядку становитесь! Помогают нам всегда – солнце, воздух и вода! Крепла чтоб мускулатура, занимайтесь физкультурой!

До свиданья, детвора! Всем привет! Физкульт – ура!

**Вед**. Дети вам понравилось на карнавале здоровья? Что вы запомнили про здоровье?

А теперь нам надо снова вернуться в группу.

Перестроились, спиной друг к другу, присели, и на поезде возвращаемся домой со

Словами «чух – чух – чух», построились в колонну, говорят всем до свидания, уходят в группу.













