



+ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ +



Физкультурный досуг совместно с родителями

Тема: «День здоровья»

Цель:

Создавать веселое, праздничное настроение; сохранить и укреплять физическое здоровье детей, приобщить их к правилам безопасного поведения.

Привлекать родителей к осуществлению оздоровительного мероприятия и образовательного процесса ДОУ. Способствовать эмоциональному сближению родителей с ребенком.

Задачи:

Образовательная область «Физическая культура» - способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: выполнение основных движений, общеразвивающих упражнений, участием подвижных игр. Образовательная область «Здоровье» - развивать умение отражать в игре КГН, правила здоровьесберегающего и безопасного поведения при участие взрослого. Образовательная область «Коммуникация» - стимулировать эмоциональное содержательное общение ребенка с взрослым.

Материал: Лабиринт, дуги, 4 корзины, мячи, 2 дорожки «гусеницы», 2 мяча футбол, флажки по количеству детей.

Ход физкультурного досуга

Дети входят в зал с флажками, шагают под марш друг, за другом образуя круг. *(присоединяются сзади другим кругом родители)*

(Упражнение с флажками) под музыку.

Ведущий: Сегодня у нас, ребята праздник «День здоровья». Что нужно делать, чтобы быть здоровым и крепким?

Дети отвечают, родители помогают: Нужно делать зарядку, принимать витамины, чистить зубы, закаляться.

Ведущий: Правильно ребята.

Вместе с солнышком проснись,

На зарядку становись

Будем бегать и шагать

И здоровье укреплять.

(Неожиданно появляется Простуда)

Простуда: Ой, я так спешила и бежала

А на зарядку опоздала

Ведущий: Ребята, уважаемые родители вы знаете, кто к нам пришел?

Дети: Нет.

Простуда: Как не знаете?

Я противная простуда

И пришла я вон оттуда *(показывает на окно)* Всех я кашлем заражу

Всех я чихом награжу.

Ведущий: А мы с ребятами не боимся тебя вредная простуда

Будем мы всегда здоровы
Закалятся, мы готовы
И зарядку выполнять
Бегать прыгать и скакать.

(Под музыку: Дети шагают, бегут на носочках, прыгают на двух ногах.)

Ведущий: Мы бежали, мы бежали

И немножечко устали
Мы присядем, отдохнем
И опять шагать начнем.
(дети шагают друг за другом)

Ведущий: Ничего Простуда, у тебя не получается

Видишь, наши детки занимаются, как физкультурой
И болеть они не хотят.

Простуда: Я так подую на вас

Как зачихаю сейчас
Всех болезнью заражу
И микробами награжу

Ведущий: Мы зарядку делали

Прыгали и бегали
Стали мы умелыми

Сильными и смелыми Вставайте дети вместе с папами и мамами

покажем «Простуде, какие мы сильные и смелые». *Под музыку игра: «Мы ловкие»*
Выстраиваются из родителей и дети в две команды. Начинаем игру между командами.

1-я команда

«Лучики»

Мы яркие, как лучики
Привыкли побеждать
И в этот раз попробуем Всех
вас переиграть

2-я команда

«Снежинки»

Мы снежинки просто класс
Победи попробуй нас

(Под спокойную классическую музыку родители с детьми выполняют упражнения:)

Упражнение 1: «Чья команда быстрее» (Нужно каждой команде[^] из одной корзины в другую перенести мячи)

Упражнение 2: «По узенькой дорожке» (ходьба по дорожке здоровья) дети по одному идут по дорожке, ведущий следит чтоб дети не толкались).

Упражнение 3: «Подлезания под дугой» (Родители будут подлезать под дугой)

Упражнение 4: «Проползать через тоннель» (Дети будут проползать через тоннель)

Упражнение 5: «Прыжки, сидя на мяче» (Какая команда быстрее проигрывает)

Ведущий: Ребята, давайте прогоним простуду

Ручками захлопаем, ножками затопаем
Скажем вместе раз, два, три ты Простуда уходи.

(Простуда уходит)

И в это время звучит музыка — релаксация (все ложатся на ковер отдыхают)
(Входит доктор Айболит)

Доктор Айболит:

Здравствуйте ребята, доктора вызывали?

Я доктор Айболит, у кого что болит?

Ведущий: Здравствуйте, доктор Айболит

Ничего у нас не болит

Мы делали зарядку. К нам пришла Простуда, хотела наших деток заразить, чтобы они заболели, поднялась температура, кашель, насморк. Но наши детки всегда делают зарядку, принимают витамины, пьют соки.

Доктор Айболит:

Зарядка всем полезна

Зарядка всем нужна

Тот лени и болезни спасает всех она

И куда - же делась Простуда?

Ведущий: А мы ее прогнали. Правда, ребята?

Дети: Да.

Ведущий: А теперь доктор Айболит мы вместе с детьми приглашаем Вас, принять участие интересном упражнении с обручами. *Танец с обручами. (девочки, ведущая, доктор Айболит)*

Доктор Айболит: Вы ребятки молодцы!

Вы Простуду победили и здоровье сберегли, потому что ели кашку, пили соки, гуляли на солнышке, делали зарядку, занимались закаливанием, физкультурой. И за это Айболит, вас витаминами угостит, подставляйте ладошки. Получайте витаминки. Будьте всегда здоровы!

Ведущий: Уважаемые родители, вы сегодня увидели, те упражнения, которые доступны детям младшего возраста. И вы можете сами играть с вашими детьми. А мы желаем Вам здоровья крепкого, почаще улыбаться и никогда не унывать!

Под песню «Паровоз-букашка» все участники покидают спортивный зал.