Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

Ханты-Мансийского района

Детский сад «Белочка» с.Батово

**Физкультурный досуг**

*в старшей группе*

*совместно с родителями*

*«Здоровые ребенок – в здоровой семье»*

Подготовила и провела

Воспитатель Рогулина Н.А.

**Задачи:** создать у детей и у взрослых бодрое, веселое настроение; дать почувствовать радость движения;  
развивать двигательные способности – силу, быстроту, гибкость, координацию;  
приучать детей с  помощью игрового массажа, звуковой гимнастики, веселых эстафет, проявлять заботу о своем здоровье;  
воспитывать привычку здорового образа жизни,  дружелюбие, стремление к взаимовыручке.  
**Оборудование:** эмблемы команд, чемодан, колпак для игры, 2 мольберта, звездочки для выставления очков, 2 мяча, 4 палочки, 2 обруча, 2 теннисных шарика, 2 ложки, 2 цилиндра, 2 листа бумаги, фломастеры, конфеты.  
**Ход досуга:***Под марш входят участники праздника.*  
**Ведущий.** Добро пожаловать, гости дорогие.  
Веселья вам, да здоровья желаем,  
Давно мы вас ждали, поджидали,  
Праздник без вас не начинали.   
Спорт – залог хорошего настроения и отличного здоровья. И сегодня на нашем празднике рады приветствовать дружные спортивные команды – команда «Силачи» и команда «Крепыши».  
*Команды поприветствуйте друг друга.*  
Капитан команды «Силачи». Команде «Крепыши» физкульт…  
Все. Привет!  
Капитан команды «Крепыши». Команде «Силачи» физкульт…  
Все. Привет!  
**Ведущий.** Заниматься физкультурой полезно, веселой физкультурой вдвойне. Ведь каждая минута занятий спортом продлевает жизнь человека на один час, а веселое и интересное занятие спортом на два, и даже с минутами.

С нами смех!  
Нам живется лучше всех!  
Потому что с нами – смех!  
С ним нигде не расстаемся,  
Где б мы ни были – смеемся.  
Если в садик путь лежит,  
Рядом с нами смех бежит.  
Если мы идем в поход,  
Смех от нас не отстает.  
С нами он в любой игре:  
Дома, в садике, дворе,  
На реке, в лесу и в поле,  
На катке и на футболе –  
Всюду с нами наш дружок –  
Смех – смешинка! Смех – смешок!  
Молодой задорный смех!  
Посмеяться нам не грех!  
*Под музыку вбегает клоун Бим.*Бим. Здравствуйте, ребята, гости.  
**Ведущий**. Это клоун Бим прибежал к нам на праздник! А где же твой друг Бом?  
Бим. А мы с ним наперегонки бежали! А его еще нет? (хлопает в ладоши, радуется). Я первый! Ребята, он сейчас придет, а я спрячусь.  
Под музыке входит Бом, у него большой чемодан, он закутан в теплый шарф, в руке зонт. Бим подходит к стулу, за которым спрятался Бим, садится на стул.  
Ведущий. Здравствуй, Бом. Что это ты так тепло оделся?  
Бом. Я часто болею, чихаю, кашляю – боюсь простудиться и все теплые вещи ношу с собой, в этом чемодане. А Бим не пробегал?  
Бим надевает на голову Бома колпак. Бом пугается.  
Бом. Что это так темно стало?  
Бим. А что случилось?  
Бом. Бим, я ничего не вижу!  
Бим. Пойдем вместе к ребятам.  
Бим берет Бома за руку и ведет по залу, подшучивая над ним, заставляя высоко поднимать ноги, перешагивать через лужи, перепрыгивать через канавы. Наконец, Бом теряет  свой колпак и понимает, что над ним пошутили.  
Бим. Ничего ты не умеешь: ни бегать, ни прыгать. Поэтому часто болеешь, чихаешь.  
**Ведущий.** Ребята, а чтоб здоровым оставаться нужно правильно питаться? (Да) Давайте расскажем об этом Бому .

*Вам нужно будет отвечать на мои вопросы "Да" или "Нет".*

**Игра "Да и Нет"**

Каша - вкусная еда

Это нам полезно? (Да)

Лук зеленый иногда

На полезен дети? (Да)

В луже грязная вода

Нам полезна иногда (Нет)

Щи - отличная еда

Это нам полезно? (Да)

Мухоморный суп всегда-

Это нам полезно? (Нет)

Фрукты - просто красота!

Это нам полезно? (Да)

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки? (Нет)

Овощей растет гряда.

Овощи полезны? (Да)

Сок, компотик иногда

Нам полезны, дети? (Да)

Съесть мешок большой конфет

Это вредно, дети? (Да)

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

А раз полезная еда -

Будем мы здоровы? (Да)

**Ведущий:** Ребята, а что еще необходимо выполнять каждый день, чтобы быть здоровым? *(массаж). Приглашайте Бима, Бома и своих родителей на игровой массаж, будем их учить выполнять массаж.*

**Игровой массаж по методике А. Уманской и К. Динейки.  
«Поиграем с ручками».**

Эй, ребята, все ко мне. Кто стоит там в стороне?

А ну быстрей лови кураж и начинай игру - массаж.

Разотру ладошки сильно, каждый пальчик покручу.

Поздороваюсь со всеми, никого не обойду.

С ноготками поиграю, друг о друга из потру.

Потом руки "помочалю", плечи мягко разомну.

Затем руки я помою, пальчик в пальчик я вложу,

на замочек их закрою и тепло поберегу.

Бом. Спасибо, ребята, я чувствую себя гораздо лучше.  
Бим. Раздевайся и научись ловкости и быстроте у ребят.  
Ведущий. Я хочу попросить вас, Бим и Бом, помочь мне в проведении веселых эстафет.  
Бим. Мы готовы.  
**Ведущий.** Ребята, вы хотите быть здоровыми? А вы хотите ,чтобы и ваши родители были здоровыми? Тогда приглашайте своих родителей вместе с вами поучаствовать в веселых эстафетах.

Бом. Вот здорово! Такого я еще не видел. Будет, что рассказать нашим друзьям.  
**Ведущий.** Прежде чем приступить к соревнованиям, хочу представить жюри.  
Для того, чтобы начать соревнования, нам нужно разделиться на две команды. Команды будут называться: "силачи", "крепыши".

Делу - время, час - забаве.

Команда первая - направо.

Тут - вторая становись.

**Ведущий:** Если все у Вас в порядке, начинаем мы зарядку.

Всем лениться не годится.

Помните, ребятки,

Даже звери, даже птицы

Делают зарядку.

*(Выполняется зарядка под музыку*)  
**Ведущий.** После разминки мы можем приступить к эстафетам.

А теперь, господа,  
Выходите сюда,  
Будем вместе играть,  
Чтобы всем показать  
Молодецкую стать.  
*(Команды выходят на «старт» для соревнований)*  
**Ведущий.** Ты, Бим, будешь помогать команде «Силачи», а ты, Бом, команде «Крепыши».  
1. Соревнование – игра «Король ветров»  (методика Галанова) – сдуть   лежащие на стуле воздушные шары. Расстояние 1м Вытянуть губы трубочкой, глубоким, сильным выдохом сдуть шары по одному (все).  
2. "Трудолюбивый муравей" (Первый участник команды берет гимнастическую палку, бежит до ориентира, обегает его, возвращается к команде и за ним за палку цепляется следующий игрок. В конце за нее должны держаться все члены команда.  
3." Баба Яга в тылу врага" (ребенок садится верхом на метлу (палку гимнастическую) и бежит до ориентира, оббегает его и возвращается обратно, передает метлу следующему игроку)  
4. Эстафета «Забрось шарик в обруч». ( Обручи держат Бим и Бом)  
5. Соревнование «Перенеси тенисный шарик в ложке» (взрослые).  
6. "Бюро находок" (На середине зала лежит обувь детей, которые участвуют в соревнованиях, по команде родители должны принести своему ребенку обувь, а дети должны быстро ее надеть, чья команда быстрее)   
**Ведущий.** Жюри подводит итоги, а мы чтобы расслабить дыхательные и другие мышцы организма выполним звуковую гимнастику (методика М. Лазарева):  
1. Звук "м".  
И.п. – стоя. Глаза закрыты, ладонь на области солнечного сплетения. Делается вдох. На выдохе произносится негромко и долго звук «м» (повторить 4 раза).  
2. "с".  
И.п. – лежа, глаза закрыты.  
Произнести ровный звук, который тянется как можно дольше. Звук произнести тихо (повторить 2 раза).  
Бим. Есть у нас одна игра,  
Вам понравится она.  
Выходите на площадку,  
Дружно стройтесь по порядку.  
Бом. Видов спорта много есть,  
Даже всех не перечесть.  
Будем мы сейчас играть,  
Виды спорта называть.

7. Соревнование "Чья команда назовет больше видов спорта"  
Ведущий: Пока жюри совещается, мы проведем минуту отдыха.

Релаксация. (Под спокойную музыку)  
Ведущий: А сейчас предоставляем слово жюри, для оглашения результата соревнований.

Подведение общего итога, вручение медалей.  
**Ведущий.** На этом наши соревнования закончены, будьте здоровы и счастливы.  
Под марш участники соревнований выходят из зала.