**Спортивное развлечение « Мы за здоровье и за спорт!»**

**Пояснительная записка:**

К сожалению, сегодня много свободного времени в семьях уделяется просмотру телепередач, компьютерным играм, родителям не знакомы многие увлекательные подвижные и спортивные игры и эстафеты. В результате подвижная игра уходит из жизни дошкольников, а вместе с ней и подвижная деятельность ребенка. Ни одна, даже самая лучшая работа не может дать полноценных результатов, если она не реализуется вместе с семьёй, поэтому в нашей группе достаточно часто проводятся детско – родительские мероприятия спортивного характера, для которых характерны содействие друг другу, учет возможностей и интересов каждого. Полученные детьми знания непременно должны подкрепляться в повседневной жизни. Для этого необходим положительный пример родителей и взрослых, окружающих детей.

**Цель:**

Приобщать детей к нормам здорового образа жизни.

**Задачи:**

- Пополнить знания о значении режима дня, о пользе гигиенических процедур для здоровья;

- использовать личный пример взрослых членов семьи в физическом воспитании дошкольников;

- способствовать психологическому сближению детей и родителей, развитию положительных эмоций;

- прививать любовь к занятиям физической культурой и спорту;

- воспитывать чувство дружбы и коллективизма;

- развивать спортивные и двигательные навыки у детей;

- развивать равновесие, координацию, быстроту, гибкость и точность движений, образное мышление.

**Ход праздника.**

Дети проходят в зал, садятся на скамейки.

Входят Маша и Медведь. Маша стонет, держится за зубы

**Маша:** Ой-ой-ой. Зубы болят, горло болит, живот болит.

**Медведь:** Ты что Машенька, плачешь? Пойдем лучше на речку рыбу ловить.

**Маша:** Не могу, зубы болят, горло болит, живот болит, ой-ой-ой (плачет) .

**Медведь:** Ой, смотри, Маша, тут ребята сидят. Давай, ребят попросим, может они помогут?

Давай, ребят попросим, может они помогут?

**Маша:** Даваааай!

**Медведь:** Ребята, что нужно делать, чтобы зубки не болели?

**Дети:** Чистить их!

**Маша:** А как?

Дети показывают имитирующими движениями

**Медведь:** А кто утром чистит зубки? А перед сном? (Дети отвечают). Маша, зубы надо чистить два раза в день – утром и вечером. Запомнила?

**Маша**: Запомнила.

**Медведь**: А ты знаешь, что нужно делать, когда садишься есть?

**Маша:** Хватать самую большую ложку!

**Медведь:** А вот и нет. Вот почему у тебя болит живот! Дети, что нужно делать, перед тем как садиться за стол?

**Дети:** Мыть руки.

**Маша:** Мыть руки? А как? Я ведь не умею.

**Дети:** Вот так. Показывают имитирующие движения.

**Медведь**: А еще чтобы быть крепким и здоровым, нужно вовремя ложиться спать.

**Маша:** А когда? Это тогда, когда по телевизору все мультики закончились?

**Дети:** Нет. После передачи «Спокойной ночи малыши»!

**Медведь:**А утром, когда встанешь, надо делать что?

**Дети:** Зарядку.

**Маша:** А что это такое, зарядка? И зачем она мне нужна?

**Ведущий:** Маша, зарядка нужна чтобы мы были сильными, ловкими, и здоровыми. Вот наши дети зарядку делают каждый день.

Нам лениться не годится

Помните, ребятки:

Даже звери, даже птицы

Делают зарядку.

Ребята, давайте покажем Маше зарядку зверят.

*Построение в колонну.*

**Ведущий.**

На зарядку утром рано мы выходим с барабаном,

Он гремит, гремит, гремит, в ногу всем шагать велит.

*Ходьба в колонне по одному.*

Когда то вы были малышками,

Стали большими ребятишками.

*Ходьба на носках с поднятыми вверх руками.*

Паровозик чух-чух-чух,

С ветерком я прокачу.

*Ходьба на пятках с круговым движением рук по бокам.*

Ходит по лесу лиса,

Щурит хитрые глаза.

*Мягкая ходьба с плавными движениями рук*.

А как же лошадки шагают?

Выше ножки поднимают.

*Ходьба с высоким подниманием колен.*

Птички скачут, птички пляшут,

Птички крылышками машут.

*Ходьба, поднимая и опуская рук.*

И спешат все на полянку,

На веселую зарядку.

*Бег в колонне по одному.*

На лошадку дружно сели

И галопом поскакали.

*Бег галопом в колонне.*

Тише, тише не спишите,

Лучше ровненько дышите.

*Дыхательные упражнения. Построение врассыпную.*

Раз присядка, два – прыжок

И опять присядка,

А потом опять прыжок-

Заячья зарядка!

Покажите, как? (*дети показывают)*

Птичка скачет, словно пляшет,

Птичка крылышками машет.

И взлетает без оглядки –

Это птичкина зарядка!

Покажите, как? (*дети показывают)*

А щенята, как проснутся,

Очень любят потянуться.

Обязательно зевнут,

Ловко хвостиком махнут.

Как? (*дети показывают*)

Ну а мишка косолапый

Широко разводит лапу:

То одну то обе вместе,

Долго топчется на месте.

**Ведущий:** Молодцы, ребята! Надеюсь, теперь у Маши ничего не будет болеть. И она каждое утро будет делать зарядку. А теперь друзья Маши зайчики приглашают нас играть. Игра «Зайцы и волк» под музыку. Все ребятки превратились в зайчат.

Маленькие домики в густом лесу стоят,

Маленькие зайчики в тех домиках сидят.

Выходите зайчики в лесочек погулять,

А злой волк появится - мы спрячемся опять.

**Маша:** А давайте поиграем все вместе!

**Медведь:** Давайте.

**Игра-эстафета: « Перенеси Машу»**

Делимся на две команды. Каждый родитель по очереди одевает платочек на ребенка, берет ребенка на руки, оббегает елочку и возвращается в команду, снимает платочек и передает следующему участнику команды. Выигрывает та команда, чьи участники первые закончили.

**Ведущий:** молодцы! Есть у Маши и Медведя друг, который очень любит морковку. Кто это? (Заяц) А какой витамин содержится в морковке, ребята? И за что он отвечает?

**Игра: « Собери морковку»**

Каждой команде выдается корзинка. Дети каждой команды под музыку собирают морковки и несут их в свои корзинки. Выигрывает та команда, у которой будет больше морковок. ( Собирать морковки нужно прыгая, как зайчики).

**Ведущий:** Ну, а сейчас мы вместе с Машей отправимся искать следы невиданных зверей.

Круговая тренировка под музыку: ползание по скамейке, пролазание под дугами, прыжки из обруча в обруч, забрасывание мяча в корзину.

**Музыкальная физзарядка « Части тела»**

**Ведущий: Конкурс «КОЛЛАЖ»**

Для этого конкурса нужны заготовки: вырезанные из журналов картинки с глазами, носами, ртами, волосами, ушами и так далее.

Работа в командах. На листе бумаги нужно «собрать» портрет с помощью деталей и клея. Детали можно сразу раздать поровну. Выигрывает та команда у кого быстрее будет собран портрет.

**Медведь:** А теперь и я хочу с вами поиграть. Игра « У медведя во бору»

Игра повторяется несколько раз. Предложить кому-нибудь из родителей исполнить роль медведя в игре.

**Медведь:** Ох, устал я! Да и поздно уже домой пора.

**Ведущий:** Ну, что ребята, давайте скажем Маше и Медведю спасибо за то, что играли с нами и попрощаемся.

**Медведь:** Но для начала я хочу вам подарить очень вкусный и полезный подарок. (достает сундучок с подарками) Ну все, до свидания, ребята!!!