

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида «Аленький цветочек»

**Спортивный досуг с детьми и родителями  
приурочен к акции против распространения наркотиков  
«Дети России!»  
«Здоровые дети в здоровой семье»  
2 младшая – средняя группа.  
Группа «Звёздочки»**

Составила: Белоногова А.В  
1 квалификационная категория

с. Перегрёбное 2019г

**Цель:** Содействовать охране и укреплению здоровья детей.

**Задачи:**

- развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость;
- воспитывать желание заботиться о своем здоровье и вести здоровый образ жизни;
- развивать дружеские отношения педагогов с родителями;
- воспитывать добрые, теплые отношения детей и родителей, вызвать положительные эмоции от совместного общения;
- развивать коммуникативные качества;
- формировать умение принимать активное участие в играх, преодолевать скованность, развивать чувство уверенности в себе;
- доставить детям и взрослым радость и удовольствие от участия в празднике.

**Материал и спортивный инвентарь:** Презентация «Здоровый образ жизни», мульт – зарядка «Давайте заниматься спортом», П\и «Самолёты» (с музыкальным сопровождением), 2 мяча, кочки, 2 стойки, 2 туннеля, музыкальное сопровождение.

**Воспитатель:** Мы рады приветствовать Вас на нашем спортивном празднике, празднике здоровья и веселья. Здоровье-это самая главная ценность человека. И нашу сегодняшнюю встречу, мы решили посвятить здоровью! Здоровье детей - забота всех. Вряд ли можно найти родителей, которые не хотят, чтобы их дети росли здоровые.

**Презентация «Здоровый образ жизни».**

**Воспитатель:** А сейчас дорогие наши спортсмены, приготовьтесь к разминке (дети и родители расходятся по залу)

**На экране Мульт-зарядка «Давайте заниматься спортом!»**

**Воспитатель:** А вы любите отгадывать загадки? А загадки не простые, спортивные.

1. Руки врозь, а ноги вместе.  
Бег, потом прыжки на месте.  
Рассчитались по порядку,  
Вот и все — конец...  
(зарядке)

2. Кто по снегу быстро мчится,  
Провалиться не боится?  
(Лыжник)

3. Два березовых коня

По снегу несут меня.  
Кони эти рыжи  
И зовут их (лыжи)

4. Кто на льду меня догонит?  
Мы бежим вперегонки.  
А несут меня не кони,  
А блестящие (коньки)

5. Мне загадку загадали:  
Это что за чудеса?  
Руль, седло и две педали,  
Два блестящих колеса.  
У загадки есть ответ.  
Это мой...(велосипед)

**Воспитатель:** Молодцы, хорошо размялись!

*Забегает Незнайка*

**Незнайка:** Здравствуйте, ребята! Мне сказала сорока, что вы любите заниматься спортом, поэтому никогда не болеете.

Я тоже хочу быть здоровым, весёлым. Возьмите меня в свою команду.

Воспитатель: Мы принимаем тебя Незнайка в команду «Медвежата».

*Дети с родителями делятся на две команды.*

**Воспитатель:**

**1 эстафета: «Собери команду» (родители и дети)**

Вот и посмотрим, какие у нас дружные получились команды, готовые к победе. Ваша задача: Первый участник – родитель – должен оббежать стойки, вернуться, взять ребенка, оббежать вдвоем стойки, вернуться, взять третьего и так далее.

**2 эстафета: «Кингурята» (задание для родителей)**

Участник команды (родитель) прыгает с мячом, зажатым между ног до ориентира, и бежит обратно.

**3 эстафета: «Катание на лошадках»** Взрослый одевает на себя скакалку, ребёнок держится за скакалку, родитель везёт ребёнка, далее дети меняются (или соревнуются семьи)

**Воспитатель:** Молодцы! Для здоровья полезны фрукты и овощи. Вот сейчас мы посмотрим, чья команда быстрее соберёт корзинки с овощами и фруктами.

**Воспитатель:** - Молодцы, как все у вас замечательно получается. А теперь давайте немного отдохнем и поиграем.

**Игра «У жирафов» (с музыкальным сопровождением)**

У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде:

*(похлопывают себя по туловищу - ставят пятнышки)*

На лбу, ушах, на шее, на локтях, есть на носках, на животах, коленях и носках.

*(дотрагиваются до соответствующих частей тела)*

У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде:

*(пощипывают себя - собирают складки)*

На лбу, ушах, на шее, на локтях, есть на носгах, на животах, коленях и носках.

*(дотрагиваются до соответствующих частей тела)*

У котят шерстка, шерстка, шерстка, шерсточка везде:

*(поглаживают себя – разглаживают шерстку)*

На лбу, ушах, на шее, на локтях, есть на носгах, на животах, коленях и носках.

*(дотрагиваются до соответствующих частей тела)*

А у зебры есть полосы, есть полосочки везде:

*(проводят ребром ладони по корпусу – рисуют полосы)*

На лбу, ушах, на шее, на локтях, есть на носгах, на животах, коленях и носках.

*(дотрагиваются до соответствующих частей тела)*

**Воспитатель:** Отдохнули, теперь можно и продолжать наши соревнования.

Следующая эстафета называется

**4 эстафета:** «Собери витамины в корзинку»( с родителями) 2 команды

Перед каждой командой обруч с фруктами или овощами, напротив корзинки.

Команды берут из обруча по одному фрукту или овощу, несут его в корзинку.

**5 эстафета:** «Проползи через туннель»

( родители держат туннель с двух сторон) Проползи через туннель, прыжки по кочкам, оббеги стойку и вернись в команду.

**Воспитатель:** Молодцы! Со всеми заданиями справились. Все вы были самые быстрые, самые ловкие, самые сильные и самые умелые.

**Воспитатель:** А теперь все вместе поиграем в подвижную игру «Самолёты»( с музыкальным сопровождением)

**Незнайка:** Мне очень понравилось с вам соревноваться. Я чувствую себя бодро, весело. Я здоров, ура! Теперь я буду каждый день заниматься спортом.

**Воспитатель:** Вот и подошел к концу наш праздник. Здоровье бесценный дар природы, его нужно беречь и укреплять. Надеюсь, все участники получили заряд бодрости и здоровья, а также знания о здоровом образе жизни. Желаем всем быть ловкими, сильными, закаленными, а значит - и здоровыми!