## Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение « Детский сад №4 «Солнышко»»

## «Если хочешь быть здоров - закаляйся»

## 

## 

## Инструктор по Физ.Культуре: Боровкова Н.В.

## Краснотуранск 2019г

Спортивный досуг «Если хочешь быть здоров — закаляйся!»

Спортивный праздник для детей и родителей

*«Если хочешь быть здоров - закаляйся»*

Цель: - закрепить навыки выполнения спортивных упражнений *(Бег, ходьба, прыжки и т. д.)*

- Привлечь детей дошкольного возраста и их родителей к занятиям физической культурой и спортом

- способствовать общему укреплению здоровья детей и сближению детей и родителей через совместные игры.

- доставить детям и родителям удовольствие от совместных занятий физкультурой, способствовать развитию положительных эмоций, чувства взаимопомощи;

-пропагандировать здоровый образ жизни, значение физической культуры как средства достижения физической красоты, силы, ловкости и выносливости.

- развивать способность к самоконтролю, стремление участвовать в развлечениях и праздниках.

- воспитывать коллективизм, взаимовыручку, чувство удовлетворения от участия в коллективной деятельности.

Оборудование: 2мяча- прыгуна, 2 мяча д-60см, 2 лошадки, 2 машины с веревочками, 2 зонта, 2 ведерка с мелкими игрушками, обручи, шары по количеству детей, медали, грамоты.

Под музыку дети и родители входят в зал.

Ведущий: Здравствуйте уважаемые зрители, дети и родители. Мы рады приветствовать Вас на нашем семейном спортивном празднике. Этот праздник- лишний повод убедиться, какие у нас дружные семьи.

-Мы со спортом крепко дружим,

Спорт для всех нас очень нужен.

Спорт- здоровье, спорт –игра,

Скажем спорту мы – ура!

Дети знают, что заниматься спортом полезно, и сейчас расскажут об этом.

Все дети хором произносят девиз группы:

«Всем на свете шлет приветик

Наша группа *«Непосед»*.

1ребенок :Всем ребятам мой привет

И такое слово:

Спорт любите с малых лет

Будите здоровы!

2 ребенок: Приучай себя к порядку

Делай каждый день зарядку

Смейся веселей, будешь здоровей!

3 ребенок: Мы задорная семья

Папа, мамочка и я.

Мы пришли соревноваться

И готовы состязаться.

Веселая разминка:

Сюрпризный момент. *(выполнение музыкальной разминки)*

1. Эстафета для детей *«Передай мяч»*.

Участники строятся в 2колонны. Мяч передается от головы колонны назад поднятыми вверх руками над головой участников. Обратно под расставленными на ширину плеч ногами.

2. Эстафета для детей и родителей *«Кавалеристы»* *(деревянные лошадки)*

Участники на лошадках *(ребенок, затем его родитель)* обегают стойку и возвращаются обратно, передают лошадку следующему участнику.

3. Эстафета для детей и родителей *«Водители»*

За веревочку провести машины между конусами и вернуться обратно.

4. Эстафета для детей *«Прыгуны»*

Дети на мяче – прыгуне прыгают до стойки и возвращаются назад

Ведушая ;Предлагаю немного отдохнуть и отгадать загадки:

1. На сметане он мешон,

На окошке он стужон,

Круглый бок, румяный бок,

Покатился. *(Колобок)*

2. Лечит маленьких детей,

Лечит птичек и зверей,

Сквозь очки свои глядит

Добрый доктор. *(Айболит)*

3. Бабушка девочку очень любила,

Шапочку красную ей подарила,

Девочка имя забыла свое,

А ну подскажите, как звали ее?

4. Толстяк живет на крыше,

Летает всех он выше.

5. Эстафета для детей и родителей *«Переправа с зонтиками»*

Дети и родители стоят напротив друг друга. Между ними лежат обручи. Родитель с зонтиком должен обежать вокруг обручей, взять своего ребенка и перенести его на свою сторону.

6. Эстафета для детей и родителей *«Помощники»*

У родителя в руках ведерко с игрушками. По команде он выкладывает игрушки в обруч, передает пустое ведро ребенку, он бежит к обручу и собирает игрушки.

7. Эстафета для детей и родителей *«Сороконожка»*

Родитель оббегает ориентир, возвращается, берет за руку ребенка, обегают ориентир, ребенок берет за руку следующего родителя. Игра продолжается до тех пор, пока вся команда не возьмется за руки.

8. Эстафета *«Салют»*.

Детям раздают шарики,они прыгают до родителей с зажатым между ног шариком, передают его родителю и возвращается назад. Родители собирают шарики в букет, когда все шары собраны, они лопаются, раздается праздничный салют в честь дружных семей.

Ведущий: Наш праздник подошел к концу, пусть это стихотворение будет девизом каждой семьи:

1. реб Семья – это счастье, любовь и удача,

Семья –это летом поездки на дачу.

Семья –это праздник, семейные даты.

Подарки, покупки, приятные траты.

Вед. Рождение детей, первый шаг, первый лепет,

Мечты о хорошем, волнение, трепет.

2.реб. Семья- это труд, друг о друге забота,

Семья – это много домашней работы.

Семья – это важно, семья – это сложно,

Но счастливо жить одному невозможно.

Вед. Всегда будьте вместе, любовь берегите,

Обиды и ссоры подальше гоните.

Хотим, чтоб о вас говорили друзья

*«Какая счастливая эта семья»*

За участие в празднике дети награждаются медалями и сладкими призами, а семьи награждаются грамотами. Спасибо за участие, до свидания.