

Развлечение с родителями в подготовительной группе

СПДС №10 «Снежок»

Цель: Формировать у детей умение творчески использовать свой двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками и родителями.

Закрепить знания об основных составляющих здоровья, вызвать желание заниматься физкультурой и закаливанием, выполнять правила гигиены.

Задачи:

- приобщать к здоровому образу жизни, к физической культуре и спорту;
- развивать у детей активность, стремление к достижению успеха, выдержки и настойчивости, честности в отношениях со сверстниками;
- формировать потребность в физической культуре у всей семьи;
- укреплять внутрисемейные отношения посредством физического досуга.

Виды деятельности: игровая, двигательная, познавательная, оздоровительная.

Оборудование: подарки, грамоты, музыкальное сопровождение, спортивный инвентарь, большой золотой ключ и маленькие ключики по количеству детей.

Ход развлечения

Зал украшен шарами, флажками, плакатами. Звучит весёлая спортивная музыка. Под аплодисменты в зал входят участники игры (команды-дети и родители).

Ведущий: Очень просим, не стесняйтесь,

Забавляйтесь, развлекайтесь,

С нами вместе вы резвитесь,

С нами вместе веселитесь.

Здравствуйте, дорогие участники весёлой семейной игры «Путешествие в страну здоровья»! Мы рады, что вы примите участие в увлекательном мероприятии и покажите свою ловкость, внимание, дружбу.

Ребята если мы здороваемся с кем-нибудь, что это значит?

Дети: Мы желаем ему здоровья!

Ведущий. А что такое здоровье?

Ответы детей: Это сила, красота, ловкость, чистота, гибкость, хорошее настроение

Ведущий: А настроение у нас отличное, наши команды уже готовы к состязанию и нас очень радует присутствие мам и пап.

Если с мамой мы вдвоём,

Классно время проведём!

Если папа будет с нами –

Трудности нам нипочём

На спортивную площадку
Приглашаем всех сейчас.
Праздник спорта и здоровья
Начинается у нас.

А сейчас давайте попросим наших команд поприветствовать друг друга. (Задание: придумать девиз и выбрать капитана для команд, капитаны должны быть дети.)

Приветствие

Команда «Здоровяки:
Навеки спорту верным быть
Здоровье с юности хранить
Не плакать и не унывать
Соперников не обижать
Соревнование любить
Стараться в играх первым быть.

Команда «Весельчаки»

Бодрость духа согревает,
Быть здоровыми велит,
Прочь болезни прогоняет,
и ангину и бронхит,
Быть веселым, а не хмурым
Нам поможет физкультура!

Команда «Крепыши»

Давайте спортом заниматься!
Давайте будем закаляться,
И руки мыть не забывать
И день здоровья отмечать.

Ведущий: Ну вот, все команды уже в сборе и готовы к соревнованиям, мы рады приветствовать наших участников – команд Крепыши, Весельчаки, Здоровяки. На сегодняшнем празднике мы научимся быть здоровыми. Но прежде чем мы начнем наш праздник, расскажу я вам старую легенду: *«Давным-давно, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек. Один из богов сказал: "Человек должен быть сильным", другой сказал: "Человек должен быть здоровым", третий сказал: "Человек должен быть умным". Но один из богов сказал так: "Если все это будет у человека, он будет подобен нам". И, решили они спрятать главное, что есть у человека - его здоровье. Стали думать, решать - куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - за высокие горы. А один из богов сказал: "Здоровье надо*

спрятать в самого человека". Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов».

Дорогие ребята и родители, давайте все вместе отправимся на поиски "здоровья", но чтобы его отыскать, нам нужен волшебный ключик, а спрятан он в сундуке, а сундук на горе, а гора высока и добраться до вершины можно по волшебной лестнице, ступеньки которой вы будете сами выкладывать из заработанных баллов. А баллы считать и конкурсы показывать будут мои помощники: Двое из ларца, одинаковых с лица. Ну-ка, появись и маленько потрудись! (Появляются двое.)

Двое: Что хозяйка надо делать? Мы готовы помочь ребятам и их родителям найти волшебный ключик.

Ведущий: Вы будете помогать командам в выполнении заданий, но для начала давайте начнём наш праздник с физической разминки.

Игра

Расправляйте дружно спинку.

Будем делать мы разминку.

Утром рано мы проснулись.

Потянулись, улыбнулись.

Веселится нам пора.

На зарядку детвора.

Участники встают в круг. Под музыку «Если добрый ты».

Ведущий: Наши участники постарались, но, чтобы быть здоровыми, зарядкой заниматься мало, нужно правильно питаться. Сейчас мы проверим, знают ли наши мамы, папы и дети, какие продукты полезны для детского организма, а какие вредны.

Двое из ларца: «Полезные и вредные продукты». Командам предлагается в отдельные корзинки собирать полезные и вредные продукты.

Вывод: Дети, здоровое питание - означает разумное питание. Питание должно быть разнообразным, содержать набор мясных, рыбных продуктов, разные молочные каши, хлеб, обязательно в рационе должны быть овощи и фрукты.

Ведущий: В этом конкурсе мы узнали о правилах правильного питания, но чтобы быть здоровым, мало правильно питаться, надо знать и строго соблюдать правила гигиены потому что

В глубоком черном подземелье

Микробы страшные живут,

И терпеливо, днём и ночью,

Они детей немытых ждут.

С немытых рук ползет в рот

Противный маленький микроб.

Ползет тихо, как шпион,

И натворит такого он!

2. Двое из ларца: Эстафета «Перенеси предметы гигиены»

Чтоб победы вам добиться,

Нужно честно потрудиться.

В играх правила все знать

И отлично выполнять.

Напротив каждой команды у противоположной стены стоят столы, на которых находятся различные предметы (мыльницы, зубные щётки, расчёски, игрушки и т.д.) Детям необходимо по одному подбежать к своему столу, выбрать предмет гигиены и вернуться назад. Побеждает та команда, которая быстрее и без ошибок справиться со своим заданием. (Без ошибок-3б. 1 ошиб. - 2 б. 2 - 3б.).

Ведущий: Ну вот, мы уже и прошли ступеньку нашей волшебной лестницы, но путь еще предстоит нелегкий... Ну что, продолжим? (Да.)

Готовы к следующему испытанию? Эстафета называется «Шарик или мячик на ракетке».

3. Двое из ларца: Эстафета «Шарик или мячик на ракетке».

Каждая команда должна взять в руки ракетку бадминтона, на них положить надувной шарик и пронести его до флажка и обратно. Та команда, которая не уронила шарик, получает 3 балла, уронили один раз – 2 балла, более двух раз – 1 балл.

Двое из ларца подводят итоги конкурса.

Ведущий: А сейчас предлагаю капитанам проверить свою ловкость. Объявляю конкурс «Автогонки».

4. Двое из ларца показывают конкурс.

К машинам привязаны веревки, на другом конце которой закреплены палочки. Ребенок наматывает веревку на палку, до тех пор, пока машина не окажется у его ног. Победителем будет та команда, которая быстрее справится с этим заданием - 1 балл.

Подведение итогов.

Ведущий:

Молодцы, капитаны! Старались! С каждой минутой мы все ближе и ближе к нашему ключику. А сейчас, конкурс «Угадай вид спорта».

5. Двое из ларца: даёт одному из участников команд картинку с видом спорта, участник без слов должен показать этот вид спорта, а остальная команда угадать. Команда сама выбирает, кто будет показывать. (Баскетбол, лыжи, футбол, гимнастика, волейбол, хоккей, плавание, бокс.) За правильный ответ с первой попытки -3 балла, со второй попытки – 2 балла. (Каждой команде по 4 попытки.)

Ведущий! Так держать! А теперь следующая эстафета.

6. Двое из ларца: Эстафета называется «Большие гонки». Первый участник - папа прыгает в мешке до фишки и обратно возвращается, второй участник – мама прыгает на скакалке вокруг фишки, возвращается назад, третий участник-ребёнок, прыгает с мячом в

руках огибает фишку и прыгает обратно, передает эстафету и так до последнего участника (3-2-1 балл).

Ведущий: От "Солнышка" - тепло и свет,

Любовь и помощь мамам.

Будь, "Солнышко", на много лет

Прекрасным! Самым-самым!

7. Двое из ларца: Эстафета «Собери солнышко». Дети по одному из команды подбегают к своему столу у противоположной стены, берут по одной детали солнышка, прибегают к своей команде, и выкладывают в обруче солнышко. Побеждает команда, которая быстрее соберёт своё солнышко. (3 б.)

Ведущая: мы уже совсем близки к золотому ключику, но я вижу, что вы тяжело дышите, устали?

Двое из ларца: Дыхательное упражнение.

Поехали

Завели машину, Вдох.

Ш-ш-ш-ш, Выдох.

Накачали шину, Вдох.

Ш-ш-ш-ш, Выдох.

Улыбнулись веселей Вдох.

И поехали быстрее, Выдох.

Ш-ш-ш-ш-ш-ш.

Ведущая: Дыхание в порядке? Нам осталось преодолеть последнее препятствие.

Двое из ларца: 1. Эстафета «Кто быстрее».

Добежать до кубика и вернуться обратно, передать эстафету следующему.

Победившей команде дается буква «З».

Двое из ларца: 2. Эстафета «Перенеси мяч».

В руках у детей по два мяча, обежать ориентир и передать мячи следующему.

Победившей команде дается буква «Д».

Двое из ларца: 3. Эстафета «Олимпийские Болельщики»

Добежать до стульчика, помахать махалками и громко крикнуть «Ура».

Победившей команде дается буква «О».

Двое из ларца: 4. Эстафета «Обруч»

Добежать до обруча, пролезть в него, вернуться в команду, передать эстафету.

Победившей команде дается буква «Р».

Ведущий: Наши девочки устали, сейчас в борьбу вступают наши мужественные, сильные мальчики – будущие Олимпийские чемпионы!

Двое из ларца: 5. Эстафета «Туннель».

Добежать до обруча, продеть через себя, вернуться в команду, передать эстафету.

Победившей команде дается буква «О»

Двое из ларца: 6. Эстафета «Сиамские близнецы». Два участника встают друг к другу спиной и крепко сцепляются руками. Бегут они боком. Спины игроков должны быть плотно прижаты друг к другу, обегают кегли, и возвращаются к команде. (3 балла.)

Победившей команде дается буква «В».

Двое из ларца: 7. Эстафета «Хоккеисты»

Провести воздушный шарик клюшкой между кеглями.

Победившей команде дается буква «Ь».

Двое из ларца: 8. Эстафета «Попрыгунчики».

Дети прыгают на больших мячах до ориентира и обратно, передают эстафету следующему.

Победившей команде дается буква «Е».

Ведущий: В нашем детском саду все дети сильные, смелые, ловкие, быстрые! За ваши выигранные эстафеты вы получали буквы, давайте соберем слово из букв!

Дети собирают слово **ЗДОРОВЬЕ**.

Потом дети находят большой ключ, в котором находятся маленькие ключи, ключи нашего здоровья.

Подведение итогов, награждение победителей, дипломов всех участников, благодарность семьям- участникам, награждение грамотами участников выставки «Мы за спорт».

Двое из ларца: Вы все команды смелые, ловкие, умелые!

Всем здоровья мы желаем,

Вкусным призом угощаем?

Двое из ларца: Праздник весёлый удался на славу,

Мы думаем, всем он пришёлся по нраву.

Прощайте, прощайте, все счастливы будьте.

Ведущий: И нам на прощание хочется пожелать:

Пусть будут здоровы все люди на свете.

Пусть будут здоровы мамы, папы и дети.

Пусть будут открыты вам все дороги,

И счастьем, любовью осыпаны тоже.

В здоровый путь.