**«ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ** - **В ЗДОРОВОЙ СЕМЬЕ»**

*спортивное развлечение для детей старшей и подготовительной групп и их родителей.*

*Подготовила инструктор по физкультуре: Шамшурина Е.Н*.

Цели:

* формировать потребность в здоровом образе жизни;
* привлечь детей и их родителей к занятиям физической культурой и спортом;
* доставить детям и родителям удовольствие от совместных занятий физкультурой, способствовать развитию положительных эмоций, чувства взаимопомощи;
* пропагандировать значение физической культуры как средства достижения физической красоты, силы, ловкости и выносливости;
* укрепить в детях желание заботится о своем здоровье, делать зарядку, вести активный образ жизни. Зарядиться хорошим настроением. Уметь действовать в команде.

Задачи:

* осуществлять преемственность детского сада и семьи в физическом воспитании детей;
* расширить знания воспитанников о здоровом образе жизни;
* убедить детей в необходимости вести здоровый образ жизни;
* приучать к коллективной работе в команде;
* формировать навыки здорового образа жизни;
* развивать физические качества личности и укреплять здоровье.

Оборудование для каждой команды: 2 больших и 2 маленьких обруча, 2 мата, 6 кегель, 2 корзины,  гимнастическая скамейка, мячи маленькие по количеству участников, мешочки с песком по количеству участников.

**Ход праздника**

*Инструктор:* *(Дети заходят, стояться в шеренгу) -* Здравствуйте, дорогие гости! Мы очень рады Вас видеть! Сегодня мы здесь чтобы получить заряд бодрости, блеснуть эрудицией и поболеть за дружные семьи.

*Инструктор:* - Равняйсь! Смирно! На первый, второй рассчитайсь!

Просим родителей подойти к командам.

*Инструктор:* - Наша земля всегда была богата сильными и здоровыми людьми. И сегодня мы тоже покажем себя, подтвердим известную пословицу: «В здоровом теле - здоровый дух».

*Инструктор:* Оценивать наши успехи будет жюри. За состоянием здоровья наблюдает медицинская сестра. Команды, приготовьте: название своей команды, и девиз. Предоставляется слово команде и т. д.

*Инструктор:-* Ребята, а как вы понимаете, что такое здоровье? И что надо делать, что бы быть здоровым?

1. Делать утром зарядку обязательно

2. Мыть руки перед едой

3. Закаляться

4. Чистить зубы утром и вечером перед сном

5. Заниматься физкультурой и спортом

6. Правильно питаться

Перед соревнованием надо сделать разминку.

- Но прежде чем начать соревноваться, нам необходимо размяться.

***Разминка «Будем прыгать и скакать!»***

Раз, два, три, четыре, пять!   
Будем прыгать и скакать! (Прыжки на месте.)   
Наклонился правый бок. (Наклоны туловища влево и вправо.)   
Раз, два, три.   
Наклонился левый бок.   
Раз, два, три.   
А сейчас поднимем ручки (Руки вверх.)   
И дотянемся до тучки.   
Сядем на дорожку, (Присели на пол.)   
Разомнем мы ножки.   
Согнем правую ножку, (Сгибаем ноги в колене.)   
Раз, два, три!   
Согнем левую ножку,   
Раз, два, три.   
Ноги высоко подняли (Подняли ноги вверх.)   
И немного подержали.   
Головою покачали (Движения головой.)   
И все дружно вместе встали. (Встали.)

Инструктор: «Чтоб здоровыми стать,

Нужно бегать, прыгать и скакать!». Начнем наши соревнования.

***Эстафеты.***

***1. «Переправа на плотах»*** (по два обруча каждой команде)

 Участники команд встают парами – родитель и ребенок. По сигналу кладут один обруч перед собой на пол и встают в него, затем ребенок кладет другой обруч перед родителем, и так поочередно, перескакивая с обруча в обруч, переправляются до ориентира. Обратно возвращаются простым бегом, взявшись за руки.

***2. «Поход в магазин».***

Дети и родители поочерёдно бегут с пакетом к корзине с мячами, кладут в пакет мячик и возвращаются обратно, передают пакет следующему участнику команды.

***3. "Попади в цель".***

У каждого в руке мешочек с песком. Участникам необходимо попасть мешочком в цель (бросить его в обруч). Оценивается общее число попаданий в каждой команде.

*Инструктор:* - А сейчас ***игра на внимание***

Правило игры: Если вы согласны с этим утверждением то должны хором сказать *«Это я, это я- это все мои друзья!»*

Если вы не согласны с этим утверждением вы молчите:

1. За здоровьем я слежу

На зарядку выхожу….

2. Сплю ребята, я полдня

Вы не трогайте меня! ...

3. По утрам я закаляюсь

Водой холодной обливаюсь …..

4. Солнце, воздух и вода

Наши лучшие друзья ….

5. Зубы чистить не хочу,

Хорошо итак рычу ….

6. Мы веселые ребята, любим бегать и скакать,

Никому нас не догнать….

7. Утром мы по распорядку

Всегда делаем зарядку….

* *Инструктор:* **-** А сейчас продолжим наши соревнования.

***4.*** ***«Обнимашки»***

Ребенок и взрослый должен пронести мяч до ориентира и обратно, зажав мяч животами, без помощи рук. Побеждает та команда, которая быстрее выполнит задание.

***5. «Прыжок в длину с места».*** Побеждает та команда которая прыгнет дальше.

***6. «Сквозь игольное ушко».*** Взрослый и ребенок прокатывает обруч, сначала прокатывает взрослый, а ребенок пролезает в обруч и так до ориентира, а обратно меняются местами. Побеждает та команда которая была быстрее.

***7. Игра на внимание для родителей и детей «Суша – вода»***

Участники становятся в шеренгу. При слове «суша» все прыгают вперед, при слове «вода» - прыгают назад. Водящий имеет право вместо слова «вода» назвать например: море, река, пруд; вместо слова «суша» - берег, земля, остров. Прыгающие невпопад выбывают, победителем становится последний игрок – самый внимательный.

*Инструктор:* Все команды хорошо играли, все сразу здоровые стали!

(Подводятся итоги соревнований).

Пока жюри подводят итоги соревнований, предлагаю поиграть в игру на внимание. Задание у меня три звезды разного цвета, красный - хлопать в ладоши, желтый – топать ногами, зеленый - прыгать!

Жюри объявляет, что количество баллов одинаковое:

«Победила дружба». Награждение команд.

*Инструктор:* **-** Наш спортивный праздник подошёл к концу. Хочу сказать всем вам огромное спасибо! Будьте здоровы и счастливы!

   До новых встреч!