

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №10 «Сказка» комбинированного вида»
Шарыповского района, Красноярского края**

**КОНСПЕКТ
Спортивного семейного развлечения «В стране здоровья»**

Подготовила:
воспитатель Елизарова З.В.

г. Шарыпово, 2017

Цель:

Формирование положительного настроения от занятия физической культурой.

Задачи:

Развивать самостоятельность в использовании приобретенных двигательных навыков у детей.

Приобщать детей к здоровому образу жизни через двигательную активность: формировать положительный настрой на спортивные игры и упражнения.

Создать доброжелательную атмосферу, веселое спортивное настроение у детей и их родителей.

Материал и оборудование:

Скамейка, мат, ленты, круги, обруч большой, 4 обруча маленьких, мешочки с песком, 2 больших мяча, 2 маленьких мяча, 2 клюшки, 2 фишки, гантели, маска кота, корзина с фруктами.

Ход мероприятия:

– Здравствуйте, ребяташки, девчонки и мальчишки, уважаемые родители! Сегодня мы с вами собрались поиграть, повеселиться, укрепить своё здоровье, а для этого я приглашаю вас в путешествие в страну здоровья. На пути нам встретятся различные испытания, и если мы их преодолеем, то в конце нас ждёт сюрприз.

Здоровье.

Купить можно много: игрушку, компьютер,

Смешного бульдога, стремительный скутер,

Коралловый остров, (хоть это и сложно),

Но только здоровье купить невозможно!

– Скажите, что нужно делать, чтобы быть здоровыми?

– Заниматься физкультурой, правильно питаться, чистить зубы, мыть руки, делать зарядку, много гулять на свежем воздухе, одеваться по погоде.

– Правильно, молодцы! Что ж, давайте покажем, как мы умеем заниматься физкультурой. Приглашаю на разминку ребят и их родителей.

Разминка.

Приготовились – начнём.

Мы колени поднимаем, шаг на месте выполняем.

Раз, два, три, четыре, пять будем дружно мы шагать.

Плечи выше поднимаем, а потом их опускаем.

Руки перед грудью ставим, и рывки мы выполняем.

Наклонился правый бок раз, два, три,

Наклонился левый бок раз, два, три.

А сейчас поднимем руки и дотянемся до тучи.

Ноги шире раз, два, три – наклонились до земли.

Ноги вместе, сели, встали и немного пошагали.

Сядем на дорожку, разомнём мы ножки.

Ногу левую согнём раз, два, три,

Ногу правую согнём раз, два, три.

Ноги высоко подняли и немного подержали.

Головою покачали и все вместе дружно встали.

Десять раз подпрыгнуть нужно,

Скачем вместе, скачем дружно.

От души мы потянулись и друг другу улыбнулись.

Все молодцы, с первым испытанием справились.

А сейчас мы с ребятами отправимся в путешествие, которое будет сложным, но я думаю, что мы преодолеем все препятствия, которые встретятся нам на пути, потому что мы сильные, смелые, ловкие и умелые.

Упражнения для детей.

На пути узкий мостик. Аккуратно проходите по нему, чтобы не упасть в реку (ходьба по гимнастической скамейке).

Впереди ручеек с ледяной водой. Перепрыгнем через него, чтобы не замочить ноги (прыжки через две ленты).

Дальше перед нами дремучий лес. Пролезаем под колючие еловые ветки.

На пути болото. Будем прыгать с одной кочки на другую, чтобы не провалиться в него (прыжки на двух ногах с продвижением вперед с кочки на кочку).

Какие вы молодцы, преодолели все препятствия. Сейчас нас ждёт ещё одно испытание, покажем какие мы меткие.

- Метание мешочка в цель.

Молодцы, ребята, и с этим заданием мы тоже справились.

Для того чтобы мы всегда были бодрыми и ловкими, поиграем в игру «Ровным кругом», а поможет нам кто-нибудь из родителей.

Ровным кругом друг за другом

Мы идём за шагом шаг.

Стой на месте дружно вместе,

Делаем вот так.

Молодцы ребята, садитесь.

Сейчас нас ждёт ещё одно испытание, вместе с нашими родителями попробуем отгадать загадки про спортивные принадлежности.

Загадки

Вот серебряный лужок

Не видать барашка,

Не мычит на нём бычок,

Не цветёт ромашка.

Наш лужок зимой хорош,

А весной не найдёшь.

(каток)

Мы проворные сестрицы

Быстро бегать мастерицы

В дождь лежим,

В мороз бежим,

Уж такой у нас режим.

(коньки)

Очень быстрых два коня

По снегам несут меня –

Через луг к берёзке

Тянут две полоски.

(лыжи)

Палка в виде запятой

Гонит шайбу пред собой.

(клюшка)

Этот конь не ест овса,
Вместо ног – два колеса,
Сядь верхом и мчись на нём
Только лучше правь рулём.

(велосипед)

Любого ударишь, он злится и плачет,
А этого стукнешь – от радости скачет!
То выше, то ниже, то низом, то вскачь.
Кто он, догадался? резиновый... (мяч)

Силачом я стать решил

К силачу я поспешил

- Расскажите вот о чём:

Как Вы стали силачом?

Улыбнулся он в ответ:

- Очень просто! Много лет

Ежедневно, встав с постели,

Поднимаю я ... (гантели)

Я смотрю, у чемпиона

Штанга весом четверть тонны.

Я хочу таким же стать,

Чтоб сестрёнку защищать.

Буду я теперь в квартире

Поднимать большие... (гири)

Молодцы! Отгадали все загадки.

А сейчас наши родители будут заниматься спортом, будут соревноваться между собой, а вы поддержите их.

- Веселый хоккей.

-Эстафета с мячом.

Какие молодцы наши мамы и папы были и хоккеистами, и баскетболистами, и очень хорошо справились со своими испытаниями.

А сейчас для развития ловкости и бодрости у родителей игра «Береги предмет».

Молодцы!

А ребятам предлагаю поиграть в весёлую игру «Птички в гнёздышке».

Будь здоровым

Ты с красным солнцем дружишь,

Волне прохладной рад,

Тебе не страшен дождик,

Не страшен снегопад.

Ты ветра не боишься,

В игре не устаёшь

И рано спать ложишься,

И с солнышком встаёшь.

Зимой на лыжах ходишь,

Резвишься на катке,

А летом загорелый

Купаешься в реке.

Ты любишь прыгать, бегать,

Играть тугим мячом.

Ты вырастешь здоровым!

Ты будешь силачом!

Мы сегодня очень весело играли, занимались физкультурой, укрепляли своё здоровье, преодолели все препятствия, которые встретились на нашем пути, и поэтому сейчас нас ждёт сюрприз, который тоже очень полезен для здоровья.

Угощение фруктами.