

Муниципальное автономное дошкольное учреждение  
детский сад № 51 г. Улан-Удэ комбинированного вида

Развлечение с родителями  
**«В поисках здоровья»**

Инструктор по ФИЗО:  
Ахмадулина Т.В.

г. Улан-Удэ, 2018 г

**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.

**Ход развлечения**

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, капитаны должны быть дети.)

## **Приветствие**

Ведущий: Ну вот, все команды уже в сборе и готовы к соревнованиям, мы рады приветствовать наших участников – команд \_\_\_\_\_

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.

## **Разминка**

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.

1. 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 справится 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.

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

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.

#### 5. А сейчас, конкурс «Угадай вид спорта».

Одному из участников команд дается картинка с видом спорта, участник без слов должен показать этот вид спорта, а остальная команда угадать. Команда сама выбирает, кто будет показывать. (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.

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: 8. Эстафета «Сиа́мские близнецы». Два участника (папа и мама) 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.)

9. Эстафета «Попрыгунчики». Дети прыгают на больших мячах до ориентира и обратно, передают эстафету следующему.

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

Ведущий: 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.