***Сюжетно – игровое***

***физкультурное развлечение***

***Тема: «День здоровья. Вместе с мамой, вместе с папой я здоровым быть хочу».***

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ  ЗАПИСКА**

Современное общество, стремительные темпы его развития, новые информационные технологии предъявляют все более высокие требования к человеку и его здоровью. Наибольшую тревогу вызывает состояние здоровья детей и подростков. По официальным данным, ежегодно уровень заболеваемости детей в России возрастает на  6% . У каждого ребенка в возрасте до года можно обнаружить не менее трех различных заболеваний.

Новая социально-экономическая действительность диктует необходимость формирования культа здоровья в сознании подрастающего поколения. «Лучше быть здоровым и богатым, чем бедным и больным» - таков девиз сегодняшнего дня.

Обеспечение здоровья детей – основная цель, главная  забота каждого цивилизованного общества. Главная задача родителей и воспитателей нашего детского сада – научить ребенка вести здоровый  образ жизни, выработать у него разумное отношение к собственному организму, привить необходимые гигиенические навыки.

Основным направлением физкультурно-оздоровительной работы с детьми, мы считаем именно совместную работу воспитателя с семьей в решении вопросов укрепления здоровья и физического воспитания дошкольников.

Передо мной стоит задача – дать детям определенную модель  физического воспитания детей, обучить их практическим навыкам, обеспечивающим целостность процесса воспитания, и, кроме того, предоставить эти навыки на практике.

Я стараюсь привлечь к участию во встречах не только родителей, но и остальных членов семей воспитанников: бабушек, дедушек, младших или старших братьев и сестер.

**Цель:** Помочь  семьям воспитанников освоить здоровый образ жизни, гармонизировать родительско-детские контакты. Воспитывать у дошкольников  ловкость, выносливость. Поощрять проявления взаимопомощи взрослых и детей.

**Оборудование:** Обручи, ведерки, деревянные ложки, 8-10 картофелин, мячи, два мешка, два ведра с водой, два таза, два  ледропластиковых мяча диаметром 60 см., один массажный мяч диаметром 1 м., мелкие игрушки.

***ХОД ЗАНЯТИЯ.***

**Воспитатель:** Уважаемые взрослые! Дорогие ребятки. Сегодня мы собрались  на этой полянке для того, чтобы поиграть и посоревноваться. Но сначала я хочу деткам задать вопрос. Скажите мне, пожалуйста, чем нужно заниматься, чтобы не болеть.

**Дети:** Физкультурой, играть в футбол, закаливанием, нужно ходить на прогулки, на экскурсии, кататься на велосипеде, плавать, заниматься спортом, кататься на лыжах, на санках.

**Воспитатель:** Умночки, ребятки! А скажите мне, пожалуйста, у нас в Черемшане куда можно пойти, чтобы быть здоровыми?

**Дети:**

- Мы с папой и мамой часто ездим на машине в  «оздоровительный центр», ходим в сауну и плаваем в бассейне. Там так здорово!

- А мы с семьей ездим в «ледовый дворец». Я уже умею  кататься на коньках, вот!

- Я с братом по выходным дням посещаю школьный спортзал.

**Воспитатель:**Это школа называется ДЮСШ: детская юношеская спортивная школа.

Молодцы, ребятки! Ваши родители заботятся о вас, что очень отрадно. Ребятки, не только ваши родители, но и наш глава администрации Минсагит Закирович заботится о всех нас. Благодаря ему в нашем любимом селе Черемшан построено столько оздоровительных центров. Я знаю, что вы любите заниматься физкультурой, с удовольствием играете в различные спортивные игры.

А сейчас я предлагаю участникам соревнования поприветствовать друг друга.

Внимание, внимание!

Начинаем соревнование!

Взрослые и малыши,

Веселитесь от души!

Будем бегать, прыгать,

Спортом заниматься,

Чтоб в хорошей форме

Навсегда остаться.

**Птички в клетке.**

**Ведущая:**

Для разминки на дорожке

Разомнем свои мы ножки.

Начинаем мы игру,

Позабавим детвору.

Мамы, папы, в круг становитесь,

Дружно за руки беритесь.

Взрослые встают в круг, берутся за руки, образуя «клетку». Дети – «птички». Под музыку они бегают между взрослыми. С окончанием музыки взрослые опускают руки вниз – «закрывают клетку», стараясь поймать «птичек». Пойманные «птички» становятся звеньями «клетки». Оставшаяся тройка детей – победители. Затем взрослые и дети меняются ролями. Игра повторяется.

**Чья команда быстрее соберется.**

По сигналу ведущей все игроки делятся на две команды и занимают места в своих колоннах. Проводятся эстафеты семейных команд. Победители каждого этапа соревнований получают флажок.

**Собери овощи.**

**Ведущая:**

Следующее препятствие – ложка!

А в ложке – картошка!

Бежать нельзя,

Дышать можно, только осторожно!

*Задание для детей:* пробежать дистанцию до ориентира и положить по одной картошке из ведерка в каждый обруч.

*Задание для родителей:* пробежать дистанцию с ложкой, а в ложке – картошка, руками ее придерживать нельзя.

**Мой веселый, звонкий мяч.**

**Ведущая:**

Загадаю я загадку, а вы отгадайте, о чем идет речь?

Его бьют, а он не плачет,

А все быстро, быстро скачет.

*Задание для детей:* доползти на четвереньках до ориентира, головой прокатывая мяч по полу, закатить его под планку, вернуться обратно, держа мяч в руках. Передать его следующему игроку.

*Задание для родителей:* пробежать дистанцию, отбивая большой ледропластиковый мяч (диаметром 60 см) об пол.

**Прыжковые соревнования.**

*Задание для детей:* дети прыгают из обруча в обруч до ориентира, назад возвращаются бегом.

*Задание для родителей:* допрыгать в мешках до ориентира и вернуться назад.

**Ведущая:**

Следующее препятствие – мешки:

Делай маленькие шажки.

Потом мешок снять

И быстро бежать,

Товарищу передать.

**Перенеси воду.**

**Ведущая:**

Следующее препятствие – вода!

Нести ее  - беда!

Кто плохо ведро понесет,

Из игры мокрый уйдет.

Взрослые и дети переносят воду из одного ведра (или таза) в начале дистанции в другое ведро (в конце дистанции). По окончании соревнования взвешиванием обеих ведер определяется команда-победительница.

По окончании всех соревнований подводится общий итог. Определяется команда победителей.

**Ведущая:**Мы знаем, что очень важно, чтобы наши ноги были крепкими и сильными. А знаете ли вы, как можно укрепить свои ноги? Давайте вместе разучим веселое упражнение для профилактики  плоскостопия, а заодно узнаем, чьи ножки самые быстрые и ловкие.

**Кто быстрее вынесет игрушки из круга.**

*(упражнение для укрепления мышечного свода стопы)*

В два больших обруча высыпают мелкие игрушки из киндер-сюрпризов и конструктора ЛЕГО. Дети и взрослые по сигналу ведущего переносят игрушки за пределы обруча с помощью пальцев стопы. Выигрывает то команда, которая быстрее перенесет все свои игрушки за обруч.

**Упражнение на расслабление.**

**Ведущая:**

А теперь все отдыхаем,

Напряжение снимаем.

Напряженье улетело,

И расслабилось все тело.

Ведущая предлагает всем участникам соревнований лечь на пол в ряд, закрыть глаза и постараться расслабиться под спокойную музыку. Во время выполнения упражнения ведущая и ее помощник нежно прокатывают по спинам и ногам участников семейных команд большой массажный мяч (диаметром 1 м).

**Ведущая:**

Теперь всем отдохнуть пора,

Устали вы сейчас.

Вот вам подарок, детвора!

Пусть он поддержит вас.

Чтоб щеки были розовей,

Чтоб молодели лица,

Чтоб ножки бегали быстрей,

Наш сок вам пригодится.

Ведущая и родители угощают всех участников соревнований семейных команд соком. Дети с помощником воспитателя уходят в группу.

**Домашнее задание:** Родителям объясняется домашнее задание по выявлению возможного плоскостопия у дошкольников. Демонстрируются способы выполнения плантограммы. Предлагается подобрать и разучить с ребенком дома упражнения для укрепления свода стопы.

В течение следующего месяца упражнения, предложенные родителям, разучиваются со всеми детьми группы.