Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

центр развития ребёнка – детский сад №32 города Кропоткин

муниципального образования Кавказский район

**КОНСПЕКТ**

**проведения спортивного развлечения с участием родителей по теме:**

**«МАЛЫШИ - КРЕПЫШИ»**

**Составил:**

**инструктор ФК**

**Дудникова М.А.**

Цель: Активизировать отдых **детей**, доставить радость от совместной деятельности с родителями.

Задачи: Создать у **детей** положительное эмоциональное настроение;

Способствовать укреплению здоровья **детей**;

**Развитие спортивных** и двигательных навыков у **детей**;

**Развитие физических качеств**: силы, ловкости, выносливости, быстроты;

Формировать у детей представления о здоровом образе жизни; воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

Уточнять и расширять имеющиеся у детей знания «полезных» и «не полезных» продуктов питания, учить их называть.

Закреплять знания детей о соблюдении правил гигиены.

Побуждать использовать простейшие приемы самооздоровления.

**Ход мероприятия**

Игра-упражнение «Утреннее приветствие» (дети становятся в круг и приветствуют друг друга)

Доброе утро, доброе утро!

Доброе утро я вам говорю!

Доброе утро, доброе утро,

Доброе утро я всем вам дарю!

Инструктор: За морями, за лесами есть огромная страна.

Страною здоровья зовется она!

Дети, как вы понимаете, что такое здоровье? (Ответы детей: здоровье – это сила, красота и хорошее настроение.

Что же мы должны с вами делать, чтобы быть здоровыми?

(Ответы детей: зарядка, соблюдение гигиены, занятие спортом, прогулки на свежем воздухе, кушать витамины.)

Дети! Я приглашаю вас в путешествие в страну здоровья!

Отправляемся вперед,

Много вас, открытий ждет.

Мы шагаем друг за другом

Лесом и зеленым лугом (обычная ходьба)

Мостик в стороны качался,

А под ним ручей смеялся,

На носочках мы пойдем,

На тот берег перейдем (ходьба на носках, ходьба по массажным дорожкам).

Друг за другом мы идем,

И к болоту подойдем,

Перейдем преграду вмиг –

И по кочкам прыг, прыг, прыг (прыжки на двух ногах из обруча в обруч).

Дальше, дальше мы шагаем,

Черепаху повстречали,

Руки на пол мы кладем,

И тихонечко ползем (ползание на четвереньках).

Вновь шагаем, мы шагаем,

Руки выше поднимаем,

Голову не опускаем,

Дышим ровно, глубоко.

Видишь, как идти легко (поднимают руки вверх через стороны).

Инструктор: Вот мы и попали в страну здоровья.

Ой, ребята, кто это? (Это же Буратино)

Буратино. Ой, ой, ой! Как болят мои глаза!

Инструктор: Что случилось с твоими глазами?

Буратино. Я был у Мальвины в гостях, мы играли, а после игры она заставила меня умываться и мыть руки. Я от нее убежал. По дороге мне что-то попало в глаз. Я стал тереть глаза руками, и теперь они болят.

Инструктор: Ребята, как вы думаете, почему, у Буратино заболели глаза?

Дети. После игры надо обязательно мыть руки, нельзя тереть глаза грязными руками.

Инструктор: Буратино, не плачь, ребята знают, как тебе помочь.

Дети. Нужно промыть глаза чистой водой.

Буратино. А где же мне взять чистой водицы?

Инструктор: Не расстраивайся, Буратино, сейчас мы позвоним Мойдодыру, и он пришлет нам чистой водицы и полотенце.

(подходит к телефону и звонит Мойдодыру)

- Алло, Мойдодыр? Здравствуйте! Пришлите, пожалуйста, нам душистое мыло и полотенце пушистое, и чистой водицы, чтобы вылечить глазки. Инструктор: Мойдодыр сказал: «Ждите службу доставки».

Раздается стук в дверь.

Инструктор: Это, наверное, служба доставки.

(ввозит машину с коробкой гигиенических принадлежностей.)

Инструктор: Давайте посмотрим, что прислал нам Мойдодыр.

(Открывает коробку и достает мыло, полотенце и водичку.)

Водица, чтоб умыться

Душистое мыло,

Чтоб грязь быстрее смыло

Полотенце пушистое,

Чтоб лицо было чистое.

Инструктор: Бери, Буратино, мыло, и полотенце и иди, умывайся.

А пока Буратино умывается, мы с вами поиграем.

Игра «Полезные и вредные продукты» (на экране поочередно появляются полезные и вредные продукты, дети называют их, затем проводится игра: рассортировать продукты по коробочкам).

(Возвращается Буратино.)

Инструктор: Возьми, Буратино зеркало и полюбуйся, какой ты стал красивый. А сейчас дети тебя научат делать гимнастику для глаз, чтобы они у тебя не болели и хорошо видели.

Гимнастика для глаз «Поиграем с матрешкой».

(Дети показывают и выполняют вместе с Буратино гимнастику для глаз).

Упражнения выполняются стоя.

1. «Посмотрите, какая красивая матрешка пришла к вам в гости, какой у нее яркий платочек, на сарафанчике цветочки (2-3 сек.)». (показать на экране)

2. «Матрешка веселая, любят бегать, прыгать. Вы за ней внимательно следите глазами: матрешка подпрыгнула вверх, присела, побежала вправо, влево». (Повторить 4 раза.) (Показать анимацию на экране)

3. «Матрешка очень любит поиграть в прятки. Вы сейчас крепко зажмурите глаза, а она спрячется. Попробуем глазами найти ее». (матрешка прячется за разными предметами, дети отгадывают. Повторить 4 раза.)

Буратино. Спасибо, ребята вам за все, я обещаю никогда больше не трогать глаза грязными руками.

Воспитатель: Ребята, давайте Буратино научим делать самомассаж (сами себя будем массажировать).

Самомассаж «Часы». (Садимся на колени, перебираем пальчиками («бежим») от коленочек до макушки.)

Мышь полезла в первый раз,

Посмотреть, который час.

Вдруг часы сказали: «Бом!»,

(Один хлопок над головой.)

Мышь скатилась кувырком.

Руки "скатываются" на пол.

Мышь полезла второй раз,

Посмотреть, который час.

Вдруг часы сказали: «Бом, бом!»

(Два хлопка.)

Мышь скатилась кувырком.

Мышь полезла в третий раз

Посмотреть, который час.

Вдруг часы сказали: «Бом, бом, бом!»

(Три хлопка.)

Мышь скатилась кувырком.

А сейчас я хочу поиграть с вами в игру: «Карабасовы жмурки».

Спит ужасный Карабас!

Куклам весело сейчас!

Они пляшут, прыгают и ногами дрыгают!

Но вот он просыпается и куклы разбегаются!

(Дети хлопают в ладоши, Буратино с закрытыми глазами их ловит.)

Воспитатель. Набегались куклы, устали… Дыхание сбилось.

И ты Буратино, тоже устал.

Слышу, дышишь тяжело.

Наши дети умеют и дыхание успокаивать. Знают и умеют делать специальные упражнения.

Дыхательная гимнастика «Самолёт». (Е. Антоновой-Чалой).

(Выполняется игровое упражнение стоя.)

(Поднять голову вверх – вдох.)

Расправил крылья самолёт,

(Развести руки в стороны ладонями вниз.)

Приготовился в полёт.

Я направо погляжу:

(Сделать поворот в сторону, произнося) жу-жу-жу.

Я налево погляжу:

(Сделать поворот в другую сторону, произнося) жу-жу-жу.

(Повторить по 2 раза в каждую сторону.)

Проверяем самолет, полетит ли он в полет,

проверяем исправность мотора, самолет стоит на месте, вдох - губы трубочкой произносим: у-у-у.

Инструктор: Я открою вам маленький секрет. Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков. Эти лучики живут в каждой клеточке нашего организма, когда мы здоровы. Так же мы должны сделать сами, чтобы быть здоровыми. Предлагаю вам поиграть в игру «Да – нет». Я буду говорить, вам маленькие стихотворения, если это полезно для вашего здоровья, говорите: «да, да, да», а если вредно, вы говорите: «нет, нет, нет».

(на экране к каждому стихотворению слайд)

1. Чтоб расти и закаляться

Надо спортом заниматься.

2. Будет пусть тебе не лень

Чистить зубы 2 раза в день.

3. Чтобы зубы не болели

Ешь конфеты-карамели.

4. Если выходишь зимой погулять.

Шапку и шарф надо дома оставлять.

5. Фрукты и овощи перед едой

Тщательно, очень старательно мой.

6. Вовремя ложись, вставай

Режим дня ты соблюдай.

7. Вот еще совет простой

Руки мой перед едой.

8. От мамы своей быстро вы убегайте

Ногти свои ей подстричь не давайте.

9. Платочек, расческа должны быть своими

Это запомни, и не пользуйся чужими.

Инструктор: Буратино ты понял, что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Буратино. Я научился беречь глаза, восстанавливать дыхание, весело играть и узнал, как сохранить свое здоровье! Спасибо! А вот угощение для вас от меня. (яблоки).

Инструктор: Дети, мы побывали в «Стране здоровья», вам понравилось? (Ответы детей.) Нам пора возвращаться.