

Физкультурно – оздоровительный досуг с участием родителей «В поисках здоровья!»

Цели:

- пропаганда здорового образа жизни;
- закрепление и совершенствование умений и навыков;
- создание положительного эмоционального фона и получение детьми и взрослыми удовольствия.

Задачи:

Оздоровительные:

- совершенствовать выносливость и силу детей во время выполнения упражнений;
- повышать активность и работоспособность детского организма;
- осуществлять закаливание.

Воспитательные:

- обучать проявлению самостоятельности, смелости, доброжелательности, умению работать в команде;
- воспитывать дух коллективизма и настойчивости в достижении положительного результата.

Образовательная:

- совершенствовать знания и умения, полученные на занятиях по физкультуре.

Оборудование: рисунки детей о своей семье, презентация, карточки с изображением фруктов и овощей, счетные палочки, верёвочки (по количеству детей), дуги (2 шт.), мячи (2 шт.), обручи (2шт.), флажки (2шт.), цветок здоровья, «домики для витаминов».

Место проведения: спортивный зал.

Досуг начинается в спортивном зале.

Под аудиозапись песни «Вместе весело шагать» Слова: М. Матусовский, Музыка: В. Шаинский. Взрослые и дети, одетые в спортивную форму, входят в физкультурный зал и выстраиваются по периметру.

Ведущий. Здравствуйтесь, ребята, здравствуйтесь, родители!

Я хочу задать вам один вопрос.

- А вы когда-нибудь вдумывались в смысл слова «Здравствуйтесь»? (Здравствуйтесь – это значит, что мы желаем быть здоровыми.)
- Что же такое здоровье?

Воспитатель: быть здоровым очень важно. Только здоровый человек по настоящему может познать радость жизни. Вот как говорится в пословице «Здоровье дороже богатства». Быть здоровыми хотят взрослые и дети.

- Как здоровье сохранить, кто может мне ответить?

Просмотр ролика про здоровье.

Чтобы узнать ответ на этот вопрос предлагаю отправиться в путешествие на поиски здоровья.

В стране здоровья есть волшебный цветок, а чтобы найти его, давайте пригласим наших мам на помощь, они помогут нам в пути.

Согласны?

Воспитатель: тогда в путь!

Звучит музыка «Вместе весело шагать по просторам».

- Ходьба обычная по кругу.
- Ходьба на носках.
- Ходьба на пятках, руки за головой.
- Ходьба в полуприседе.
- Ходьба змейкой.
- Бег.

На пути встречается табличка.

Налево пойдешь – в сонное царство попадешь.

Прямо пойдешь – здоровье найдешь.

Направо пойдешь – гору сладостей найдешь.

Воспитатель. Какую дорогу вы выбираете?

Дети. Прямо.

Воспитатель: а может, ляжем спать или конфет поедим!

Дети. Нет.

Тогда вперед!

1. Мы пришли на станцию «Витаминная»

На коврик 4 домика разного цвета с названиями А, В, С, D; на столе картинки: морковь, молоко, капуста, редиска, чеснок, лимон, апельсин, рыба, творог, конфеты, чипсы, пирожное, помидор, хлеб, яблоко.

Воспитатель: ребята, вы что-нибудь слышали о витаминах?

- Какие названия витаминов вы знаете?

- Где живут витамины?

Воспитатель: витамины живут в продуктах питания, поэтому так важно правильно питаться, не отказываться от полезной пищи. Витаминов там не видно, но они там есть и нужны человеку.

Дети расселяют продукты в домики.

- Почему конфеты, чипсы, пирожное никуда не поселились?

Воспитатель: продукты бывают вкусные и полезные. Витамины делают продукты полезными. От полезных продуктов у человека прибавляется здоровье.

- Для чего необходим А? (Это витамин роста и зрения.)

- В? (Витамин В нужен, чтобы мы росли сильными. Когда человек не получает витамин В, он много плачет и плохо спит.)

- С? (Витамин С укрепляет организм, делает человека более здоровыми, помогает при простудах.)

- D? (Витамин D делает наши ноги и руки крепкими.)

А мы отправляемся дальше!

2 станция «Спортивная».

Эстафеты:

1 передай флажок;

2 «Гусеница»;

3 «Переправа через реку на спасательном круге» (стоя в обруче вдвоем, обежать ориентир и передать обруч следующей паре).

Отправляемся дальше

3 станция «Праздничная».

Ребята, мы попали на станцию праздничная. Посмотрите как здесь красиво! А давайте скажем нашим мамам нежные слова, что – бы они всегда улыбались. Дети стоят вместе с мамами, и каждый ребенок говорит маме нежное слово.

4 станция «Мозговой штурм». (найди правильный ответ)

1. Закончи определение: отсутствие болезни и физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие:

- Здоровье;
- Сон;
- Питание.

2. Закаливание это:

- тренировка организма к действию различных метеорологических факторов,
- физические упражнения,
- прогулки.

3. Система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального личностного и физического здоровья всех субъектов образования:

- физическая культура,
- здоровьесберегающие технологии,
- компьютерные технологии.

4. Что согласно известному лозунгу, является залогом здоровья:

- красота,
- чистота,
- доброта.

5. Как называется наука о здоровье

- физиология,
- геронтология,
- валеология.

6. Существует множество пословиц и поговорок о здоровье. К какой из перечисленных пословиц допущена ошибка:

- Здоровье за деньги не купишь.
- Здоровье дешевле богатства.
- Здоровье дороже всего на свете.

7. Состояние, при котором замедляется большинство физиологических процессов и создаются лучшие условия для восстановления работоспособности организма:

- сон,
- игра,
- отпуск.

8. К какой образовательной области можно отнести следующие пословицу:

- «Двигаюсь, значит живу»,

- музыка,
- здоровье,
- физическая культура.

Рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток это:

- игра,
- занятие,
- режим дня.

5 станция сказочная «Репка»

Ребенок стоит напротив своей команды.

Первый взрослый добегают до репки, оббегают ее и возвращается обратно, берет другого ребенка, вместе бегут до репки оббегают ее и возвращаются обратно и т.д. пока все участники команды не пробегут, последний берет за руку репку и они все вместе бегут обратно.

6. Одень ребенка на физкультуру на улице

Спортивный конкурс для мам.

Мамы одевают из предложенных ей вещей, своего ребенка на физкультурное занятие на улице зимой. Затем оценивается результат.

Отправляемся дальше в путь.

А вот и страна здоровья, и красивая поляна с большими цветами, а на ней наш цветок.

Давайте понюхаем его, и узнаем чем он пахнет.

Ответы детей (чесноком).

Пора возвращаться в детский сад, давайте поблагодарим наших мам и скажем им досвидания.