Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад Улыбка»

Спортивный досуг

 **«Весёлы старты!»**

 Дети и их папы старшей группы «Рябинка»

Руководитель по физической культуре

Татьяна Сергеевна Бабушкина

- первая квалификационная категория

Воспитатель

Коробкина Алевтина Германовна

- первая квалификационная категория

08.04.19г.

**Цель:** Создание положительного эмоционального комфорта у детей и взрослых в процессе общения друг с другом. Повышение педагогической культуры родителей по вопросам здорового образа жизни.

**Задачи:**
1.Организовать совместное досуговое мероприятие для повышения знаний родителей по вопросам здоровьесбережения и формирования у них ответственного отношения к здоровью детей и собственному здоровью.
2. Развивать способность детей творчески использовать знания и умения по вопросам ЗОЖ, их двигательный опыт в практических ситуациях. Способствовать укреплению у детей чувства гордости за свою семью, уважение и любовь к ее членам.
3. Воспитывать доброжелательное отношение среди сверстников и родителей.

**Ход:**

**Инструктор по физической культуре:**

Сегодня у нас **спортивный праздник, посвященный Всемирному Дню здоровья**, мы все собрались, чтобы посоревноваться и здоровья набраться. Как говорят: «В здоровом теле - здоровый дух».

**Воспитатель:** Давайте все поздороваемся и пожелаем друг другу крепкого здоровья, много солнца, тепла, голубого неба, свежего воздуха. А чтобы здоровым быть надо физкультурой заниматься, не лениться, рано просыпаться.

**Инструктор по физической культуре:**

Становитесь - ка ребята, и папы

На весёлую зарядку!

***Под музыкальное сопровождение дети выполняют «Весёлую зарядку»***

А сейчасначинаем соревнование!

Делимся на две команды, папы у нас капитаны, возглавляют команды.

Итак:

***1 эстафета «Собери предметы гигиены»***

Дети становятся в 2 колонны. По команде добегают до обруча, в котором лежат: зубная щётка, зубная паста, мыло, расчёска, полотенце, шампунь, носовой платочек и берут по одному предмету. Возвращаются бегом назад по прямой. Добегают до финиша и складывают в корзину. Выигрывает та команда, которая правильно и быстро выполнить задания.

**Воспитатель:**

Ребята, а вы любите конфеточки, торты, чипсы, лимонад, жвачки?  *(Да)*

**Воспитатель:**

**2.** Это очень вкусно!!! Но послушайте советы! Нужно сладкую еду есть в меру. Вкусная еда не всегда полезная и вот почему:

Будешь «Колу» пить, смотри, растворишься изнутри.

Будешь кушать «Сникерс» сладкий, будут зубы не в порядке.

Будешь часто есть хот доги, через год протянешь ноги.

Чупа-Чупс, скажу вам я, принесёт лишь вред, друзья

Будешь с чипсами дружить, силачом тебе не быть.

Так  запомните, друзья, навсегда.

Для здоровья нам нужна лишь полезная еда.

**Инструктор по физической культуре:**

***3. эстафета «Отбери полезную еду»***

Дети становятся в 2 колонны. По команде добегают «змейкой» между кеглями до обруча, в котором лежат овощи, фрукты, ягоды, грибы, пакеты из-под молока, сыра, сока и берут по одному предмету. Возвращаются бегом назад по прямой. Добегают до финиша и складывают в свои корзины. Выигрывает та команда, которая правильно и быстро выполнить задания.

**Воспитатель:**

  Никогда не унываем,

  И с улыбкой на лице,

Потому что принимаем

Витамины А, В,С, D, Е.

**Инструктор по физической культуре:**

 **Задание – Игра разминка: «Найди ухо, найди нос»**

(выполняют все)
Взяться правой рукой за левое ухо, а левой рукой за кончик носа. Затем хлопнуть в ладоши и поменять быстро руки и т.д.
– Молодцы!

**Воспитатель:**

**4. *эстафета «Передай витаминки»***

Дети становятся в 2 колонны. По команде первый участник берёт из обруча по одной витаминке (шары разного цвета из сухого бассейна) и передаёт сверху над головой. Последний участник складывает в свою корзину. Передаём быстро одну витаминку за другой. Выигрывает та команда, которая правильно и быстро выполнить задания.

**Инструктор по физической культуре: 5. игра «Это правда или нет»**

Вас прошу я дать ответ: Это правда или нет?

Чтоб с микробами не знаться, надо, дети, закаляться?

Никогда чтоб не хворать, надо целый день поспать?

Если хочешь сильным быть, со спортом надобно дружить?

Чтоб зимою не болеть, на улице ведь можно петь?

И от гриппа, от ангины нас спасают витамины?

Хочешь самым крепким стать? Сосульки начинай лизать?

Будешь кушать лук, чеснок - тебя простуда не найдет?

**Воспитатель:** **6.Эстафета « Беговая с мячом».**

Пробежать с большим мячом до ориентира и обратно передав мяч следующему участнику.

**Инструктор по физической культуре: 7.Эстафета « Колобок».**

Прокатить большой мяч обручем до ориентира и обратно, затем передать эстафету следующему.

**Инструктор по физической культуре:**

**8.Эстафета « Чья команда быстрее построится».**

По команде: «Разбежались»- участники бегают врассыпную. По команде: «Становись» - команды строятся:

 1.В колонну по одному.

 2.В шеренгу по одному.

3. В круг.

**Воспитатель: 9.Загадывание загадок про спортивный инвентарь.**

Два березовых коня по снегу несут меня.

Кони эти рыжи, а зовут их…(лыжи).

Льется речка- мы лежим,

Лед на речке- мы бежим… (коньки).

Вот полозья, спинка, планки-

А все вместе это…(санки).

Если бросишь, он подскочит.

Бросишь снова, мчится вскачь,

Ну, конечно – это…(мяч).

Это что за чудеса?

Малышам – три колеса,

А тому, кто подрос,

Двух достаточно колес…(велосипед).

Палка в виде запятой

Гонит мяч перед собой…(клюшка).

**Инструктор по физической культуре:**

**10.Эстафета «Хоккей».**

Кто быстрее обведет клюшкой шайбу вокруг стойки и вернется обратно. Чья команда быстрей справиться , та и выиграет.

**Воспитатель: 11.Эстафета «Конники-спортсмены».**

Добежать до стойки и обратно верхом на гимнастической палке.

**—** Последний вид соревнований,

Мы завершили и сейчас,

Итог всех наших состязаний

Пусть судьи доведут до нас.

**Инструктор по физической культуре:**

А пока жюри подводит итоги, мы проведем игру «Сложи рисунок».

Участники складывают рисунок все вместе: Пирамиду здоровья.

**Воспитатель:**Всем спасибо за вниманье,

**З**а задор и звонкий смех.

За азарт соревнованья,

Обеспечивший успех.

**Инструктор по физической культуре:**

Всю азбуку здоровья

Нужно крепко знать

И в жизни эти знанья

Повсюду применять!

Что ж, пришла пора прощанья.

До свидания! До свидания!

Здоровье будем мы ценить!

Здорово здоровым быть!!!

До свидания, ребята!!!