

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Колокольчик»**

**Спортивный досуг во второй младшей группе
совместно с родителями**

«По тропинкам здоровья»



Подготовила воспитатель:
Бугайчук Л. В.

г. Когалым

Развлечение совместно с родителями для младших дошкольников «По тропинкам здоровья»

Цель: повышать интерес детей и родителей к физической культуре; вызвать положительные эмоции посредством общения с родителями в подвижных играх.

Задачи:

Образовательные: учить ходить змейкой, ползать на четвереньках, ходить по повышенной опоре, сохраняя равновесие.

Оздоровительные: развивать мышечную силу и координационные способности, снимать эмоциональное напряжение, содействовать расслаблению всех дыхательных и других мышц организма;

Воспитательные формировать умение выполнять движения осознанно, быстро, ловко, красиво. Воспитывать дружелюбие, организованность.

Материал: дуги, ребристая доска, 3 кегли, набивные мячи 3 шт., муляжи овощей, игрушки, обручи 6 шт., угощение.

Ход развлечения:

Педагог: Родители — такой народ, на занятость спешат сослаться.

Всем надо спортом заниматься! А вот чтоб ставить вам рекорды

И о болезнях забывать — над взрослыми в вопросах спорта

Решили дети шефство взять.

Лиза: Знают взрослые и дети

Что важней всего на свете

Мама, папа, брат, сестра —

Наша дружная семья.

Педагог: Очень рада видеть вас,

Здравствуйтесь мамы и ребятки.

Я надеюсь, все здоровы?

Всё у вас в порядке?

Тогда я предлагаю вам отправиться в страну Здоровья. Но туда идти очень долго и трудно. Вы готовы отправиться туда? Дорога длинная нас ждёт через болото и ручей, между ёлок и берёз.

Дети:

По тропинке мы пойдём друг за дружкой гуськом (*ходьба змейкой*)

Мы идем цветущими лугами (*обычная ходьба друг за другом*)

И цветов букеты соберём (*наклоны вперед*)

Где-то за высокими горами (*поднимаем руки вверх*)

Ручеек по камушкам пройдем (*ходьба на носочках*)

Если встретятся овраги,
Мы овраги обойдем (*ходьба назад*)
Если встретятся коряги,
Под корягой проползем (*ходьба на четвереньках*)
Будем весело бежать (*легкий бег*)
Будем весело шагать и колени поднимать (*высокое поднятие ног*)
Шаг за шагом, потихоньку (*ходьба на носочках*)
В страну Здоровья попадем (*обычная ходьба на месте*)

Педагог: Мы бежали чуть дыша, так подышим не спеша.

Педагог: Вот мы и пришли в страну Здоровья. В этой необычной стране все зарядкой занимаются – и ребята и зверята. А вы хотите?

Арина: Зарядка всем полезна,
Зарядка всем нужна.
От скуки и болезней
Спасает нас она!

Педагог: встанем в круг и немного разомнемся.

«Весёлая разминка»

Проводится разминка «Зверобика».

Родители и дети становятся в круг, и все вместе выполняют под текст движения.

Уселась кошка на окошко (*Выполняем имитацию мытья ушей кошкой*)

И стала лапкой уши мыть.

Понаблюдав за ней немножко,

Ее движенья можем повторить.

Раз, два, три. Ну- ка, повтори!

Раз, два, три. Ну- ка, повтори!

Три, четыре, пять. Повтори опять!

Три, четыре, пять. Повтори опять!

Повтори опять!

Очень хорошо (*хлопаем в ладоши*)

Змея ползет лесной тропой, (*выполняем имитацию движения змеи левой рукой вперед*)

Как лента, по земле скользит. (*выполняем имитацию движения змеи правой рукой вперед*)

А мы движение такое (*выполняем имитацию движения змеи левой рукой вперед*)

Рукою можем вам изобразить. (*Выполняем имитацию движения змеи левой рукой вперед*)

Раз, два, три. Ну- ка, повтори! *(Выполняем имитацию движения змеи левой рукой в сторону)*

Раз, два, три. Ну- ка, повтори! *(Выполняем имитацию движения змеи левой рукой в сторону)*

Три, четыре, пять. Повтори опять!

Три, четыре, пять. Повтори опять!

Повтори опять!

Очень хорошо *(хлопаем в ладоши)*

Весь день стоит в болоте цапля *(Руки на поясе правую ногу согнуть в колене, носок вниз)*

И ловит клювом лягушат. *(Руки на поясе левую ногу согнуть в колене, носок вниз)*

Не трудно так стоять ни капли *(руки на поясе правую ногу согнуть в колене, носок вниз)*

Для нас, для тренированных ребят. *(Руки на поясе левую ногу согнуть в колене, носок вниз)*

Раз, два, три. Ну- ка, повтори! *(Руки на поясе правую ногу согнуть в колене, носок вниз)*

Раз, два, три. Ну- ка, повтори! *(Руки на поясе левую ногу согнуть в колене, носок вниз)*

Три, четыре, пять. Повтори опять! *(Руки на поясе правую ногу согнуть в колене, носок вниз)*

Три, четыре, пять. Повтори опять! *(Руки на поясе левую ногу согнуть в колене, носок вниз)*

Повтори опять!

Очень хорошо *(хлопаем в ладоши)*.

Мартышка к нам спустилась с ветки. *(Прыжки на месте, руками изображаем передвижение по лиане)*

Мартышку нужно уважать,

Ведь обезьяны наши предки,

А предкам, детки, нужно подражать

Раз, два, три. Ну- ка, повтори!

Раз, два, три. Ну- ка, повтори!

Три, четыре, пять. Повтори опять!

Три, четыре, пять. Повтори опять!

Повтори опять!

Очень хорошо *(Хлопаем в ладоши)*

Живет на свете очень много *(выполняем дыхательные упражнения)*

Мартышек, кошек, птиц и змей.

Но человек - ты друг природы,

И должен знать повадки всех зверей.

Раз, два, три. Ну- ка, повтори! (*моем ушки как кошка*)

Раз, два, три. Ну- ка, повтори! (*изображаем движение руки змеей*)

Три, четыре, пять. Повтори опять! (*стоим как цапля*)

Три, четыре, пять. Повтори опять! (*Прыгаем как мартышки*)

Повтори опять! (*Хлопаем в ладоши*)

Педагог:

Собрались все дети в круг

Я твой друг, ты мой друг

Крепко за руки возьмемся

И друг другу улыбнемся!

- Не забываем, что мы в стране Здоровья, а здоровье – это только положительные эмоции.

Паша: Любим петь и рисовать,

Спортом заниматься.

И советуем мы всем

Чаще улыбаться.

Педагог. А вы знаете, что в стране Здоровья еще соревнования проводят, эстафеты разные. Раз уж мы в стране Здоровья, давайте и мы посоревнуемся. У нас сегодня 2 команды - «Ловкие» и «Смелые».

Эстафеты.

- «Кто быстрее в д/с доберется?» - эстафета с ребенком за руку.
- «Уборка квартиры» - подборание разбросанных игрушек.
- «Пеленание малыша» - обертывание ребенка пелёнкой.
- «Фитнес» - ходьба с кубиком на голове.
- «Пронеси шарик»- эстафета для детей, затем для родителей.

Педагог: Чтобы быть здоровым, недостаточно быть активным, надо еще правильно питаться.

Игра «Советы»

Если мой совет хороший – вы похлопайте в ладоши

На неправильный ответ – вы потопайте: нет-нет.

1.Постоянно нужно есть

Для здоровья важно -

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу.

2. Не грызите лист капустный

Он совсем – совсем невкусный.

Лучше ешьте шоколад,
Вафли, сахар, мармелад.
3.Зубы вы почистили и идете спать -
Захватите булочку сладкую в кровать.
4.Чтоб было отменным здоровье –
Пейте молоко коровье.
5. Чтобы быть богатырем –
Чипсы ешь ночью и днем.

Педагог: Мы теперь с вами знаем, что полезнее конфеты – вкусная морковка!
Давайте научим мам готовить вкусный салат. Мы салат готовим ловко, ну-ка
взяли все морковку!

Пальчиковая игра «Салат».

Мы морковку чистим, чистим - постукивание указательными пальцами др. о. др.
Мы морковку трём, трём - растирание ладошек
Сахарком её посыплем - имитация движения «солим»
И сметаной польём. - встряхивание кистями
Вот какой у нас салат - сжимание и разжимание пальцев
Витаминами богат! - круговые движения кистями.

Подвижная игра «Найди свое гнездышко».

Правила игры:

На полу разложены обручи, в которых мамы сидят «по-турецки». Под музыку дети порхают по залу. Музыка останавливается, птенчик должен найти свое гнездышко. Усложнение: мамы тихонько поменялись местами.

Педагог. Праздник наш уже окончен, что же нам ещё сказать?

Разрешите на прощанье вам здоровья пожелать

Не старейте, не болейте, не грустите никогда!

Вот такими молодыми оставайтесь навсегда!

И главное, помните, ребенок учится тому, что видит у себя в дому, и вы всегда пример ему.

Педагог. А теперь ребята приглашают мам на танец.

Танец с мамами: «У тебя, у меня».