

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №9 «Малыш» комбинированного вида

Конспект спортивного развлечения с родителями

«В здоровом теле – здоровый смех»

(старшая группа)

Воспитатели МДОУ №9 «Малыш»:

Ткачева О.И и Остроменская Е.В.

Г.Павловский Посад

Октябрь 2013г.

Задачи:

- Привлечь детей и их родителей к занятиям физической культурой и спортом;
- Способствовать психологическому сближению детей и родителей, развитию положительных эмоций, чувства взаимопомощи;
- Формировать у детей и родителей знания о здоровом образе жизни;
- Развивать физические качества – быстроту, силу, выносливость, гибкость;
- Обеспечить высокую двигательную активность детей

Входят ребята парами под речевку:

В.- Раз, два, три, четыре, пять

Д.- Начинаем выступать

В.- Кто шагает нынче в ряд?

Д.- Из дошкольников отряд!

В.- Сильные, смелые, ловкие, умелые,

Д.- Красивые, весёлые, здоровые, закалённые!

В.- Скажем дружно мы сейчас,

Д.- Быть здоровым – это класс!

В.- Мы расскажем вам ребята

Как здоровыми остаться!

Воспитатель: В народе говорят: «Нет ничего дороже здоровья». Вот и мы сегодня ещё раз поговорим про здоровье, про здоровый образ жизни. И в этом нам будут помогать наши родители.

- Скажите что нужно делать, чтобы оставаться здоровым? (ответ детей и родителей).

- Мы с вами знаем много правил, как оставаться

1 реб

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать

Нужно всем подольше спать.

Ну а утром не лениться—

На зарядку становиться!

- Ребята, а давайте сейчас вместе с родителями сделаем не большую, но полезную зарядку.

Ребята выполняют под музыкальное сопровождение комплекс гимнастики. (можно пригласить родителей).

После зарядки, дети и родители садятся. Играет музыка, и под музыку в зал входит Простуда.

Простуда: Здравствуйте, ишь какие, без меня собрались играть, прыгать и скакать?

Воспит. А кто вы?

Простуда: Я простуда, я специально пришла к вам чтобы подружиться с вами. Это же так здорово, когда вы болеете простудой, пьете горькие лекарства, кашляете и у вас насморк. Вы лежите дома, вам готовят вкусненькую еду, смотрите телевизор и ни чего не делаете.

Воспит.: Да ты что, Простуда, нет ничего хорошего в том, чтоб с тобой дружить. Простуда, мы тебе сейчас покажем и расскажем как хорошо быть здоровым.

Простуда: Ничего у вас не получится, я вас все равно всех заражу. Ха-ха-ха.

Воспит.: Ребята, давайте докажем Простуде что быть здоровым- это класс. Вот и первое правило:

2 реб

Чистить зубы, умываться,

И почаще улыбаться,

Закаляться, и тогда

Не страшна тебе хандра.

- Посмотрите, кто к нам пришёл? (заходит ребёнок в костюме «Зубная щётка»).

3 реб

Костяная спинка,
Жесткая щетинка,
С мятной пастой я дружу,
Вам усердно я служу.
Помнить вы должны всегда
Эти Правила, друзья.

4 реб

Язычок и зубки чистить,
Сахар, сладости не кушать,
Больше ягод, больше фруктов
Овощей ты не забудь.
Все на месте будут зубки
Про врачей тогда забудь!

Конкурс «Кто быстрее съест яблоко»

Дети садятся.

Простуда: Да уж за зубами вы умеете следить.

У здоровья есть враги,
С ними дружбы ты води!
Среди них тихоня лень,
Не борись ты каждый день.

А вы умеете с ленью бороться?

Воспит. Конечно, сейчас наши ребята со своими родителями это и покажут.

Конкурс «Самый трудолюбивый»

Воспит.: - Не ленитесь! Больше двигайся, занимайся спортом.

Простуда: А загадки, вы умеете отгадывать? Сейчас я проверю...

1. Лег в карман и караулит

Реву, плаксу и грязную.

Им утрет потоки слез,

Не забудет он про нос. (Носовой поток)

2. Волосистой головкой

В рот она влезает ловко

И считает зубы нам

По утрам и вечерам. (Зубная щетка)

3. Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. (Мыло)

4. Зубаста, а не кусается

Как она называется (Расческа)

5. Висит на стене, болтается

Все за него хватаются (Полотенце)

Простуда: Вот так дети, и загадки все угадали. Умные, шустрые, энергичные.

Конфетку хотите...

Воспит.: Ребята, наше здоровье зависит от правильного питания. Еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты -

Вот полезная еда,

Витаминами полна!

Игра «Магазин» (задание для родителей) купить полезные продукты. Перед родителями продукты. Выбирают полезные.

Воспит.: В фруктах и овощах и других продуктах содержится много витаминов.

Витамин А – очень важен для зрения и роста, а есть он в...(моркови, сливочном масле, помидорах, яйцах, петрушке).

Витамин А: 5 реб

Помни истину простую -

Лучше видит только тот.

Кто жуёт морковь сырую

Или пьёт морковный сок.

Воспит.: Витамин В - помогает работать нашему сердцу. Его можно найти...(в молоке, мясе, хлебе.)

Витамин В 6 реб

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам-

И не только по утрам.

Витамин С – укрепляет весь организм, защищает от простуды. Он есть в...(апельсинах, лимонах, ягодах, капусте, луке.)

Витамин С 7 реб

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну, а лучше есть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Витамин Д - делает наши руки и ноги крепкими. Его много в... (молоке, сыре, яйцах.)

Витамин Д 8 реб

Рыбий жир всего полезней!

Хоть противный - надо пить.

Он спасает от болезней.

Без болезней - лучше жить

9 реб

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины. А В С.

(Автор стихов Л.Зильберг).

Простуда: И про витамины то ,вы все знаете.

Воспит.: А еще Простуда, нужно каждый день выходить на улицу и дышать свежим воздухом, но одеваться нужно по погоде.

10 реб

На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе:

Одеваться по погоде!

Игра-соревнование «Оденься быстро».

Простуда: Ладно, победили вы меня, все вы сильные, ловкие, умелые. Хочу тоже с вами поиграть.

Игра «Бег в мешках»

Воспит. Вот видишь, Простуда и ты стала веселая и добрая. Теперь ты знаешь, как здоровье сохранить! Ведь здоровье – это класс!

Простуда: Спасибо вам ребята, до свидания!

