

Ход досуга

Инструктор по физкультуре: Внимание! Уважаемые, родители! Дорогие ребята! Мы начинаем

Чтоб расти и закаляться не по дням, а по часам,
Физкультурой заниматься непременно надо нам.

Нам пилюли и микстуру и в жару, и в холода
Заменяют физкультура и холодная вода.

Всем известно, всем понятно, что здоровым быть приятно.

Только надо, надо знать, как здоровым можно стать.

В мире нет рецепта лучше – будь со спортом неразлучен.

Проживешь ты все 100 лет, – вот какой простой секрет!

Инструктор по физкультуре: Для того, чтобы наш досуг прошел весело и с хорошим настроением, давайте поздороваемся друг с другом. Становитесь в круг, беритесь за руки и передавайте по кругу рукопожатие и свою улыбку.

(Родители и берутся за руки и улыбаются друг другу)

Инструктор по физкультуре: Молодцы! А теперь, перед проведением эстафет, надо размяться. На разминку выходите, свою ловкость покажите.

Парная разминка:

1. ходьба парами (*дети образуют внутренний круг, взрослые - внешний круг*)
2. Ходьба на носках, пятках,
3. бег в парах (*дети образуют внутренний круг, родители - внешний круг*)
4. Спокойная ходьба в парах
- 5.«*Силачи*» И. П. – стоя, лицом друг к другу, одна нога выставлена вперед, одна рука согнута в локте перед грудью, другая рука выпрямлена, опора на ладони. Поочередное сгибание и выпрямление рук ребенка и взрослого с надавливанием на ладони – 8 раз.
- 6.«*Мы растем*» И. П. - стоя лицом друг к другу, ноги врозь, держаться за руки. Поднять руки через стороны вверх, подняться на носочки. Опустить руки через стороны вниз и одновременно опуститься на полную стопу
- 7.«*Качели*» И. П. – стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, взявшись за руки. Ребенок приседает, взрослый стоит и наоборот
8. Сидя друг на против друга, ноги упираются стопы, держась за руки наклоняться впер назад.
9. Прыжки на месте

Появляется Доктор Айболит

Айболит: Подождите, подождите!

Ох, дети! Я еле-еле успел на ваш праздник

По полям, по лесам, по лугам я бежал

И два только слова шептал:

Детский сад, детский сад, детский сад!

И вот я здесь!

У вас ангина?

Скарлатина?

Холерина?

Аппендицит?

Малярия и бронхит?

Инструктор по физкультуре: Здравствуй, Доктор Айболит. У нас все здоровы и веселы.

Айболит: Не может быть! Я должен все проверить (*начинает обход*)
Неужели ни у кого не болит животик? (*ответы детей*) Тогда у меня для вас есть витамин, но он не простой, а волшебный.

Не едят его, не пьют,

А ладошки сильно бьют

Тот, кто ловким хочет быть,

Будет с ним всегда дружить.

Достает из мешка мячи, раздает их детям.

ОВД с мячами

1)отбивают мяч

2)подбрасывают

3)перебрасывают с родителями друг другу

4)прокатывают между ног у родителей («ворота») и пролезают следом за мячом.

Айболит: Молодцы, ребята, вижу, все вы ловкие, смелые, быстрые. И родители ваши тоже на высоте. Сейчас я посмотрю, сможете ли вы выполнить мои задания.

Эстафеты:

1. "Бег в обруче"

Взрослый продевает обруч и бежит до зрительного ориентира с обручем, обегает его и возвращается обратно. Захватывает ребенка в обруч, бегут вместе, оббегают ориентир, возвращаются к команде, передают обруч следующему взрослому.

2. Шароводы.

Двум игрокам выдают по воздушному шарик. Им необходимо удержать их в воздухе, не помогая руками. Проигрывает тот, у кого шарик упал.

3. «Ласточка»

Конкурс для родителей: Кто дольше простоит в упражнении «ласточка»

4. "Игра с мячом"

Первым до зрительного ориентира с мячом в руках бежит ребенок, останавливается, подбрасывает и ловит мяч, бегом возвращается назад и передает мяч взрослому. Взрослый бежит до зрительного ориентира, ведя мяч одной рукой, огибает ориентир и таким же способом возвращается назад, передает мяч следующему участнику команды (*ребенку*).

5.«Трудолюбивый муравей»

Первый участник команды берет гимнастическую палку, бежит до ориентира, обегает его, возвращается к команде и за ним за палку цепляется следующий игрок. В конце за нее должны держаться все члены команды.

6. «Снайперы»

Дети встают в две колонны. На расстоянии 3м перед каждой колонной положить по обручу. Дети по очереди бросают мешочки с песком правой и левой рукой, стараясь попасть в обруч

Айболит: Вот и подошел к концу наш досуг! Уважаемые родители и дети, хотелось бы сказать, что здоровье – это самый драгоценный дар, который человек получает от природы. И чтобы укрепить его нужно смолоду, закалять свой организм и придерживаться здорового образа жизни. Так несите этот дар по жизни, преумножайте, берегите и не растеряйте его. Крепкого вам здоровья и счастья! До свидания! До новых встреч!