

Семейный воскресный досуг «Мы здоровью скажем ДА»

Цель: организация совместного досуга детей и родителей.

Задачи:

1. Совершенствовать физические способности в совместной с родителями двигательной деятельности: бег на скорость, броски и ловля мяча и др.
2. Содействовать установлению положительного эмоционального контакта родителей и детей.
3. Приобщить детей и родителей к здоровому образу жизни и к желанию заниматься спортом через эстафеты, игры и конкурсы.

Целевая группа:

Дети дошкольного возраста, родители (законные представители) детей дошкольного возраста.

Дата проведения: 21.05.2023 г.

Место проведения: Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад II категории комбинированного вида № 1 «Солнышко».

Условия проведения: Организовано 2 зоны: физкультурная зона, зона релаксации.

Материал и оборудование:

Зона релаксации: сухой бассейн, музыкальный центр, релаксационная музыка, массажные дорожки.

Физкультурная зона:

Инвентарь: воздушные шары с лентой - 3 шт. ; конусы – 3 шт. ; обручи – 6 шт. ; большие мячи- 3 шт. ; маленькие мячи - 3 шт. ; скакалки по количеству детей; тоннели.

Ход досуга

1.Организационная часть

Ведущий: Добрый день! Рады видеть вас на нашем воскресном семейном досуге «Мы здоровью скажем ДА»

Что такое семья – понятно всем. Семья - это дом. Семья - это мир, где царят любовь, забота, преданность, уважение, доброта, счастье. Это одни на всех радости и печали. А ещё это опора во всех бедах и несчастьях. Это крепость, за стенами которой могут царить лишь покой и любовь.

Игра «Сорока кашу варила»

Сорока – белобока, задумала кашу
варить.

Кашу варить – деток
кормить.

На рынок собралась, да призадумалась.

Что ей нужно купить, чтобы кашу
варить.

Своих деток накормить?

Парное молоко? (да, хлопаем).

Куриное яйцо? (нет, топаем) .

Крупа манная? (да, хлопаем) .

Капуста кочанная? (нет, топаем).

Солёный огурец? (нет, топаем).

Мясной холодец? (нет топаем).

Сахар да соль? (да, хлопаем).

Белая фасоль? (нет, топаем).

Масло топлённое? (да, хлопаем).

Рыбка солёная? (нет, топаем).

Лавровый лист? (нет, топаем).

Китайский рис? (да, хлопаем).

Чернослив да изюм? (да, хлопаем).

Шоколадный лукум? (нет, топаем).

2. Основная часть

Физкультурная зона

Ведущий физкультурной зоны: Сегодня мы собрались на необычные соревнования, так как вместе с детьми будут соревноваться наши любимые родители.

Неважно, кто станет победителем в нашем, скорее шуточном состязании, а победитель обязательно будет, главное, чтобы все мы почувствовали атмосферу праздника, атмосферу доброжелательности, взаимного уважения и понимания.

Ведущий физкультурной зоны: Прежде чем начать «Эстафету», нам нужно размяться. В этом нам поможет веселая разминка.

(все встают в рассыпную и повторяют движения под музыку).

Музыкальная зарядка «Утренняя гимнастика».

(Перестроение в три колонны).

Ведущий физкультурной зоны: Команды займите свои места.

(Родитель –ребенок строятся в колонну по одному).

Наши участники готовы принять участие в соревновании? Давайте еще раз поприветствуем наши команды. Начинаем эстафеты.

Эстафета 1. «Веселый шар»

Команды строятся в колонны: взрослый, ребенок. Каждой команде выдается по воздушному шару, к которому привязана лента.

Участник команды по сигналу бежит с шаром, обегая конусы до ориентира и возвращается обратно, передает эстафету.

Эстафета 2. «Кочки».

Родитель с ребенком прыгают по сигналу из обруча в обруч до ориентира. Обратно бегут взявшись за руки, прихватив с собой обручи.

Эстафета 3. «Дружно шагаем»

Взрослый со своим ребенком *(дети стоят на ногах у родителей)* бегут до ориентира и возвращаются, держась за руки.

Эстафета 4. «Не урони мяч»

Каждой команде дается большой мяч. Родитель в паре со своим ребенком, зажимая мяч, руки при этом находятся за спиной, проходят до ориентира. От ориентира, взявшись за руки, бегут обратно. Передают мяч другой паре.

Эстафета 5. «Прокати мяч обручем»

Родитель и ребёнок выполняют вместе задание. С помощью обруча нужно прокатить мяч по дистанции, поднять мяч и бегом обратно, передать следующему эстафету.

Ведущий физкультурной зоны: Эстафеты закончились! Так как у нас не было даже жюри, победила дружба! Какие вы все веселые, спортивные и дружные!

Ведущий физкультурной зоны: А, теперь вы можете попрыгать на скакалках, проползти по тоннелю.

Зона релаксации

(звучит спокойная музыка)

Ведущий зоны релаксации: Давайте отдохнем и поиграем.

Игра «Пропущенные числа»

Ведущий считает, умышленно ошибаясь или пропуская числа. Игроки должны хлопнуть в ладоши, как заметят ошибку, и исправить его.

Ведущий зоны релаксации: А, теперь я предлагаю походить по массажным дорожкам и поиграть в сухом бассейне

(Дети ходят по массажным дорожкам и отдыхают в сухом бассейне)

3. Заключительная часть

Ведущий: Вам понравилось у нас сегодня? А что не понравилось?

Упражнение «Солнышко».

Вам нужно выбрать изображение и прикрепить их к голубому фону.

Моё настроение похоже на:

- * солнышко;
- * солнышко с тучкой;
- * тучку;

* тучку с дождиком;

* тучку с молнией.

Ведущий: Наша встреча подошла к концу. Мы благодарим всех участников за доставленное удовольствие и веселое настроение. Благодарим родителей за отзывчивость и активность.