

Акция
«За здоровый образ жизни»

Цель: пропаганда здорового образа жизни среди детей дошкольного возраста и их родителей.

Задачи:

1. Привлекать родителей к развитию физических качеств собственных детей;
2. Закреплять двигательные умения детей дошкольного возраста;
3. Приобщать семьи к физкультуре и спорту и к здоровому образу жизни;
4. Создавать эмоционально-положительный настрой в процессе совместной деятельности.

Участники: Ведущая, дети дошкольного возраста, родители (законные представители)

Сроки и условия проведения:

Место проведения: развлечение проводится 10.04.-28.04.2023 г., Д/С №1 «Солнышко», филиал Д/С «Колокольчик», развлечение состоит из разминки, шести эстафет ,

Подготовка к празднику:

Реквизиты: 50 листовок для распространения.

Оборудование: кольца – корзины баскетбольные, обручи, клюшки 2-х размеров (для взрослых и детей), шайбы, конусы пластмассовые, цветные косынки, канат, муз.«Делайте зарядку — будете в порядке» .

Проведение развлечения.

Участники в спортивной форме строятся в спортивном зале (групповая комната).

Ведущий: Здравствуйте ребята и уважаемые взрослые! Сегодня мы с вами собрались здесь, чтобы отправиться в путешествие на поезде Здоровья.

Улыбкой светлой,

Дружной командой

На поезде здоровья отправиться нам надо.

Давайте все дружно крикнем

Ура! Ура! Ура!

Кто скажет, что значит *«быть здоровым?»*. (ответы детей) Да, вы правы, это значит не болеть, заниматься спортом и закаляться, есть побольше витаминов и полезные продукты. А еще не сидеть на месте, чаще двигаться.

Нам здесь некогда лениться и скучать

Пора разминку начинать!

Вместе: НАШ ДЕВИЗ: Дружно, смело, с оптимизмом за здоровый образ жизни!

ДВИЖЕНИЯ

Приветствуем всех, кто время нашёл

И в сад на праздник здоровья пришёл.

С утра на зарядку, с закалкой дружны,

Всем спорт и движенья, как воздух, нужны!

Раз, два, три, четыре.

Кто шагает дружно в ряд? Это мы.

Кто шагает здесь не в ногу? Уступите нам дорогу!

Я, Ты, Он, Она!

Вместе дружная семья. Вас приветствуем, друзья!

Мы ловкие ребята покажем мастер-класс.

О радости движения расскажем вам сейчас! (Хлопки)

Нам всем нужна сноровка, закалка с каждым днем,

Мы двигаемся ловко, и значит, мы растем. (Прыжки)

О плаванье в бассейне не надо и мечтать.

Плескаемся, мы в речке – вот это благодать! (Плавание)

За руль садимся вскоре, педали крутят круг,

Велосипед в дороге наш самый лучший друг! (Моторчик)

В команде дружба крепнет, в команде есть задор.

Недаром любят дети спортивный БАСКЕТБОЛ! (Удары рукой по мячу)

На поле мяч катаем, кричим задорно: «Гол!»

Сноровку развиваем игрой в большой ФУТБОЛ! (Удары ногой по мячу)

Посмотрим, кто быстрее? Ликует детвора.

Считалкой начинается ПОДВИЖНАЯ ИГРА! (Считалка)

Проверим меткость глаза, выносливость руки,

Собьем фигуру сразу – ведь это «ГОРОДКИ»! (Прицеливание и бросок)

Коньки теперь нам впору, на них бежим, скользя.

Пусть пригласит нас в школу Авербух ИЛЬЯ! (Скольжение на коньках)

Кто не стоит на месте, всегда идет вперед, На должность Президента уж точно попадет! (Скрещивание рук вверху)

Ведущий. Ну, что ж, размялись? Давайте поделимся на команды.
(Участники делятся на две команды)

Ведущий предлагает участникам придумать командам название и надеть цветные косынки. Итак, пора начинать соревнования!

1 эстафета «Баскетбол»

Дети бегут рядом с взрослым или за руку. Взрослый одной рукой ведет баскетбольный мяч. Подбежав к стойке с кольцом, взрослый берет ребенка за подмышки и поднимает его к кольцу. Ребенок бросает мяч в кольцо. После броска надо подобрать мяч и вернуть его команде для следующего этапа эстафеты.

2 эстафета «Прохождение тоннеля»

Взрослый с ребенком проползают через тоннель (ребенок двигается первым, а взрослый за ним), оббегают конус и возвращаются к команде, передавая эстафету касанием за плечо. Игра продолжается, пока все игроки не закончат эстафету.

3 эстафета «Веселый хоккей». Взрослым даются большие клюшки, а детям маленькие. Участники по очереди ведут шайбу клюшкой, обходят конусы и в качестве передачи эстафеты передают шайбу.

4 эстафета «Гусеница»

Ребенок со взрослым берутся за руки и бегут к конусу, оббегают его и возвращаются к команде. Затем вторая пара присоединяется к ним, и уже вчетвером бегут на следующий этап эстафеты. Игра продолжается, пока команда полностью не пробежит все этапы.

Перерыв для отдыха команд: дети могут попить или спокойно посидеть 5-7 минут.

5 эстафета «Переправа». Взрослые сажают своих детей за спину, держат их за ноги, а дети держатся за шею взрослого. Участники с ребенком бегут, огибая конус. Затем бежит следующая пара. И так до прохождения всей команды.

6 эстафета «Перетягивание каната». Сначала канат перетягивают дети, а затем взрослые участники. Команды встают с 2-х сторон от середины каната и перетягивают от отправной точки.

Ведущий: Мы не зря сюда собрались,

Нам скучать никак нельзя!

Мы так здорово играли -

Мы – (все вместе) здоровая семья!

(Ведущий распространяет листовки)

Дети и родители танцуют флешмоб под современную композицию **«Делайте зарядку — будете в порядке»** по показу инструктора по физической культуре.