**Физкультурное развлечение**

**в старшей группе**

**Цель:** Укрепление здоровья детей через физические упражнения и подвижные игры**.**

**Задачи:**

**Оздоровительные:**

• сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;

• способствовать развитию опорно-двигательного аппарата;

• создавать условия для удовлетворения естественной потребности детей в движении.

**Образовательные:**

• формировать у детей представление о здоровом образе жизни;

• развивать выразительность двигательных действий;

• формировать у детей элементарные знания и представления о разных видах движений и способах их выполнения;

• формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки в играх-эстафетах, подвижных играх и основных движениях.

**Воспитательные:**

• развивать у детей интерес к играм-эстафетам и физическим упражнениям с использованием разных предметов;

• формирование у детей умения играть дружно, согласовывая свои действия с действиями других; побуждать детей к самостоятельности и умению проявлять активность в играх и упражнениях.

**Ход развлечения:**

**Ведущий:** Начинаем наш семейный спортивный праздник «Мама, папа и друзья мы – спортивная семья», в котором принимают участие наши шустрые дети и их любимые родители. Встречаем участников нашего праздника.

Звучит спортивный марш, под аплодисменты входят команды – участницы, проходят круг почета по залу и строятся.

**Ведущий**:

Заниматься физкультурой полезно, веселой физкультурой вдвойне. Ведь каждая минута занятий физкультурой продлевает жизнь человека на один час, а веселой физкультурой – на два. Сегодня мы собрались вместе, чтобы получить заряд бодрости, блеснуть эрудицией: вспомнить самим и рассказать гостям, что нужно сделать, чтобы быть здоровыми и сильными и поболеть за те дружные команды, которые пришли, чтобы принять участие в наших соревнованиях.

А сейчас ребята прочитают стихи.

Дети читают стихи:

**Катя В:** Физкультура – враг болезней!  
 Всем известно с детских лет.  
 В жизни средства нет полезней  
 От телесных разных бед.

**Миша С**: Мы веселые ребята,

Мы ребята дошколята.

Любим спортом заниматься,

Любим весело смеяться.

**Полина**: Мы со спортом крепко дружим,

Спорт для всех нас очень нужен.

Спорт- здоровье, спорт- игра

Скажем спорту мы- ура!

**Саша К**: Чтобы нам не болеть и не простужаться,  
 Мы зарядкой всегда будем заниматься.   
 Нам лениться не годиться, помните, ребята:  
 Даже звери, даже птицы делают зарядку!

**Ведущий**: А теперь пришло время разминки. (Под музыку все делают зарядку)

**Ведущий**: А сейчас мы приглашаем наши команды «Солнышко», «Флажок» занять свои места на линии старта. Пусть радость, смех помогут в трудный час, но главная надежда, болельщики на вас! Давайте бурными аплодисментами поприветствуем наши команды.

*Команды выстраиваются.*

**Ведущий:** Мне хотелось бы представить жюри, которое и будет оценивать спортивные возможности наших команд.

Внимание, внимание!

Начинаем соревнования.

Соревнования необычные,

От других отличные!

Папы, мамы и детишки,  
Подтянули все штанишки.  
Громко крикнули в ответ  
Вы уже готовы …  
Ага, попались  
Громко крикнули тогда  
Вы уже готовы ….

**1Эстафета «Солнышко**» (У каждого участника гимнастическая палка. Надо добежать до обруча, положить палку, как лучик солнышка, обежать стойку, передать эстафету следующему участнику).

**2Эстафета «Самый ловкий»** (Провести воздушный шар ракеткой туда и обратно, подбрасывая его вверх, передать эстафету следующему участнику.)

*(сели)*

Если дам совет хороший, вы похлопайте в ладоши.

           На неправильный совет говорите хором: «Нет!»

***игра «Да и Нет»***

 -Постоянно нужно есть для зубов для ваших.

            Фрукты, овощи, омлет, творог, простоквашу.

            Если мой совет хороший - вы похлопайте в ладоши.

-Не грызите лист капустный, он совсем, совсем невкусный.

            Лучше ешьте шоколад, вафли, сахар, мармелад.

           Это правильный ответ? (Нет)

 -Говорила маме Люба: - Я не буду чистить зубы.

            И теперь у нашей Любы дырка в каждом, каждом зубе.

            Будет ваш как ответ, молодчина Люба? (Нет)

-Ох, неловкая Людмила на пол щетку уронила.

         С пола щетку поднимает, чистить зубы продолжает.

           Кто даст правильный ответ, молодчина Люба? (Нет)

 -Навсегда запомните, милые друзья.

            Не почистив зубы, спать идти нельзя.

            Если мой совет хороший вы похлопайте в ладоши.

-Зубы вы почистили и идете спать захватите булочку

  сладкую в кровать, это правильный совет. (Нет)

 -Запомните совет полезный, грызть нельзя предмет железный.

            Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши.

   -Чтобы зубы укреплять, полезно гвозди пожевать.

            Это правильный совет? (Нет)

 -Молодцы же вы ребятки, Коли, Вани, Иры, Лены.

            Будет все у вас в порядке, если будете соблюдать, правила личной гигиены.

**3Эстафета «Туннель»**: Папа и мама держат обручи, сын или дочь поочерёдно пробегают через обруч. Родители, по мере того как пробежит ребёнок, переставляют освободившийся обруч вперёд. Побеждает команда, которая быстрее завершит дистанцию.

**Ведущий:** какое же здоровье без чистоты. И у нас сегодня большая стирка.

**4. Эстафета «Большая стирка».**

Родители держат веревку**.** Дети поочереди бегут к тазикам имитируют стирку белья, передают следующему в колонне, тот вешает на прищепку, и т.д.

**5.Эстафета «Веселая цепочка»** (Первый участник Обегает кубик, возвращается, берет второго участника и т.д.)

*(сели)*

**Ведущий:** А сейчас, пока наши участники отдыхают, мы поиграем с нашими гостями и узнаем , помнят ли они, что нужно делать, чтобы оставаться здоровыми и сильными. Конкурс «Устами младенца» «Рассуждалки»

***Правильное питание:*** это мы делаем и дома и в саду. Хорошо, когда есть больше фруктов и овощей, меньше надо конфет и чипсов, а я их люблю.

***Закаливание:*** Это мы делаем в саду, а дома нет. Мы ходим по дорожкам, по коврикам, по тряпочке мокрой, полотенце растираем, чтобы не болеть и быть здоровым.

***Режим дня:*** Чтобы быть здоровым надо каждый день делать так. Спать, есть, гулять, ходить в сад, домой.

***Прогулка:*** Я так люблю это делать, одеваюсь и выхожу. Там мы бегаем и играем и даже закаливаемся.

***Физкультура и спорт:*** мы бегаем, делаем упражнения, иногда ласточку, иногда с мячами играем, по канату ходим и играем в игры.

**6. Эстафета «Салют»** (По всему залу разбросаны шарики трех цветов. Каждая команда по сигналу собирает шарики своего цвета в короб. Собрав все шарики, команда строится на линии старта. Кто быстрей)

**Ведущий:** Прекрасно показали себя участники. Это была наша заключительная эстафета.

**Ведущий**: И вот подводим мы итоги

Какие не были б они,

Пускай спортивные дороги

Здоровьем полнят ваши дни.

Предоставляется слово жюри. Награждения команд.

**Игра с родителями «Слово-эстафета»**

Родители садятся в круг. Игрушка-кукла передаётся по кругу. Взяв игрушку в руки, родители продолжают начатое ведущим предложение «Мой ребёнок будет здоровым, если я….

**Катя К.** Праздник «Мама, папа, я»

Подошел к концу друзья!

И закончился он чтоб

Физкультурный наш флэшмоб!!!

Праздник «мама, папа,я – мы спортивная семья»

Подошел к концу и чтоб

Он запомнился, друзья,

Физкультурный на флэшмоб!!!!!

**(Флэшмоб)**

Праздник «мама, папа,я – мы спортивная семья»

Подошел к концу и чтоб

Он запомнился, друзья,

Физкультурный на флэшмоб!!!!!

**(Флэшмоб)**

**1-ый ребенок:**

Физкультура – враг болезней!  
 Всем известно с детских лет.

В жизни средства нет полезней  
От телесных разных бед.

**2-ой ребенок**:

Мы веселые ребята,

Мы ребята дошколята.

Любим спортом заниматься,

Любим весело смеяться.

**3-ий ребенок**:

Мы со спортом крепко дружим,

Спорт для всех нас очень нужен.

Спорт- здоровье, спорт- игра

Скажем спорту мы- ура!

**4-ый ребенок**:

Чтобы нам не болеть и не протужаться,  
 Мы зарядкой всегда будем заниматься.  
Нам лениться не годиться, помните, ребята:

Даже звери, даже птицы делают зарядку!