

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ – ДЕТСКИЙ САД №10
СТАНИЦЫ СТАРОВЕЛИЧКОВСКОЙ**

***МУНИЦИПАЛЬНЫЙ СМОТР – КОНКУРС
среди дошкольных образовательных учреждений
муниципального образования Калининский район***



**Проведение совместных спортивных
мероприятий с родителями и детьми,
посвященных ЗОЖ**

ст. Старовеличковская 2023 год

Задачи нашей работы определены в соответствии

с п. 14.2 ФОП ДО:

1. Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) **в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;**
2. Приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа - **жизнь, здоровье, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России;**
3. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
4. Обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
5. Создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей.

Руководствуясь требованиями ФГОС ДО, каждый педагог, работающий с детьми, должен искать новые пути для организации совместных форм деятельности по физическому развитию, направленных на укрепление здоровья во взаимодействии с родителями. Здоровье детей — это самая главная ценность человека, которое необходимо сохранять всем, и детям и взрослым.

При организации совместных мероприятий, направленных на приобщение к здоровому образу жизни мы следуем новым рекомендациям ФГОС ДО. Новые требования предусматривают интерактивные формы взаимодействия с родителями, которые основываются на партнерских отношениях с семьями воспитанников.

К ним относятся:

индивидуальные формы работы:

- беседы, например, «Спортивные интересы ребенка дома», «Как проводим выходные с ребенком?» и другие темы;

- анкетирование, например, некоторые темы из них: «Какое место физкультура занимает в вашей семье?», «Способы укрепления здоровья детей», «Как влияют подвижные игры на здоровье ваших детей?» и др.,

- интервьюирование (устный опрос - свободный, без темы и стандартизированный, близкий к анкете и другие;

коллективные формы работы (родительские всеобучи, дни открытых дверей, заседания круглого стола, совместные спортивные праздники и

развлечения, мастер – классы для родителей, спортивные конкурсы и другие). Коллективные формы работы дают возможность на родительских собраниях побеседовать с родителями на темы здорового образа жизни: «Как научить детей беречь здоровье?», «Здоровый образ жизни в семье – основа формирования здорового образа жизни ребенка», «Как развить интерес к спорту», «Повышение компетентности родителей по вопросам здоровьесбережения». На всеобучах с родителями также проходят встречи на тему «Формирование ценностного отношения ребенка к здоровью в семье».

Одной из форм, проверенных временем, является подключение родителей к жизни ДОО, организация их совместной деятельности с детьми:

- рисование на тему: «Здоровая семья»; «Мы идем в поход»;
- участие в акциях;
- создание «Уголка здоровья» в домашних условиях.

Активно используется метод проектов, когда родители подключаются к выполнению определенной части общего задания, например, по ознакомлению дошкольников со здоровым образом жизни. Они собирают информацию о разнообразии видов спорта, известных спортсменах, о спортивных мероприятиях, делают выставки рисунков, фотографий, делают доклады совместно с родителями и др.

**Домашнее задание: рисунок на тему «Мы идем в поход»
(совместные работы: родители-дети)**



Домашнее задание: рисунок на тему «Будь здоров!»



Домашняя стенгазета «Активный отдых всей семьёй!»



Акция «Вкусно и полезно»





Акция «Моя спортивная семья»



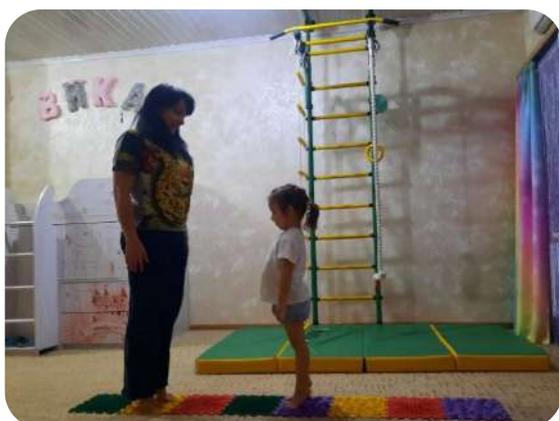








Акция «Спортивный уголок дома»





**Летняя спартакиада «В здоровом теле – здоровый дух!»
(мероприятие с родителями)**





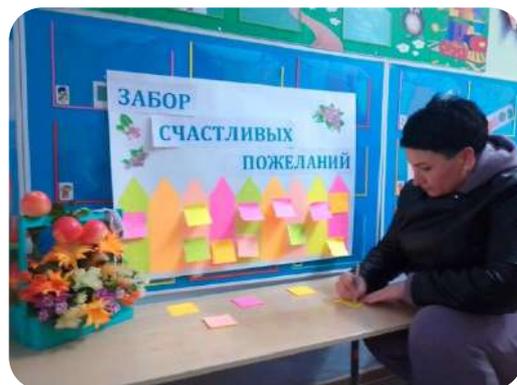


**Мы заботимся и о психическом здоровье наших родителей
(совместная работа с педагогом – психологом)**

Акция «Утро добрых пожеланий»



Акция «Забор счастливых пожеланий»



Работа в кабинете психолога (педагог-родитель-ребёнок)



**Сценарий совместного с родителями спортивного праздника
«Папа, мама, я! Мы – здоровая семья!»
с детьми старшей и средней групп**

Цель: Создание положительного эмоционального комфорта у детей и взрослых в процессе общения друг с другом.

Задачи: развитие физических способностей и возможностей детей (выносливость, скорость, ловкость, реакция), воспитание нравственно – волевых качеств (сила воли, настойчивость, дружеская поддержка, согласованность действий в команде) и интереса к физической деятельности через подвижные игры соревновательного характера вместе с родителями.

Инвентарь и оборудование: кольца – корзины баскетбольные, тоннели с обручами, клюшки 2-х размеров (для взрослых и детей), шайбы, конусы пластмассовые, галоши резиновые, тележки на колесах с ремнями для перевозки, цветные косынки, канат.

Родители и дети строятся в шеренгу.

Ведущий. Здравствуйте, уважаемые дети и родители! Мы рады вас сегодня приветствовать в нашем спортивном зале! Мы начинаем спортивный праздник «Папа, мама, я! Мы – здоровая семья!». Хотим представить вам членов жюри, оценивающих результаты сегодняшних соревнований (ведущий представляет членов жюри).

Ведущий. Давайте начнем с разминки: взбодримся, разогреемся! Я буду читать стихи о здоровье и спорте. Если вы согласны, то говорите такие слова: «Это я, это я, это вся моя семья!» А если вы не согласны, - громко хлопайте в ладоши.

1. Любим рано мы вставать,

Не хотим мы долго спать!

 Делаем зарядку,

 Все у нас в порядке!

2. Мы дружные ребята,

 Мы ходим в детский сад,

 И спортом занимаемся

 Каждый день подряд!

3. Кто не хочет чистить зубы,

 Боится холодной воды,

 Тот слабым и хилым будет,

 И со здоровьем ждите беды.

4. Будем смелыми, сильными, ловкими,

Со спортом нам по пути!

Нас не страшат тренировки —

Мы будем всегда впереди!

5. Кто-то не любит спорт,
И не делает зарядку.
Лучше поест сладкий торт,
И здоровье убежит без оглядки!

6. На прогулку мы выходим
Абсолютно каждый день.
Будем сильными, и спортом
Заниматься нам не лень!

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 состязание «Баскетбол». Дети бегут рядом со 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 состязание «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 состязание «Катание на тележке». Ребенок сидит в тележке с колесами, держится за ее края. Взрослый везет его за веревку, объезжая препятствие, и возвращается к команде.

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

5 состязание «Гусеница». Ребенок со взрослым берутся за руки и бегут к модулю, 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.

6 состязание «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.

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

Подведение итогов. Главный судья объявляет итоги соревнований.

Награждение детей призами.

Ведущий. Мы не зря сюда собрались,

Нам скучать никак нельзя!
Мы так здорово играли -
Мы – (все вместе) здоровая семья!

Консультация для родителей: «Отправляемся в поход».

Туризм (фр. tourisme от - tour – прогулка, поездка) – путешествия по своей стране или в другие страны, сочетающие отдых с элементами спорта и познавательными задачами (Словарь иностранных слов. – М., 1989). Дошкольный туризм решает не только воспитательно-образовательные задачи, но и оздоровительные задачи, совершенствует двигательные способности детей, способствует освоению ими простейших туристских умений и навыков.

Общеизвестно, что ничто так не сплачивает семью, не помогает достичь взаимопонимания между всеми членами, как совместный активный отдых. Поход – активный способ передвижения туристов по маршруту (пешком, на лыжах, велосипедах и т.д.). В походах сочетается выполнение образовательных задач с организацией условий походной жизни. Туристская прогулка – форма организации туристской деятельности, предполагающее кратковременное (3 – 6 часов) пребывание в природных условиях и овладение некоторыми элементарными туристскими навыками. Для непродолжительной туристской прогулки не нужно много специального инвентаря. Но обязательным является приобретение рюкзаков для участников похода. Можно приобрести или сшить заплечный мешочек с широкими и мягкими лямками, липучками-застежками, нарядными и удобными для неокрепшей руки малыша пряжками – автоматами и бегунками. Маленький рюкзачок можно украсить аппликацией, мелкими игрушками-брелками, и тогда он станет любимым спутником юного путешественника.

Родителям следует научить своего малыша заботиться о сохранности и чистоте личного снаряжения, участвовать в его ремонте и украшении. Вес рюкзака с содержимым для ребенка 5-6 лет должен составлять 1-1,5кг. Безусловно, многие физически подготовленные ребята могут переносить более значительные тяжести, однако в данном случае ребенок быстро устает, снижается темп его ходьбы, он перестает замечать достопримечательности, реагировать на слова, сосредотачивается только на своих ощущениях. Поэтому следует помнить о еще не окрепшем позвоночнике ребенка и не позволять ему устанавливать рекорды по весу переносимого груза. Следующим этапом в подготовке к прогулкам является подбор обуви и одежды для ребенка. Необходимо учитывать не только состояние погоды (силу ветра, температуру, влажность воздуха) на момент выхода, но и возможность ее изменения. Обувь ребенка должна быть разношенной, удобной, позволяющей вставить войлочную стельку и надеть два носка – хлопчатобумажной и шерстяной (что способствуют теплообмену). Это могут

быть кроссовки, кеды на толстой подошве. В холодный период это могут быть кожаные зимние сапоги или ботинки. Одежда должна быть удобной для выполнения активных движений. Но даже летом не следует надевать короткие шорты, чтобы уберечь ноги малыша от укусов клещей, порезов, царапин и прочих неприятностей. В прохладную погоду рекомендуется иметь ветровую куртку с капюшоном и аналогичного качества брюки. В зимний период – это комбинезон для мальчиков, куртка с капюшоном и брюки на двойном синтепоне для девочек. Такая одежда предохранит ребенка от ветра и попадаемой на нее влаги в случаях падения и во время отдыха. Количество и толщина нижних слоев одежды зависит от погоды и способа передвижения группы. Оптимально, если родители предусматривают возможность варьирования одежды во время активного движения и пассивного отдыха (дополнительные верхние жилеты, уплотнители, капюшоны, шарфы, накидки и т.п.). Необходимо продумать головной убор. В теплый период – можно использовать спортивную кепку-бейсболку или спортивную панаму, предохраняющую от солнечных лучей и создающую определенный стиль в одежде туриста. В холодный период – спортивную шапочку (с дополнительным слоем-утеплителем в ветреные и морозные дни). У каждого туриста должны быть запасные рукавицы и носки, даже если группа уходит на двухчасовую прогулку. Родителям следует заранее продумать вопрос питания детей. Во время кратковременных туристских походах - прогулках не следует лишать детей удовольствия перекусить на свежем воздухе. Можно взять с собой сухарики, баранки, печенье, орешки, овощи, фрукты. Несколько конфет-леденцов помогут справиться ребенку с жаждой во время движения. Однако содержание перекуса не должно быть предметом хвастовства или зависти детей. Это должны быть простые продукты, которые можно легко разделить, чтобы угостить друзей. Следует избегать скоропортящихся продуктов (мясных и молочных). Что касается напитков. Горячий чай в мини-термосе прекрасен в холодные дни, а сок, морс, компот в пластиковых бутылках, фляжках, герметичных коробках – в теплые. Остальное – дело вкуса ребенка.

На заметку!

Работоспособность и здоровье туриста зависят от правильной укладки рюкзака. Надо так уложить вещи, чтобы, с одной стороны, легко было в любой момент найти нужную вещь, с другой – чтобы никакие твердые предметы не упирались в спину. Поэтому вдоль спины укладываются мягкие вещи, а с наружной стороны – твердые. Посуда, предметы личной гигиены, компас, шнур могут располагаться в задних и боковых карманах.

Правила поведения на природе

При выезде загород на природу, у нас возникает вполне естественное желание получить максимум приятных эмоций и впечатлений. Но суровая реальность состоит в том, куда бы мы не направились, гарантированно встречаем следы своих неряшливых предшественников: выгоревший от костра лес, вытопанные растения на полянках и горы пластиковых бутылок. Такое неприятно видеть всем, но не каждый желает убирать даже за собой, не то что за другими отдыхающими!

Можно делать вид, что дисгармония вокруг не омрачает ваш отдых, игнорировать неприятные элементы пейзажа, однако гораздо проще и важнее соблюсти несложные правила поведения на природе, и оставить после себя райский уголок природы в ее первозданном виде. Насколько бы улучшилась ситуация вокруг, если бы каждый человек действовал согласно правилам, задумайтесь об этом.

Уборка мусора за собой

Даже невзначай брошенная апельсиновая или банановая шкурка способна испортить собой окружающий пейзаж. Она, как впрочем, и [банка](#) или пластиковая бутылка сама собой не исчезнет. Очень важно убрать за собой на природе, и неплохо бы при этом захватить чужие бутылки и полиэтиленовые пакеты. Не исключено, что данное местечко приглянется вам и в следующий раз, особенно если вы оставите после себя чистоту. Если нет возможности забрать мусор с собой, его необходимо сжечь. Это радикальный способ борьбы с мусором, но не стоит прибегать к нему часто, сгоревший пластик отравляет воздух, почву и воду на месте сжигания.

Проявите осторожность с огнем

Правила безопасного поведения на природе диктуют, что если вы развели костер, обязательно потушите его, когда будете уходить. Костер достаточно залить водой, только проследите, чтобы не остались тлеющие угольки. Особенную угрозу открытый огонь несет при ветреной и сухой погоде, поскольку может стать очагом лесного пожара. Вследствие пожара, место отдыха останется неуютным и мрачным на много лет. К столь печальным последствиям может привести и небрежно брошенный окурок. Лучше всего закапывать окурки в землю, хотя бы неглубоко, это не только предотвратит пожар, но и не нарушит природной гармонии.

Не оставляйте после себя следы пребывания

Если вам приглянулся по душе замечательный природный уголок, это вовсе не означает, что на данном месте следует оставить свой «автограф». Кора деревьев, камни и скалы должны радовать глаз, а не нести информацию, что там были вы. Это не только портит красоту природы, но и наносит ей непоправимый вред, да и вряд ли кто поблагодарит вас за такой «подвиг».

Сохраняйте после себя цветы и бережно относитесь к животным

Посещая красивые поляны, на которых растет множество цветов, многие ошибочно считают, что в память о хорошо проведенном времени

вправе собрать себе букет. Памятка – правила поведения на природе, взывает к совести. Ведь если так будет поступать каждый человек, то, что же будет радовать наш глаз в следующий раз? По отношению к растениям и животным, лучше всего избрать созерцательную позицию. А по отношению к диким зверям желательно выдерживать небольшое расстояние, даже если зверушка вам показалась безобидной. Стремясь защитить свое жилище и потомство, дикие животные не всегда рады большой и шумной компании, и вам следует уважать их потребности, ведь природа их дом. Наслаждаясь общением с дикой природой, проявляйте внимание и бережное отношение.

К чему приучать на природе детей

Правила поведения детей на природе никто не отменял. Если вы взяли с собой на отдых ребяташек, то старайтесь быть для них примером, ведь в будущем, они будут вести себя так, как вы их научите этому с детства. Не оставляйте ребятню на природе без присмотра, особенно если рядом есть водоемы, либо другие опасные места (муравейники, непроходимые кустарники, острые камни). Ведь для детей все интересно, они не понимают, какую опасность в себе таит дикая природа, и пытаются играть с каждым найденным предметом. Не просто запрещайте детям трогать неизвестные растения и грибы, а рассказывайте об опасности, которую в себе таит дикая природа. Ведь детям нужно объяснять причину запрета, тогда они способны понять.

Выбираясь на природу, помните о будущем, о том, от каждого из нас зависит, что из созерцаемых сегодня красот и в каком состоянии мы оставим нашим детям. Ведь, если каждый человек станет думать, что лично от него ничего не зависит, тогда ничего собственно и не изменится.

Консультация для педагогов и родителей

«Весело шагать...»

Современные условия жизни и образования предъявляют высокие требования к уровню психофизического состояния дошкольников, к их общекультурной готовности при переходе из детского сада в общеобразовательную школу. В связи с этим активизируется поиск таких подходов к оздоровлению, воспитанию и развитию детей средствами физической культуры, которые могли бы не только повышать физическую подготовленность, но и одновременно развивать умственные, познавательные способности и готовить их к жизни.

Сегодня мне бы хотелось поговорить о дошкольном туризме, который решает не только воспитательно-образовательные, но и оздоровительные задачи, совершенствует двигательные способности детей, способствует освоению ими простейших туристских умений и навыков. Туризм, как особый вид деятельности человека, предусматривает разные организационные формы. Некоторые из них вполне доступны детям дошкольного возраста.

В чем же ценность туристских прогулок? Прежде всего туристские прогулки оказывают ни с чем не сравнимый оздоровительный эффект, получаемый в результате разнообразной двигательной активности, а так же

комплексного воздействия на организм природных факторов: солнца, воздуха, воды. Доказано, что продолжительное выполнение умеренной нагрузки в виде циклических упражнений (ходьбы, передвижения на велосипедах, на лыжах) способствует совершенствованию такого ценного в оздоровительном плане физического качества, как выносливость. Именно это качество в сочетании с закаливанием обеспечивает формирование механизмов эффективной защиты от сердечнососудистых и респираторных заболеваний.

Занятия туризмом компенсируют так называемый двигательный голод целесообразной двигательной активности. Регулярные проведения туристических прогулок позволяют активизировать двигательный режим в тех дошкольных учреждениях, которые не располагают для этого богатой материальной базой: бассейном, хорошо оснащенными гимнастическими, спортивными и тренажерными залами и площадками.

Туризм как средство оздоровления характеризуется общедоступностью и рекомендован практически каждому ребенку при отсутствии у него серьезных патологий. Универсальность туризма еще в том, что он всесезонен. Следовательно, можно добиться стойкой динамики снижения заболеваемости детей ОРЗ, ОРВИ и повышения уровня их физической и двигательной подготовленности.

В природных условиях представляется великолепная возможность обогатить двигательный опыт дошкольника. Пенька, канавки, деревья, ручьи, бревнышки, а так же природный материал (шишки, желуди, камешки, палки) стимулируют двигательную активность детей. Опыт походной жизни формирует у дошкольников первоначальные навыки выживания в природной среде (умение ориентироваться на местности, разбивать лагерь, тушить костер, оказывать первую помощь пострадавшему и др.). У Детей воспитываются самостоятельность, организованность, развивается воля.

Туристская прогулка в лес, на луг, к реке, озеру – это всегда положительные эмоции, радостное общение, возможность оценить свои силы и способности в преодолении новых препятствий. Положительные эмоции (удивление, восторг, радость), творчество – важнейшие факторы оздоровления.

Систематическое проведение туристских прогулок позволяет регулировать работоспособность детей и избегать утомления, которое накапливается за неделю, месяц, сезон. Туризм является средством активного отдыха. Он формирует у детей умение интересно и содержательно организовать свой досуг (у дошкольников это в первую очередь игры различного характера).

Конспект весеннего спортивно-туристического похода «Мы весёлые туристы» с детьми и родителями старшей группы

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей через детский туризм

Задачи:

- Воспитывать интерес к играм на воздухе, любознательность, дисциплинированность, организованность, коллективизм, любовь и бережное отношение к природе
- Продолжать развивать двигательную активность: быстроту и ловкость во время эстафет, действовать по сигналу; память и мышление во время отгадывания загадок; пространственное мышление во время игр на ориентировку в окружающем
- Закрепит знания правил дорожного движения и поведения на улицах города
- Активизировать словарный запас детей: туристы, поход, рюкзак, компас, походная аптечка, кружка походная, привал
- Приобщить родителей к здоровому образу жизни

Предварительная работа

С детьми:

1. Беседы с просмотром слайдов на мультимедийной доске на темы: «Отправляемся в поход», «Правила поведения на дорогах города», «Правила поведения в лесу»
2. Прослушивание записей «Звуки природы»
3. Дидактические игры по темам
4. Подвижные игры на занятиях по физической культуре и на прогулках
5. Создание атрибутов для игр, эмблем для команд, карты для Бабы Яги

С родителями:

1. Оформление информационного стенда «Правила поведения на природе»

2. Консультация «Как провести свой выходной с ребенком»

3. Сообщение родителям о предстоящем походе и необходимой форме

Оборудование: рюкзак – 1шт., кружка походная – 2шт., ложки деревянные – 2шт., накидки от дождя – 2шт., компас (можно муляж) – 2шт., походная аптечка – 2шт., спички, завернутые в целлофан – 2шт., обручи – 4шт., флажки – 6шт., кегли желтого цвета -2шт., ведерки – 4шт., вода, 2 вида эмблем для команд «Ракета» и «Стрела», полумаски к сказке «Репка»

Участники: воспитатель группы, дети старшей группы, родители, взрослый, переодетый в костюм Бабы Яги

Ход мероприятия

Дети и родители собираются возле воспитателя.

Воспитатель: Здравствуйте, ребята и уважаемые папы и мамы. Сегодня хорошая погода и я вас приглашаю в туристический поход в наш парк.

Ребята, давайте вспомним наш девиз: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья! » Вы все одеты в спортивную одежду и взяли все необходимое для туризма.

Нам придется идти по улицам нашего города, где мы должны соблюдать все правила. А какие это правила? (ответы детей и родителей)

(Дети строятся парами в колонну. Родители в начало и конец колонны. Отправляются в путь по тротуару, через пешеходные переходы, обращая внимание на сигналы светофора, окружающие здания)

Дойдя до нужного пункта, воспитатель предлагает сделать небольшой привал, где кратко рассказывает о парке и чем они будут заниматься. Но только они соберутся идти дальше, из-за кустов выходит Баба Яга с картой в руках.

Баба Яга: Здравствуйте! Как долго я ждала вас.

Воспитатель: Здравствуйте, бабуля. Чем это вы встревожены?

Баба Яга: Я свою метлу найти не могу. Зайчата-шалунишки метлу мою спрятали. А чтобы я ее нашла, бумагу с какими-то каракулями оставили. Вот, и разберись... .

Воспитатель: Да это не каракули, это вам карту дали, если ее правильно прочитать, то можно без труда найти вашу метлу.

Баба Яга: Ну, так читайте же ее скорее (топает ногой)

Воспитатель: Какая же вы не вежливая. Героиня вы сказочная, а «волшебного» слова не знаете.

Баба Яга: Как это не знаю... «Брысь», «избушка – ко мне! », «отдай – это мое! »

Воспитатель: Нет. Это совсем не волшебные слова. Ребята, какое волшебное слово должна сказать нам Бабушка Яга? (ответы детей – «пожалуйста»)

Баба Яга: Ну ладно, уговорили. Пожалуйста... .

Проводиться игра на ориентировку в пространстве «Найди метлу»

(воспитатель читает по карте: 2 больших шага вперед, 3 маленьких шага влево и

т. д., пока дети не дойдут до места, где спрятана метла Бабы Яги.

Баба Яга: Ой, а я знаю еще одно волшебное слово «Спасибо! ». Поиграйте еще со мной в вопросыки, я так люблю их задавать.

(Баба Яга задает детям вопросы о правилах поведения на природе. Например,: Можно в лесу ломать ветки деревьев? А петь громко песни? И т. д.)

После правильных ответов детей и взрослых Баба яга благодарит всех за помощь и дает им в подарок рюкзак с кучей вещей.

Баба Яга: Вот вам мой подарок с сюрпризом внутри. Ну а мне пора, разбирайтесь сами, детвора (садиться на метлу и улетает) .

Игра «Что нужно для похода»

Выбирается два ребенка. Им дается задание: из вещей они должны отобрать предметы, необходимые в походе.

С командами «Ракета» и «Стрела» проводятся игры-эстафеты:

«Эстафета с обручами»

Играющие строятся в 2 колонны перед стартовой чертой. На расстоянии 6-8 м от команд кладутся по одному обручу. По сигналу воспитателя первые участники бегут к обручам, поднимая, пролезают в них, кладут на место и бегут к команде, дотрагиваются до следующего игрока, встают в конце колонны. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Эстафета с мешками «Кто быстрее допрыгает до финиша»

Эстафета с водой «Не пролей ни капельки»

Участвуют 2 команды. Возле финиша пустое ведро, в ведре кружка. Напротив, каждой команды, в 5м – ведро с водой. Игроки по одному берут пустую кружку, бегут к ведру с водой, наполняют кружку водой, бегут к пустому ведру и выливают воду. Побеждает та команда, которая быстрее опустошит ведро с водой

(так же учитывается количество пролитой воды)

Воспитатель: Молодцы! А сейчас мы побываем в сказке «Репка». Назовите героев сказки по очереди, которые помогли вытащить репку (дети называют героев) Предлагаю превратиться в героев сказки и сыграть в игру (родители надевают полумаски деда и бабки, а дети остальных персонажей)

Эстафета «Посадил дед репку»

Цель: прибежать первыми, не расцепив руки.

Играют 2 команды по 6 человек (персонажи сказки). Дети и родители строятся в колонны друг за другом, первым бежит дед, обегает «репку» (кегля, которая находится на расстоянии 5 м, бежит обратно, берет за руку бабушку, бегут уже вдвоем, обегают кеглю, возвращаются и т. д. Последний персонаж – мышка – хватает кеглю.

После игр проводится упражнения на восстановление дыхания «ЛАДОШКИ» по системе А. Н. Стрельниковой.

И. п.: встать прямо, показать ладошки «зрителю», при этом локти опустить, руки далеко от тела не уводить. 1. – сделать короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжать ладошки в кулачки (хватательное движение). Руки неподвижны, сжимаются только ладошки. Сразу после активного вдоха выдох уходит свободно и легко через нос или через рот. В это время кулачки разжимаются.

(повторить 8 раз)

Воспитатель: Молодцы! Мы с вами так весело и с пользой для нашего здоровья провели наш туристический поход. Завершаем наш поход, песня нас домой зовет.

**Конспект спортивного мероприятия
с родителями и детьми подготовительной группы
«Здоровые дети в здоровой семье»**

Цель: Повышение педагогической культуры родителей по вопросам здорового образа жизни, распространение опыта ЗОЖ семьи и вовлечение родителей в подготовку самого мероприятия

Задачи:

1. Организовать совместное досуговое мероприятие для повышения знаний родителей по вопросам здоровья, сбережения и формирования у них ответственного отношения к здоровью детей и собственному здоровью.
2. Развивать способность детей творчески использовать знания и умения по вопросам ЗОЖ, их двигательный опыт в практических ситуациях. Способствовать укреплению у детей чувства гордости за свою семью, уважение и любовь к ее членам.
3. Воспитывать участие, сострадание, отзывчивость и сотрудничество. Способствовать стремлению и желанию каждой семьи восстанавливать и поддерживать здоровье с помощью здоровьесберегающих технологий.

Подготовительная работа:

1. Оформление педагогом памятки «Здоровые дети в здоровой семье» (рациональный режим, систематические физкультурные занятия (занятия спортом), закаливание, правильное питание, благоприятная психологическая обстановка в семье, совместное проведение досугов и др.)
2. Подготовка родителями домашнего задания:
Изготовление каждой семьей для своего ребенка самодельного тренажера или коврика из различных материалов;
Создание видеороликов «Как наша семья укрепляет здоровье»

Ход мероприятия:

Воспитатель: Уважаемые родители, сегодня мы вам покажем и расскажем, как формировать навыки и привычки здорового образа жизни. Но, без вашей помощи нам будет сложно это сделать. Поэтому сегодня мы вам расскажем и покажем, как это осуществить в сотрудничестве. Здоровье – это движение. Каждое утро у нас в группе начинается с зарядки. Сейчас ребята продемонстрируют умение делать зарядку, а к родителям просьба повторять за детьми.

Под музыку дети показывают утреннюю гимнастику.

После выполнения упражнений гимнастики – речевка:

Кто с зарядкой дружит смело,
Тот с утра прогонит лень,
Будет сильным и умелым,

И веселый целый день!

Чтобы нам не болеть и не простужаться

Мы зарядкою всегда будем заниматься.

Воспитатель: Немало пословиц и поговорок сложено о здоровье.

Назовите пословицы и поговорки, в которых говорится о здоровье.

«Здоровье дороже золота».

«Здоровье, ни за какие деньги не купишь».

«Береги нос в белый мороз».

«Кто не болеет, тот здоровье цены не знает».

«Будет здоровье – будет – все».

«В здоровом теле – здоровый дух».

«Здоровье – это движение».

«Здоровому и врач не надобен» и т.д.

Воспитатель: Чтобы быть здоровым врачи рекомендуют держать голову в холоде, а ноги в тепле. Эстафета — «Бег в мешках» (до ориентира и обратно) (*повторить столько раз, сколько семей – участников мероприятия*)

Воспитатель: Чтобы быть всегда здоровым, полезно делать массаж.

Игровой самомассаж необходим для хорошего настроения и для профилактики ОРЗ. (Воспитатель, вместе с детьми, показывают точечные упражнения, а родители повторяют)

«Гномик»

Гномик в пальчиках живет, он здоровье нам несет.

(сгибают и разгибают пальцы рук)

Раз, два, три, четыре, пять начал гномик наш играть,

Кулачком у носа кружочки рисовать *(фалангами пальцев трут точки у крыльев носа)*

А потом поднялся выше и скатился сверху вниз *(легкое поглаживание гайморовых пазух носа)*

Гном в окошко посмотрел, засмеялся, улетел *(массаж указательным и средним пальцами надбровных дуг)*

Гном нашел у глаза точку. Вправо, влево покрутил, *(массаж точек у переносицы)*

На другую - надавил *(массаж точек у крыльев носа)*

А потом спустился ниже, прямо к ротуку поближе *(массаж точек над верхней губой)*

За ушами прятался *(массаж точек ушной раковины),*

Смеялся надо мной и хотел играть со мной.

Раз, два, три, четыре, пять я решил его поймать *(массаж лобного отдела и надбровных дуг).*

Гнома я в бровях ловил, а он по кругу все ходил.

Вот гномик наш умолк и пустился наутек *(массаж кончика носа)*

Мы возьмем его в ладошки, помашем ручками немножко *(расслабление кистей рук)*

Воспитатель: Следующая игра очень полезна для укрепления правильной осанки и развития всех групп мышц нашего тела – «Веселый прыг-футбол». Выходят семейные пары. По сигналу воспитателя папа прыгает до стульчика, берет косынку, завязывает ее, как бандану, и прыгает обратно на мяче. Мама прыгает на мяче, надевает юбку, и бежит обратно без мяча. Ребенок прыгает, надевает кепку и обратно прыгает на мяче к своим родителям (*повторить столько раз, сколько семей – участников мероприятия*)

Инструктор: Следующая игра позволит закрепить названия частей тела человека и определить их местоположение:

«Части тела человека» (*К модели картонного человечка подбирают 9 карточек с названиями основных частей тела: голова, шея, плечо, предплечье, кисть, туловище, бедро, голень, ступня. Нужно прочитать название на карточке и определить местоположение этой части*)

Родитель читает название, ребенок определяет местоположение. (*повторить столько раз, сколько семей – участников мероприятия*)

Воспитатель: Следующая игра называется «Ловкие пальцы». Развитие мелкой моторики пальцев рук оказывает положительное воздействие на познавательные психические процессы: память, внимание, мышление, фантазию и др. (*Выходят 2-3 семейные пары. Папа бежит и раскручивает все пробки (по 5 пробок) на колбочках – планшетах. Мама надевает на колбочки цветки, вырезанные из бумаги, в соответствии с цветом пробки. Ребенок закручивает все пробки обратно на колбочки. Повторить столько раз, сколько семей – участников мероприятия*)

Воспитатель: А сейчас мы увидим, как в ваших семьях укрепляют здоровье, просмотрев небольшие фильмы, которые составили наши родители.

Просмотр видеороликов. Родители показывают изготовленное своими руками оборудование для физических упражнений.

Воспитатель: Вот наша встреча и подходит к концу! Вам, уважаемые родители, на память о нашей встрече, хочу подарить памятки «Здоровые дети в здоровой семье» (*каждой семье вручается памятка*)

Вот настал момент прощанья,

Будет краткой наша речь.

Говорим мы: «До свиданья До счастливых новых встреч!»

Награждение, вручение грамот каждой семье. общая фотография на память.

Под музыку все участники праздника проходят почетный круг по залу и уходят в группу.

**Конспект открытого мероприятия с родителями с использованием
здоровьесберегающих технологий
Тема: «Путешествие в город здоровья»**

Составитель:

Старший воспитатель

Карпусенко Ирина Ивановна

Цель: применение здоровьесберегающих технологий в повседневной жизни, дома.

Задачи: формирование элементарных представлений о здоровьесберегающих технологиях и возможностях их применения: познакомить родителей с разнообразными методами и приёмами, которые оказывают положительное воздействие на здоровье детей.

Слайд №1 Уважаемые родители! Если бы Вам выпала уникальная возможность побывать на отдыхе в «Городе здоровья», согласились бы? У меня в руках 5 «горящих» путевок. Приглашаю желающих.

Тогда предлагаю Вам оставить на время, все проблемы, волнения и накопившиеся дела.

Слайд № 2 самолет

Всем в дорогу нам пора,

Впереди ждут чудеса!

Прими участие скорей,

(раздаем путевки)

Да зови своих друзей.

(жестом пригласить)

Слайд № 3 отель шезлонги

Путешествие мы начинаем,

Всем здоровья пожелаем.

Всех ждет

Ритмика + пластика,

Да ещё гимнастика,

Да ещё массаж

Вот так чудо ералаш!

1,2,3 все за мной скорей иди!

(выход, встают полукругом к окну)

Слайд № 4 Представьте себя на берегу моря с прозрачной, ласковой, светящейся от солнца водой.

(слайд) (музыка) ? Представьте свою голову расписным кувшином с ручками *(показ)*. Представили? Наклоняем расписной кувшинчик вниз к морю и выливаем из него боль, обиду, злобу! И заполняем его чистой, прозрачной, от солнца водой, а голову покинули неприятные ощущения!

Итак, пора бы заняться курортными новостями, чтобы их не пропустить, предлагаю помассировать уши.

Слайд № 5

Массаж ушей

Чтоб ушами лучше слышать, (показ)

Разомнём их поскорей («пробегаем» пальцами по ушам)

Вот сгибаем, опускаем (вперёд, назад)

И опять всё повторяем. (повтор)

Ушки приготовили, а теперь глаза потренируем? Сейчас проверим!

Слайд № 6

Зарядка для глаз

«Повороты глазами» (Водим глазами вправо, влево).

«Мотылёк» (Глаза закрываем, открываем).

«Заборчик» (Глаза вверх, вниз).

«Совёнок» (Вращаем глазами по часовой стрелке, «рисую в пространстве» максимально большой круг. Вращаем глазами против часовой стрелки).

Уважаемые отдыхающие, хватит глаза тренировать , пора осанку проверять. Слайд № 7 и 8

Проверим свою осанку

Сделаем разминку.

Держим ровно спинку.

Голову назад, вперёд,

Вправо, влево поворот.

Руки вверх поднять прямые,

Вот высокие какие.

А теперь танцует таз,

Посмотрите — ка на нас!

Этим славным упражненьем

Поднимаем настроенье!

Дальше будем приседать:

Дружно сесть

И дружно встать.

Прыгать нам совсем не лень,

Словно мячик целый день!

В путь дорогу нам пора, ждёт нас всех морская волна.

Слайд № 9

Проказник ветер прилетел

В морской волне зашелестел. (*набираем воздух через нос: ш-ш-ш-ш-ш..*)

Подул немного посильней

И волны закачал сильней (*громче ш-ш-ш-ш...*) *выдох через рот губы трубочкой*

Слайд № 10

Вот мы и приготовились для прогулки по песчаному берегу: спинка прямая, голова поднята кверху, уши все слышат, глаза все видят.

Мы на берегу моря с прозрачной, ласковой, светящейся от солнца водой.

Немного пройдемся вдоль берега *«ходьба друг за другом»*.
Жжёт песок нам пятки *-Ходьба на носках, руки на пояс*
Ходьба на носках, руки на пояс «песок жжёт пятки».
Острые камешки под ногами — *ходьба на пятках, руки за спиной*
Ходьба на пятках, руки за спиной «острые камешки».
Чайки летят — нас с вами догнать хотят *-Бег друг за другом*
Мы ходили, мы скакали,
Наши ноги так устали.

**Граждане отдыхающие приглашаю вас в бесплатный салон массажа.
Слайд № 11**

Итак, массаж дарами природы
Наш отдых продолжается!
Помогала нам вода,
А без массажа — никуда!
Теперь в корзинку вы смотрите
Шишки все скорей берите
Берите их в ладошки –
Пошалим немножко!
Это ручка – правая
Это ручка- левая
Я на шишку нажимаю
И зарядку делаю
Будет сильной правая
Будет сильной левая
Будут руки у меня
Ловкие, умелые.

Инвентарь можно положить на место, а я вам предлагаю продолжить наш массаж и сделать пальчиковую гимнастику .

Слайд № 12

«Семья» Это пальчик большой
большой палец (отвечает за активность мозга);
указательный (за состояние желудка);
средний (кишечник);
безымянный (печень, почки);
мизинец (сердце).

Здорово играли, пальцы мы размяли. Но ещё с мышц лица напряжение не сняли.

Слайд № 13

Предлагаю вам от усталости,
От морщинок и от вялости
Не хитрые движения
Мимические — упражнения

Посмотреть друг на друга приподнять брови и улыбнуться

Слайд № 14 Сколько интересного, необычного мы узнали, похорошели, загорели!

Вообще, есть чем с друзьями поделиться

Но вот незадача, фотоаппараты мы не взяли, придётся обойтись без них.

Слайд № 15 *Игровое упражнение «Стоп кадр»*

Представим себя фотоаппаратами и покажем, друг другу на стоп – кадре, те моменты оздоровления, которые больше всего запомнились вам в нашем путешествии.

Слайд № 16 Посмотрите, как ярко светит солнышко. Предлагаю подставить ладошки к солнышку и поймать его золотистый лучик, чтобы согрелись наши сердца, наши души наполнились теплом жизни. А я на память о нашем путешествии хочу подарить «Солнышки»

(Раздаю «солнышки»).

На этом наше путешествие закончено!

Всем спасибо!

Спортивный праздник с участием детей старшей группы и их родителей "Весенние весёлые старты"

Цель:

Пропагандировать здоровый образ жизни, способствовать приобщению семьи к физкультуре и спорту продолжать укреплять физическое и психическое здоровье детей в содружестве с семьями воспитанников.

Оборудование:

Обручи, мячи, 2 дуги, 2 веника, флажки, кубики, 2 тоннеля, кегли, набор продуктов, набор предметов личной гигиены, благодарности родителям, сладкие призы детям.

Ход мероприятия:

Под марш участники соревнований заходят в зал и занимают свои места.

Ведущий: – Приветствую вас, дорогие друзья. Праздник спорта и здоровья объявляю я!

Дети встают в круг.

Песня «Физкульт – ура» (с движениями)

Ведущий: – Каждый хочет быть выносливым и ловким,

Забивать голы и бегать лучше всех,

Лишь закалкой и спортивной тренировкой

Достигаются рекорды и успех.

Стихи детей:

1. На спортивном стадионе

Мы пока, что не видны

Будем спортом заниматься,
Станем звёздами страны.

2. Пусть мы ходим в детский сад,

Но спортом дорожим.
Пожелайте нам успеха,
Он нам необходим.

3. Пусть гордится наш край

Юными спортсменами.
Вырастем мы ловкими ,
Сильными и смелыми.

4. Сегодня ловкость

И таланты вам покажем.

Наши папы , мамы выступают даже.

Ведущий: – Родители народ такой

На занятость спешат сослаться,

Но мы - то знаем - они не правы,

Всем надо спортом заниматься.

- Заниматься физкультурой полезно, а весёлой вдвойне .Ведь каждая минута занятий спортом , продлевает жизнь человека на час , а весёлая на два .И мы очень рады, что сегодня с нами вместе ваши родители. Они вспомнят своё детство и будут не только зрителями, но и участниками праздника. И сейчас я попрошу наших ребят разделить на две команды.

- На первый, второй рассчитайсь.

Родители занимают места в команде со своими детьми

- Какое время года сейчас у нас на улице? (весна)

И названия команд соответствующие. Команда “Веснушки”, команда “Солнечные зайчики” .

Представление команд:

Команда «Веснушки»

Девиз: «Солнца лучик любит нас , мы веснушки супер – класс».

Команда «Солнечные зайчики»

Девиз: «Мы солнечные зайчики и прыгаем как мячики».

- И так, сегодня у нас настоящие соревнования и оценивать результаты будет жюри. Надо сказать, что оцениваться будут не только сила и ловкость, но и спортивный дух.

- Представляю вам наших уважаемых экстра – судей, друзья . Спорить с

ними нам нельзя.

Жюри нам скажет слова напутствия.

- А сейчас начинаем «Весёлые старты» с музыкальной разминки, вставайте дружно без всякой заминки (ритмические упражнения под музыкальное сопровождение, выполняют родители и дети)

Эстафеты:

1. **«Кто быстрее доберётся в детский сад?»** (Мама , взяв ребёнка за руку, должна оббежать вокруг ориентира, передав флажок следующей паре.

2. Прыжки «Классики»

- Все нормально? Все здоровы?

Прыгать вы друзья, готовы?

Ну , тогда подтянись , не зевай, не ленись.

На прыжки - классики становись!

3. «Мой весёлый звонкий мяч»

- Загадаю вам загадку, будьте все внимательны.

«Бьют его , а он не плачет

Веселее только скачет».

(Первый участник команды (родитель) оббегает ориентир, отбивая мяч рукой , передаёт мяч ребёнку , он прокатывает его между кеглями.)

4. Музыкальная пауза. Общий танец для всех «У оленя дом большой».

5. **«Наведи порядок»** (Нужно веником замести кубик в дугу, вернуться обратно и передать его другому игроку.)

6. **«Стройная талия и красивая осанка»** (Ребёнок бежит , пролезает в тоннель, берёт обруч несёт родителю , а он надев его на талию, должен пробежать между кеглями и, оставив обруч, вернуться на место, передав эстафету следующему ребёнку)

7. «Чистота залог здоровья и полезные продукты».

(Одна команда выбирает из набора предметов – предметы личной гигиены, другая полезные продукты)

Ведущий: – Ну что же, на этом соревнования завершены, друзья.

Желаю вам цвести, расти,

Копить, крепить здоровье

Оно для дальнего пути главнейшее условие .

Пусть каждый день и каждый час, вам новое прибудет.

Пусть будет добрым ум у вас , а сердце умным будет.

- Пока жюри подводит итоги , я предлагаю вам отдохнуть и расслабиться во время танца «Буги – Вуги».

Далее предоставляется слово жюри, награждение: благодарности родителям и сладкие призы детям.

Ведущий: – Благодарим вас за старание,

За радость спортивных побед.

Всем спасибо за внимание,

За задор и звонкий смех.

За огонь соревнований, обеспечивший успех.

Советы родителям по организации проведения спортивных конкурсов для детей и взрослых

- Для начала подготовьте место проведения мероприятия. Это может быть стадион (для большого количества людей или общественного мероприятия) или задний двор. Украсьте его шарами и спортивной символикой
- Вначале ведущий должен поприветствовать все команды и познакомиться с ними
- В качестве презентации, каждая команда может придумать свой лозунг и название
- После знакомство ведущий должен объявить, какие конкурсы и эстафеты предусмотрены, как будет определен победитель
- Между конкурсами уместно делать перерывы на отдых
- В перерывах детей может развлечь аниматор или же ведущий может рассказать смешную или поучительную историю
- Запаситесь большим количеством питьевой воды на спортивное мероприятие
- В конце всех конкурсов подведите итоги
- Чтобы было приятно всем участникам, награждайте не только команду победителей. Можно придумать небольшие вспомогательные номинации, например «Самая дружная семья» или «Самая веселая команда»

Веселые конкурсы для детей

- Конкурс на меткость. На землю кладется обруч напротив каждого участника. Дети отходят от обруча на несколько шагов назад. У каждого — по 5 мешочков с песком. Цель — как можно больше мешочков докинуть в обруч. Побеждает тот, кто попадет большее количество раз
- Прыжки на скакалке. Этот простой конкурс понравится всем участникам праздника. Родители должны вращать скакалку, а ребенок — прыгать. Побеждает так команда, у кого большее количество прыжков без остановки
- Конкурс на развитие координации. Ведущий показывает движения, а участники должны их повторять. Постепенно движения будут

усложняться и ускорятся. Побеждает тот, кто наилучшим образом сможет повторить все предложенные движения

- Как можно больше конкурсов должно быть командных, чтобы в них принимало участие вся семья

Веселые старты эстафеты для детей, пап и мам

- **Яйцо в ложке.** На каждую команду потребуется по 1 ложке и 1 вареному яйцу. Цель эстафеты — быстрее добежать до цели. Первый участник кладет яйцо в ложку и вытягивает руку вперед. По сигналу ведущего он начинает бежать. Если яйцо выпадает, то его нужно поднять и поместить обратно в ложку. Бег возможен только с яйцом. Когда участник добежал до финиша, то он должен быстро возвратиться и передать эстафету следующему участнику. Побеждает та команда, которая будет быстрее и ловчее
- **Прыжки в мешке.** Каждой команде выдается по большому мешку. Необходимо стать в него двумя ногами и допрыгать до финиша, потом возвратиться, назад и передать эстафету следующему. Побеждает самая быстрая команда
- **Командный конкурс рисования.** Каждая команда придумывает идею для рисунка. На расстоянии помещается ватман с ручкой или карандашом. По сигналу ведущего первый участник бежит к ватману и за 10 сек рисует часть рисунка. Затем убегает назад, а на его место бежит следующий участник. Побеждает та команда, которая быстрее справится с заданием и сможет лучше нарисовать задуманное
- **Собираем рюкзак.** Данная эстафета учит ловкости и аккуратности. На расстоянии от каждой команды располагается рюкзак и несколько предметов (продукты, посуда, одежда). По очереди участники подбегают к рюкзаку и укладывают в него по 1 предмету. Побеждает самая быстрая и аккуратная команда

Конкурс спортивная мама

- Чтобы участники команда могли отдыхать, некоторые конкурсы можно проводить отдельно. Эстафеты нужно чередовать с конкурсами для мам, папа и детей. Так каждый сможет внести свой вклад в победу
- **Конкурс «В магазине».** Перед участницами на столе раскладываются различные предметы, среди которых есть фрукты и овощи. Каждой маме раздается по корзине и завязываются глаза. Цель — набрать в корзину только продукты питания. Конкурс проводится на время и побеждает тот, кто быстрее справится с заданием и не ошибется с выбором
- **Танцевальный конкурс.** Ведущий показывает мамам небольшой танец под подвижную музыку. Затем дается несколько минут на подготовку и репетицию, в ходе которой каждая участница вспоминает движения и

додумывает свои. Затем включается музыка, и каждая участница исполняет танец. Побеждает участница с самым зажигательным и похожим на оригинал танцем

Конкурс спортивный папа

- Эстафета для пап. Папа должен взять на руки или на шею ребенка, добежать до финиша, возвратиться, взять маму, добежать до финиша. Справится тот, кто быстрее справится с заданием
- Парный конкурс. Папа и мама становятся рядом и их ноги связываются. Получается, что одна нога свободна, а другая привязана к партнеру. На финише выкладывается 3 кегли. Миссия — перенести все кегли за максимально короткое время
- Бег для пап с остановками. Папа бежит, но по сигналу ведущего он должен принять упор лежа и сделать 10 отжиманий, затем встать и продолжить эстафету. Побеждает тот, кто ответственнее подошел к заданию и быстрее закончил эстафету

Конкурсы спортивных игр для детей и взрослых: советы

- Помните, что цель спортивного мероприятия — это отдых и хорошее настроение, а не только спортивные достижения
- Изначально поинтересуйтесь у участников о наличии проблем со здоровьем
- Любые эстафеты и конкурсы нужно придумывать с учетом возраста детей. Не должно быть так, что родители соревнуются, а ребенок скучает
- Отдавайте больше инициативы в руки малыша. Ведь все это мероприятие именно ради детей
- Проявляйте собственную заинтересованность, учитесь сами играть в команде
- Обиды, плохое настроение и слезы недопустимы. Создайте атмосферу дружбы, чтобы каждый участник мероприятия почувствовал себя нужным
- Призом может быть сладкий подарок, а также медаль и грамота
- Пригласите фотографа, чтобы он мог запечатлеть счастливые моменты семьи
- Спортивные конкурсы можно проводить регулярно, выбираясь на природу или на дачу. Даже в небольшой компании активный отдых принесет массу эмоций

Летняя прогулка для детей первой группы раннего возраста, с родителями, в детском саду

Тема: Экскурсия на спортивную площадку с родителями детей первой группы раннего возраста «**Все на стадион!**»

Цель: Приобщение детей и родителей к здоровому образу жизни.

Группа: первая группа раннего возраста

Задачи:

Привлекать детей и родителей к спортивной жизни детского сада.

Приучать соревноваться в сплоченном коллективе.

Закреплять двигательные умения и навыки в играх и эстафетах.

Повышать двигательную активность у детей и взрослых.

Предварительная работа:

рассказ воспитателя о здоровом образе жизни;

просматривание картинок по видам спорта;

беседы о здоровом питании;

вредные и полезные продукты;

о пользе зарядки и физической культуре;

Опрос детей на тему: каким видом спорта занимается ребенок с родителями дома?

Оборудование:

мячи;

обручи;

кегли;

скакалки;

уздечки;

ракетки и воланчики, колонка;

флэшка с музыкой.

Ход экскурсии

Воспитатель: здравствуйте, дорогие дети и родители! Мы рады приветствовать вас на школьном стадионе.

Мы с вами собрались, в этот солнечный день на стадионе, чтобы приобщиться к здоровому образу жизни! Погулять, подышать свежем воздухом и посоревноваться! Показать какие мы спортивные, быстрые, ловкие и умелые! Скажите, мамочки и папочки, какими видами спорта вы занимаетесь или занимались раньше? (ответы родителей)

Инструктор: Ребята, мы с вами каждый день делаем в саду зарядку и приходим в спортивный зал на физкультурные занятия? Давайте родителям покажем. И пригласим их, сделать с нами разминку под музыку!

Разминка-игра под музыку «Я от тебя убегу»

Движения показывает инструктор. Дети и родители повторяют.

Эстафеты: Мама + Ребенок

«**Оббеги кубики**» Взрослый берет ребенка за руки. Бежит между кубиками (кеглями), оббегает их и возвращается к своей команде.

«**Машинки**». Ребенок стает в обруч, а родитель держит обруч сзади. Парой они бегут к финишу и обратно к команде.

«**Лошадки**». Взрослый надевает уздечку, а ребенок «наездник» ведет свою «лошадку» до ориентира и обратно.

«**Переправа**». Взрослый складывает скакалку вдвое. Перешагивает ее, затем дает перешагнуть ребенку. Так надо двигаться до ориентира и обратно к команде.

«**Паровозик**». Взрослый и ребенок держаться за скакалку одной рукой, встают друг за другом. Получился паровозик. Не расцепляя рук надо дойти до финиша и обратно. И «паровозик» встает на свое место.

«**Пронеси предмет**». Дети должны пронести мешочек на голове и не уронить его. А взрослый его «страхует», помогает ему, чтобы он не упал.

«**Волан и ракетка**». Дети ставят на ракетку воланчик и несут, стараясь не уронить его. А родители отбивают волан и идут до ориентира вместе с детьми.

Мало - подвижная игра «Передай предмет по кругу»

Дети и родители стоят в кругу. Надо быстро передать предмет (или мяч, игрушку и т.д.) по кругу, не уронив его.

Инструктор: вот и закончилась наша экскурсия на стадион. Мы с вами все вместе приобщились к здоровому образу жизни, посоревновались, поиграли. Я надеюсь, мы с вами встретимся здесь еще! До свидания.