

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 47»**

**Совместное физкультурное развлечение
с родителями
«Наши верные друзья - мышцы»**

**Инструктор по физической культуре
О.С. Гуркова**

День здоровья с родителями «Наши верные друзья – мышцы»

Цель: Способствовать формированию навыков здорового образа жизни.

Задачи:

1. Расширять представления детей о системах организма и особенностях их функционирования.
2. Способствовать формированию представлений о значении двигательной активности в жизни человека.
3. Привлечение родителей к совместной деятельности с детьми.
4. Воспитывать выдержку, смелость, организованность, самостоятельность, фантазию.

Средства: картинки с изображением худого и крепкого человека; верёвка, воздушные шары; «удочка»; угощение.

Предварительная работа: беседы о строении человека, о функциях внутреннего строения, о пользе двигательной активности в воспитании здорового образа жизни; рассматривание иллюстраций строения человека.

Дети и родители входят в зал.

Ведущий: Проходите, проходите!
Очень рады видеть вас.
С интересной новой темой
Познакомлю всех сейчас.
Вы поближе подойдите,
Свои глазки покажите.

Ребята, на адрес нашего детского сада пришло письмо, давайте посмотрим, о чём оно. Это письмо от доктора Пилюлькина:

«Здравствуйте, ребята! Пишет вам доктор Пилюлькин. Я очень беспокоюсь о вашем здоровье. Я знаю, что вы скоро пойдёте в школу. А чтобы хорошо учиться в школе, нужно не только многое знать и уметь, но и быть здоровым. Ведь плохое здоровье – причина отставания в росте, слабой успеваемости, дурного настроения. А знаете ли вы основные правила здорового образа жизни, выполняете ли их регулярно? Ребята, чтобы беречь своё здоровье, нужно знать свой организм, своё тело. Я посылаю вам посылку, посмотрите, что в ней».

Ведущий открывает посылку с изображением худого и стройного человека.

Ведущий: О худых людях говорят: «У него кожа да кости». Может ли быть такое на самом деле?

Дети: Нет. Если бы это было так, то человек не смог бы двигаться, ходить, бегать.

Ведущий: Что же нам помогает?

Дети: Мышцы.

Ведущий: Да, ребята, мы с вами уже знаем, что такое мышцы, и для чего они нам необходимы. С ростом человека скелет и мышцы растут и развиваются, поэтому движения человека становятся совершеннее и разнообразнее.

Чтобы стать красивым, сильным и здоровым, нужно тренировать свои мышцы. Что помогает это делать?

Дети: Физкультура и спорт.

Ведущий: Сегодня у нас в гостях ваши родители, и мы им покажем и научим тренировать своё тело, свои мышцы. И для начала я предлагаю для детей и родителей игру, которая называется «Здравствуйте!».

1. Коммуникативная игра «Здравствуйте!»

Здравствуйте, ладошки,

Хлоп – хлоп – хлоп.

Дети и родители смотрят на ладошки и хлопают.

Здравствуйте, ножки,

Топ – топ – топ.

Топают, руки на поясе.

Здравствуйте, щёчки,

Тюх – тюх – тюх.

Указательными пальчиками дотрагиваются до щёк.

Пухленькие щёчки,

Плюю – плюх – плюх.

Кулачками постукивают по надутым щёчкам

Здравствуйте, глазки,

Миг – миг – миг.

Дети хлопают глазами.

Здравствуй, наш носик,

Бип – бип – бип.

«Сигналят» по носам.

Здравствуйте, зубки.

Щёлк – щёлк – щёлк.

Стучат зубами.

Здравствуйте, губки,

Чмок- чмок – чмок.

Чмокают губами и посылают воздушный поцелуй.

Ведущий: Молодцы! А теперь мы отправимся в лес, погулять. Ребята, взяли своих родителей за руки, и пошли по кругу парами.

2. По тропинке мы идём
И совсем не устаем.

По звуки марша дети и взрослые идут по кругу.

По тропинке дружно шли.
Огромные ели стоят на пути.

Взрослые берутся за руки и образуют цепочку.

Детвора, беги сюда.
Друг за другом становись,
И вдруг «змейкой» обернись.
А ты, цепочка, растянись.

Дети «змейкой» пробегают под руками родителей.

Дружно за руки возьмитесь,
И вновь в пары становитесь.

Вместе весело шагаем,
Силу, ловкость набираем.

По звуки марша дети и взрослые ходят по своим кругам.

По тропинке дружно шли,
Маленькие ёлочки на пути.

Теперь дети берутся за руки и выстраиваются в цепочку.

Родители, ко мне идите,
«Змейкой» тоже обернитесь,
И меж деток пробегитесь.

Взрослые под музыку «змейкой» оббегают детей.

Дружно за руки возьмитесь,
И вновь в пары становитесь.

По тропинке мы идём
И совсем не устаём.

Под музыку дети и взрослые ходят парами по кругу.

Дружно за руки возьмитесь,
И вновь в пары становитесь.

По тропинке мы дружно шагали,
Деревья, поваленные мы увидали.

Родители встают на стопы и ладони, дети пролезают под ними на четвереньках.

Молодцы!
Встали, отряхнулись
И друг другу улыбнулись.
Становитесь в круг скорей,
Ждёт игра нас веселей!

Ведущий: Молодцы! А теперь, ребята, мы научим наших родителей порядку выполнения упражнений для разных групп мышц. Итак, дорогие дети и родители, встаньте парами. Мы начинаем общеразвивающие упражнения в парах.

ОРУ в парах (дети с родителями).

1. И.П.: о.с. стоя спиной друг к другу, взяться за руки. 1 – 2 – руки в стороны, ниже плеч; 3 – 4 – и.п.
2. И.П.: стоя рядом, лицом друг к другу, выставить одну ногу вперёд, руки согнуты в локтях перед грудью, опора на ладони. 1 – 2 – ребёнок выпрямляет руки в локтях, взрослый прижимает руки к груди; 3 – 4 – обратное движение.
3. И.П.: стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, взяться за руки «лодочкой». Наклоны в стороны, не опуская рук.
4. И.П.: стоять спиной друг к другу близко, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны в сторону, чувствуя спину друг друга.
5. И.П.: стоя лицом друг к другу, о.с., держимся за руки. 1 – 2 – присесть на носках, разводя колени, руки в стороны; 3 – 4 – и.п.
6. И.П.: о.с. лицом друг к другу, руки «лодочкой». Подскоки на правой и левой ноге, делая круг.
7. И.П.: о.с. лицом друг к другу, держась за руки. 1 – 2 – поднимаемся на носочки, руки через стороны вверх; 3 – 4 – и.п.

Ведущий: Молодцы! Пришло время поиграть и проверить работу наших мышц в деле.

3. Игра «Волейбол»

Дети и родители стоят у верёвки с противоположных сторон и перебрасывают шары через верёвку. Побеждает команда, на чьей стороне окажется меньше шаров.

Ведущий: Пришло время отдохнуть основным группам мышц. Ребята, у нас с вами, также, как и у наших родителей есть очень активная и подвижная мышца, как вы думаете какая? (*Язык*). Правильно. Научим родителей тренировать и эту мышцу.

4. Артикуляционная гимнастика.

Жил-был Веселый Язычок в своем домике. Догадайся, что это за домик.

*В домике этом
Красные двери,
Рядом с дверями
Белые звери.
Любят зверюшки
Конфеты и плюшки.*

Догадались? Этот домик – рот. Двери в домике то открываются, то закрываются (рот закрыт, открыт). Непоседливый Язычок не сидит на месте. Он часто выбегает из домика (высунуть язык). Вот он вышел погреться на солнышке, отдохнуть на крылечке (язык «лопаткой» на нижней губе). Подул легкий ветерок, Язычок поежился (язык «стрелочкой»), спрятался в домик и закрыл за собой дверь (язычок убрать, рот закрыть). А на дворе солнце спряталось за тучки и забарабанил по крыше дождь (языком стучим в зубы, произносим д-д-д). Язычок не скучал дома, напоил котенка молоком. Он лакал молоко (водим языком по верхней губе сверху вниз, рот открыт), потом котенок облизнулся (облизать верхнюю и нижнюю губки справа налево, слева направо) и сладко зевнул (рот широко открыт). Язычок посмотрел на часы, они тикали: «тик-так» (рот открыт, губы в улыбке, кончиком языка дотрагиваемся до уголков рта). Котенок свернулся клубочком. «Пора и мне спать», - подумал Язычок.

Ведущий: Молодцы! Ну и самое сложное задание. Есть у нас одна мышца – самая главная, самая трудолюбивая; она работает даже тогда, когда мы спим. И эта мышца – наша сердце, оно очень – очень выносливое. Как и все мышцы, сердце нуждается в тренировке, и, конечно, в нашей заботе. Я предлагаю поиграть и проверить выносливость нашего сердца и всех мышц.

5. Игра «Удочка»

Ведущий: Молодцы! А теперь я предлагаю всем погулять по лесу и подышать свежим воздухом. Ведь нам известно, что нужно чередовать нагрузки на наше тело.

6. Игра «Ель, дуб, берёза».

Дети с родителями в парах ходят по кругу. По команде ведущего «Ёлка!», взрослый и ребёнок должны, взявшись за руки, встать боком друг к другу и поднять полусогнутые в локтях свободные руки. «Дуб!» - им нужно повернуться лицом друг к другу, поднять руки и соединить их. «Берёза!» - взрослый и ребёнок должны повернуться спиной друг к другу и раскинуть руки в стороны.

Ведущий: Молодцы! А сейчас давайте помечтаем.

7. Игра «Бабочка»

Ведущий: Представьте себе теплый летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает. Подставьте нос солнцу, приоткройте рот. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщите нос, поднимите верхнюю губу, рот оставьте полуоткрытым. Прогоняя бабочку, энергично подвигайте носом. Бабочка улетела. Расслабьте мышцы губ и носа, выдохните.

Ведущий: Ну вот, ребята, мы рассказали и показали нашим родителям, как мы учимся заботиться о своём теле, о своём здоровье. Наш совместный день здоровья заканчивается.

Каждый твёрдо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься.

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться

И всегда дружить с водой.

И тогда все люди в мире

Долго – долго будут жить.

И запомни, что здоровье

В магазине не купить!

Час здоровья наступает,

Взрослых и детей встречает.

Кто в этом году болел?

Кашлял и таблетки ел?

Помни, взрослый! Знайте, дети!

За здоровье ты в ответе!

Ведущий раздаёт детям и родителям угощение.

Литература.

1. Лукьянов М.О. Моя первая книга о человеке: Науч-поп. изд. для детей/Ил. Д.Н.Верзуна, Н.В.Ланильченко, А.Г.Проскуракова, А.Н.Савельева, И.Н.Ситникова, Т.Е.Ситниковой; Оформл. серии Л.Д.Андреева. – М.: ЗАО «РОСМЭН-ПРЕСС», 2005. – 95 с.
2. Новоторцева Н.В. Рабочая тетрадь по развитию речи на звуки [л], [л']. Пособие для воспитателей детских садов, логопедов, родителей. – Ярославль: Академия развития, 2001. – 64 с.
3. Разувалова О.В. Совместная с родителями интегрированная образовательная деятельность по физкультуре (в старшей логопедической группе)// Журнал «Инструктор по физической культуре», №2/2012, с.80 – 85
4. Шукшина С.Е. Я и моё тело. Программа занятий, упражнения, дидактические игры. Методическое пособие для педагогов. Родителей, родителей. – М.: Школьная пресса, 2009. – 96 с.
5. Яковлева С.А., Солярская С.В. Релаксационные упражнения в психофизическом развитии детей// Журнал «Инструктор по физкультуре», №4, 2015, с. 33 – 37.