Литвинова Наталья Валерьевна –

инструктор по физической культуре

МБДОУ д/с №53 г. Белгород

**7 апреля - Всемирный День здоровья**

**«Быть здоровыми хотим!»**

**Цель:** приобщение детей 3-4 лет и их родителей к здоровому образу жизни.  
**Задачи:**

1. прививать в семье навыки здорового образа жизни;

2. укреплять детско-родительские взаимоотношения;

3. развивать потребность в двигательной активности детей;

4. развивать физические качества: быстроту, ловкость, координацию движений;

5. развивать выдержку и внимание;

6. повышать интерес к физической культуре;

7. воспитывать решительность и организованность, дружеские отношения в коллективе.

**Оборудование:** музыкальный центр, фонограмма, игрушка Заяц, ленточки, кружочки, лошадки, тоннель, скакалки, мячики, корзины, бумага, маркеры.

**Инструктор:** Добрый день уважаемые родители и ребята! Сегодня 7 апреля отмечают праздник Всемирный день здоровья. И мы с вами сегодня тоже будем заботиться о своем здоровье.

**Инструктор:**

Нынче праздник, важный день,  
Встретить нам его не лень.  
Здоровья день, день красоты,  
Его все любят – я и вы.  
И все вокруг твердят всегда:  
«Здоровым быть – вот это да!»

**Звучит грустная музыка**

**Инструктор:** а почему грустная музыка звучит, вы слышите ребята?

Что случилось? Праздник то у нас веселый!

**Заяц:** (из - за ширмы) У меня все болит, лапки болят, ушки болят, хвостик болит.

**Инструктор:** Зайка, а ты зарядку делаешь? Закаляешься? Спортом занимаешься?

**Заяц:** Нет, я спортом не занимаюсь.

**Инструктор:** А ты оставайся с нами и посмотри, как ребята делают зарядку, бегают, прыгают, соревнуются. И делать они будут это не одни, а вместе с родителями.

**Инструктор:**

Родители - такой народ,

На занятость спешат сослаться.

Но мы-то знаем наперед,

Всем надо спортом заниматься!

Любим рано мы вставать,

Не хотим мы долго спать!

Делаем зарядку,

Все у нас в порядке!

**1. Музыкальная зарядка** (выполняют родители и дети).

**(Выглянуло Солнышко)**

**Инструктор:** Мы размялись, зарядились, можно и посоревноваться.

**2. Эстафета «Солнышко»** (в эстафете участвуют родители и дети). У каждого участника солнечные лучики. Надо добежать до обозначенного места, положить лучик солнышка, обежать стойку, передать эстафету следующему участнику.

**3. Эстафета «Лошадки»** (в эстафете участвуют родители и дети).

Дети выполняют подскоки до фишки, *(на гимнастической палке сделанной лошадкой)* обегают фишку, возвращаются обратно, передают эстафету родителям.

**4. Эстафета «Тоннель»**

Ребенок, а за ним взрослый проползают через тоннель (ребенок двигается первым, а взрослый за ним), обегают конус и возвращаются к команде, передавая эстафету. Игра продолжается, пока все игроки не закончат эстафету.

**Инструктор:** А теперь предлагаю присесть на стульчики, отдохнуть, а пока будем отдыхать, выполним пальчиковую гимнастику. Приготовьте свои ручки.

**Пальчиковая гимнастика «Будь здоров!»** (выполняют и взрослые, и дети 2 раза).

Мы погладим нос и щечки

Будем мы красивыми

Как в саду цветочки.

Разотрем ладошки

Сильнее, сильнее!

А теперь похлопаем

Смелее, смелее!

Ушки мы теперь потрем

И здоровье сбережем!

**Инструктор:** Вот мы все и отдохнули, продолжим дальше, и посмотрим, как родители отгадают загадки.

**5. Эстафета для мам и пап «Загадай - ка, разгадай – ка!» (**Родителям загадывают загадки, а отгадку нужно нарисовать).

1. Кто тот снаряд спортивный крутит,

Тот очень стройным скоро будет (обруч)

2. Звонкий, громкий и прыгучий,

Улетает аж до тучи.

А на радость детворе,

Звонко скачет во дворе (мяч)

3. Мчат по снегу две сестрички  
 Следом тянуться косички (лыжи)

4. Этой палкой бей смелее

Чтоб удар был, как из пушки,

Эта палка – для хоккея

И она зовётся…(клюшка)

5. Есть они у детворы,   
 Лихо мчат меня с горы!  
 И Егорку, и Оксанку

По дорожке катят…(санки)

6. Этот мяч для бадминтона,

  Видно, смастерил умелец.

 И пером с хвоста чужого

 Он украшен, как индеец (Волан)

7. Этот конь не ест овса,

Вместо ног – два колеса.

Сядь верхом и мчись на нем,

Только лучше правь рулем (Велосипед)

8. Маленький, удаленький  
 Громко кричит,  
 Судье помогает,  
 Устали не знает… (свисток)

9. Дырявое сито

На ручку прибито,

Мячи отбивает.

Кто его не знает?.. (ракетка)

10. Я верёвка просто,

Небольшого роста,

Вместо рук две – палочки,

А зовусь? (скакалочка)

**Инструктор:** Молодцы наши родители, на все загадки ответили, а сейчас мы попросим их вспомнить свое детство и показать, как они прыгают на скакалке.

**6. «Прыжки на скакалке»** выполняют родители под музыкальное сопровождение.

**Инструктор:** Ай - да родители, ай - да молодцы, показали класс, теперь могут и отдохнуть, а ребята поиграть.

**7. Эстафета игра «Собери витамины»**

Детей делят на две команды, участники команд бегут по очереди и собирают «витамины» по 1 шарику – одного вида (желтые или красные шарики из «сухого бассейна»). Игра продолжается до тех пор, пока дети не соберут все шарики.

**Инструктор:** Ребята, а теперь давайте спросим у Зайки, понравился ли ему наш праздник, как ребята и родители бегали, прыгали, играли, спортом занимались?

**Заяц:** Спасибо вам ребята, я все понял, что вы мне показали, как нужно заниматься спортом, сохранять свое здоровье. Сейчас побегу к себе в лес и расскажу всем лесным жителям про спорт и здоровье, а себе повешу морковку и буду за ней прыгать, свои лапки разминать.

**Заяц:** До свидания ребята (заяц уходит).

**Инструктор:** Ну, вот и подошёл к концу наш праздник, посвященный Всемирному дню здоровья!

Я очень рада, что мы все вместе помогли понять Зайцу, что нужно беречь свое здоровье и заниматься спортом. Большое спасибо всем родителям и ребятам.

Праздник весёлый удался на славу.

Я думаю, всем он пришёлся по нраву.

Мы праздник закончим и всем пожелаем,

Здоровья, успехов и счастья во всём.

Воспитатели, дети, и родители уходят в группу.