**Спортивный досуг с детьми и родителями средней группы**

**«Движение – спутник семейного здоровья»**

Цель: Содействовать охране и укреплению здоровья детей.

Задачи:

* вовлечь семью в работу по здоровьесбережению и сплотить коллектив родителей посредством нетрадиционных форм работы;
* способствовать формированию у родителей необходимых педагогических знаний и умений, направленных на укрепление и сохранение здоровья семьи;
* поддерживать важные социальные функции семьи: воспитательную, досуговую, коммуникативную;
* содействовать формированию доброжелательных отношений в детском коллективе и семье.

**Воспитатель:** Здравствуйте уважаемые родители, дети и гости! Мы говорим,  Вам здравствуйте, а это значит, мы всем Вам желаем здоровья. Мудрый Сократ говорил: «Здоровье – не всё, но без здоровья – ничто». И нашу сегодняшнюю встречу,  мы решили посвятить здоровью! Здоровье детей - забота всех. Вряд ли можно найти родителей, которые не хотят, чтобы их дети росли здоровыми.

А нашу встречу мы начнём с разминки.

Собрались все дружно в круг,

я твой друг и ты мой друг

Крепко за руки возьмемся

И друг другу улыбнемся.

Проводиться коммуникативная игра «Здравствуйте»( слова и музыка М. Картушиной)

Здравствуйте, ладошки!    - Вытягивают руки ,поворачивают ладонями вверх.
Хлоп-хлоп-хлоп!               - 3 хлопка.
Здравствуйте, ножки!        - Пружинка.
Топ-топ-топ!                      - Топают ногами.
Здравствуйте, щёчки!        - Гладят ладонями щёчки.
Плюх-плюх-плюх!             - 3 раза слегка похлопывают по щекам.
Пухленькие щёчки!            - Круговые движения кулачками по щекам.
Плюх-плюх-плюх!              - 3 раза слегка похлопывают по щекам.
Здравствуйте, губки!          - Качают головой вправо-влево.
Чмок-чмок-чмок!                - 3 раза чмокают губами.
Здравствуйте, зубки!          - Качают головой вправо-влево.
Щёлк-щёлк-щёлк!               - 3 раза щёлкают зубками.
Здравствуй, мой носик!      - Гладят нос ладонью.
Бип-бип-бип!                       - Нажимают на нос указательным пальцем.
Здравствуйте, гости!           - Протягивают руки вперёд, ладонями вверх.
Привет!                                - Машут рукой.

**Воспитатель**: Молодцы, хорошо размялись!

- Ребята, а что нужно делать, чтобы быть здоровым?

*(ответы детей)*

**Воспитатель:** Правильно, закаляться, соблюдать режим дня, правильно питаться, дышать свежим воздухом. А ещё очень важна двигательная активность.

И сегодня мы с вами поиграем в необычные, но очень интересные и полезные игры. Для проведения таких игр не требуется много места и сложного оборудования, не нужна длительная подготовка и специальная тренировка ваших детей, поэтому они могут с успехом применяться дома, на различных традиционных семейных праздниках и досугах.

А теперь приступим к нашей игро-терапии.

1. «Перепрыгни скакалку» (прыгнуть через скакалку с зажатой между стоп игрушкой) – упражняем в прыжках, развиваем ловкость быстроту.
2. «Цветные полоски» (бег на месте, по сигналу ногой выдвигаем названный цвет) – закрепляем цвета и оттенки, развиваем внимание, быстроту реакции)
3. «Собери сердечки соломинкой» - дети,

«Перенеси стакан шариком» - родители - развитие дыхания

1. «Собери шарики» (стаканом на палке собрать шары в ведро) родитель-ребёнок

«Собери стаканы палочкой» -дети развиваем ловкость, сосредоточенность

1. «Читаем газету» (лента из склеенных газет, на конце воздушный шарик) – собрать газету ногами – развиваем быстроту, ловкость.
2. «Намотай-ка» (палочка на верёвочке коробка, в коробке шарик) –развиваем мелкую моторику, ловкость, быстроту.
3. «Прыжки в сумке» (между пласт. бутылочек) – родители
4. «Передай платок» (на палочке) –развиваем координацию движений, ловкость.

**Воспитатель:** Какие все молодцы, показали, какие все быстрые, ловкие, дружные!

И в завершении нашего **мастер-** класса нам бы хотелось напомнить, о том, что любые формы работы с детьми в данном направлении, это прекрасно, но личный пример **родителей** в любом деле важнее всего! Не зря говорят: «Движение – спутник семейного здоровья». Поэтому **здоровые** дети – это не только счастливые дети, но и, прежде всего, счастливые **родители!** Так будьте все **здоровы!** Благодарим за внимание!