**В здоровом теле – здоровый дух**

Физкультурный досуг для детей младшего возраста (3-4 лет), с участием родителей

**Цель:**

Дать представление о здоровом образе жизни – залоге крепкого организма

**Задачи:**

Приобщать детей и взрослых быть здоровыми. Учить закаливать свой организм. Правильно выполнять физические упражнения. Принимать участие в соревнованиях, эстафетах. Создать атмосферу семенного досуга.

**Предварительная работа:**

1.Просмотр презентации «Здоровый образ жизни дома и в детском саду»

2. Чтение К.Чуковского «Мойдодыр», «Айболит», беседа по содержанию сказок;

3. Рисование на тему «Я люблю спорт»

4. Изготовление с родителями нестандартного оборудования: ребристая доска из бросового материала, дорожки со следами рук и ног, «Кольцеброс».

**Материал:**

1. Принадлежности для личной гигиены
2. Спортивный инвентарь: мячи, обручи, кубики, детали конструктора «лего», доски для преодоления препятствий.

**Ход мероприятия:**

Под музыку «Закаляйся, если хочешь быть здоров» в группу проходят родители, участники мероприятия.

**Ведущая:** Дорогие дети, уважаемые взрослые хочу спросить у вас, а часто ли вы болеете?

**Дети:** Часто.

**Ведущий:** А что обычно болит у маленьких детей?

**Дети:** Горло, нос, глаза, зубы

**Ведущий:** А хотите узнать, как можно реже болеть? Со мной к вам в гости пришел Буратино. Он пойдет в этом году в школу и хочет, чтоб вы ему дали советы как не болеть.

У меня в моем волшебном сундучке лежат разные предметы, вы называйте их и рассказывайте Буратино, как они могут укрепить здоровье.

**Мыло, губка, полотенце**

Дети рассказывают, что необходимо каждый день мыть руки (перед едой, после прогулки, после туалета и т.д.) Мыло убивает все микробы. И мыть надо руки холодной водой, мочить руки до самого локтя, это будет закалять организм.

**Зубная щетка, паста**

Дети рассказывают, почему необходимо чистить зубы и сколько раз в день.

**Мяч, скакалка, кегли.**

Дети рассказывают о занятиях и играх с этими спортивными снарядами.

Ведущий предлагает всем сделать зарядку и научить этому Буратино

**Зарядка в стихах « Жили-были дед да баба на поляне у реки»**

Жили-были дед и баба на поляне у реки (потягивание),

И любили очень-очень на сметане колобки (приседания с передачей мяча из одной руки в другую),

Хоть в бабки мало силы, все же тесто замесила (приседания, мяч впереди).

Ну, а бабушкина внучка колобок катала в ручках (стоя на коленях, катать мяч вправо и влево),

Вышел ровный, вышел гладкий, не соленый и не сладкий (сидя, положить мяч вправо, прогнуться, затем влево).

Очень круглый, очень вкусный, даже есть его мне грустно (подбрасывать и ловить мяч двумя руками),

Мышка серая бежала, колобочек увидала (бег вокруг мяча),

Ой, как пахнет колобочек (прыжки с хлопком над головой),

Дайте мышке хоть кусочек ( потягивание).

**Ведущий** благодарит детей.

**Мероприятие продолжим в соревнованиях и играх:**

* « Кто скорее перейдет через речку по дощечкам?» Каждому участнику дают по 2 дощечки, переходя с одной на другую надо преодолеть расстояние и «не замочить ног».
* « Построй самую высокую башню» (Дети строят башню из кубиков, у кого выше).
* «Кто больше перенесет кубиков из одного обруча в другой?» Игра – эстафета. По команде необходимо взять по одной детали конструктора «лего» и переносить на другой конец комнаты, в другой обруч. Побеждает та команда, которая больше и быстрее перенесет деталей.
* «Захвати соседа в поезд» Один участник по команде встает в обруч, пробегает расстояние, захватывает соседа. Бег продолжают вдвоем. И так, пока вся команда в одном обруче не пробежит заданную дистанцию.
* «Чья команда быстрее передаст мяч разными способами?» Дети передают мяч вверху, над головами, внизу между ног, сбоку справа и слева.
* «Кенгурята» Дети бегут, зажав между ног мяч так, чтоб его не уронить.
* «Езда на мамапапамобиле» Участвуют семейные пары. Родители скрещивают руки, сажают ребенка и преодолевают заданное расстояние, кто скорее.

**Ведущий** благодарит всех за участие.

**Буратино:** Я понял, чтоб не болеть и быть здоровым надо полюбить мыло, воду и спорт. Обещаю вам ребята, что я буду теперь каждый день делать зарядку, играть в подвижные игры и ходить гулять на улицу.

**Родители рассматривают выставку рисунков «Я люблю спорт»**