



МБДОУ – детский сад № 501  
Разработали:  
Морозова О.Г. –инструктор ФК  
Разакова О.А. - воспитатель  
25 сентября 2013 г.  
Подготовительная группа

**Спортивно-театрализованное развлечение с родителями  
по теме: «Я вырасту здоровым!»**

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни; создание устойчивой мотивации и интереса детей к физкультурным развлечениям с помощью элементов театрализации.

**Задачи:** 1. Формировать двигательную активность детей.  
2. Укреплять физическое здоровье детей.  
3. Совершенствовать умение выразительно двигаться в соответствии с характером музыки, совершенствовать диалогическую речь.  
4. Воспитывать волевые качества в подвижных играх.  
5. Воспитывать у детей добрые и дружеские взаимоотношения.  
6. Создать у детей и взрослых радостное настроение.

**Атрибуты:** костюмы для сценки, музыкальная картотека, обручи 5 штук, вымпел-факел, эмблемы.

**Участники:** дети подготовительной группы и их родители в спортивной форме.

**Ход:**

- Здравствуйте, дорогие ребята!
- Отгадайте загадку.

Ее мы делаем по утрам,  
Она бодрость дарит нам. (Утренняя зарядка.)

- Да, поговорим сегодня об утренней зарядке.
- Пожалуйста, поднимите руки те из вас, кто сегодня утром делал зарядку?
- А где вы делали зарядку: дома или в детском саду?
- Делаете ли вы зарядку каждое утро или иногда пропускаете занятия? - Почему?
- Давайте подумаем, какую пользу приносит утренняя зарядка. (Ответы детей).
- Верно! Она прогоняет сон, дарит нам бодрое и хорошее настроение, укрепляет мышцы, закаляет наше здоровье.

- Послушайте и посмотрите очень интересную сказку про «Зарядку и Простуду» (в сценке участвуют дети подготовительной группы «Фантазёры»).

**Участники:** Дениска, Простуда, Зарядка, заведующая, ведущий.

**Сценка: «Зарядка и простуда».**

**Ведущий:** В одном небольшом городке жила-была Зарядка. Симпатичная, молодая, с волосами, собранными в зазорные хвостики (*выходит, представляется, обнимается с ребятами, под МУЗЫКУ - «На зарядку становись»*)

**Ведущий:** Ранним утром она пружинящим шагом спешила к ребятам в детский сад. В руках у Зарядки — то яркий большой мяч, то спортивный обруч, то теннисные ракетки. Ребятишки с нетерпением ждали Зарядку. Каждое утро Зарядка занималась с ребятами спортивными упражнениями: ходьбой, бегом, прыжками, игрой в мяч (села в спортивный уголок и ребята тоже)

**Ведущий:** В этом же городке жила вредная Простуда (*МУЗЫКА появляется с платком*). Она вечно хлюпала покрасневшим носом, чихала, кашляла, вытирала слезящиеся глаза и норовила всех вокруг заразить. (*МУЗЫКА «Голубая планета»*) Однажды Простуда нашла газету и прочитала объявление в газете:

**Простуда:** « Детскому саду требуется уборщица!» (*Она повязала клетчатый платок, надела темно-синий застиранный халат и отправилась в детский сад наниматься на работу*) «Пойду-ка в детский сад работать!»

**Заведующая:** — Очень хорошо, что вы пришли! — (*обрадовалась заведующая детским садом*), — нам как раз нужна уборщица. Вы будите у нас работать?

**Простуда:** — Согласна. Согласна! — (*закивала головой Простуда и тут же громко чихнула*). — Ап-чхи! Ап-чхи!

**Заведующая:** — Будьте здоровы! — Может вы больны?

**Простуда:** — Нет, нет! — Я совершенно здорова, это у меня аллергия на пыль. Больно уж пыльно у вас тут! Давно уборку никто не делал.

**Ведущая:** На следующее утро она пришла в детский сад, взяла ведро, тряпку, швабру и сделала вид, что берется за уборку. А сама принялась кашлять, громко сморкаться и чихать прямо на ребятишек (*простуда чихает на детей*)

**Ведущая:** День чихала, два чихала, три чихала, а толку никакого!

**Простуда:** «Почему из детей ни кто не заболел? Неужели все дело в зарядке? Надо её от сюда прогнать!!!» (*берёт метлу и начинает подметать*) — МУЗЫКА «Голубая планета».

(*пробегают зарядка, простуда её не пропускает*)

**Зарядка:** — Пустите, а то я опоздаю!

**Простуда:** - Зря торопишься, деток-то в саду нет! (*в позе*)

**Зарядка:** — Как — нет? А куда же они делись? (*удивилась Зарядка.*)

**Простуда:** — Их в другой сад перевели, а здесь ремонт будет! *(дальше подметаает)*

**Зарядка:** — Что ж, жаль! *(убежала за ширму)*

**Простуда:** Напрасно вы её ребята ждёте. Зарядка к вам больше не придёт...*(чихает и кашляет на ребят танец простуды)*

**Ведущий:** - Что же было дальше, спросите вы? А вот что.

Сначала заболела одна девочка *(ушла за ширму)* за ней другая,*(ушла за ширму)* потом еще один мальчик ушёл за ширму, и скоро вся группа слегла с температурой, насморком и кашлем.

**Заведующая:** беда случилась в нашем детском саду!- Как вы думаете, почему заболели дети? *(обращается к взрослым и детям).*

**Заведующая:** - Верно! Всех заразила вредная Простуда. Только с Денисом Простуда не справилась! Денис продолжал ходить в садик как всегда! *(МУЗЫКА «Если хочешь быть здоров», он проходит по залу, делает спортивные упражнения)*

**Простуда:** — В чем тут дело? *(недоумевала Простуда. )*

*музыка: Музыка из М/Ф "Ну, погоди!" - Ансамбль Мещерина - Воздушная Кукуруза*

**Денис:** «всё очень просто: я утром обливаюсь холодной водой, делаю зарядку! Поэтому, я, никогда не болею!!!» *(проходит по залу, на встречу выходит зарядка)*

**Денис:** - Здравствуй зарядка, почему ты к нам не приходишь в детский сад?

**зарядка:** — Как? *(удивилась Зарядка).* — А разве ваш садик не переехал?

**Денис:** — Конечно, нет! Никуда мы не переехали, а вот без тебя ребята болеют часто.

**зарядка:** — Хорошо, что ты мне об этом сказала. Сейчас же пойдем в детский сад! *(под МУЗЫКУ) (Музыка из М/Ф "Ну, погоди!" - Ансамбль Мещерина - Воздушная Кукуруза) бегут по залу за ширму).*

**Простуда:** \_ Ах, какие все здоровые, противные, ап-чи, ап-чи, фу-фу-фу.

**Заведующая:** « вы мне заразили всех ребят, потому что сами болеете, уходите из нашего детского сада» *(простуда уходит)*

*(МУЗЫКА (Музыка Ансамбль Мещерина - Воздушная Кукуруза) под музыку входят ребята с зарядкой и Дениской)*

Их встречает физрук.....

- Послушайте стихотворение о том, как мальчик вместе с мамой делает утреннюю зарядку дома.

**Утренняя зарядка.** *(читает девочка)*

Вот не любит моя мама по утрам зарядку.

Как ни призывал её я всегда к порядку.

Ох, ленивая ты мама, не найти управы.  
Я придумую тогда для тебя забавы.

Проявлю заботу я о тебе, родная.  
И не говори потом: «Мама дорогая!»

Все магнитики на пол сброшу с холодильника.  
Вдруг звонок на телефон – не найти мобильного.

В зал зашла, а там ковер - бисероцветения.  
На журнальном столике – из еды творения.

Книжки брала я почитать, стопочка свалилась.  
А коробочка конфет мне сама открылась.

Всё нашла, собирала, стол и пол помыла.  
Мама, без меня, я знаю, тебе скучно было.

Приседанья и наклоны и лежанье на полу.  
Я с зарядкой своей маме помогаю как могу.

— Итак, мы начинаем утреннюю зарядку! (с султанчиками)  
*(Родители вместе с детьми на зарядке)*

#### **1. Ходьба по кругу (2 минуты)**

- обычная

- на носках, руки в стороны, вверх, в стороны, вниз

- на пятках, руки к плечам

#### **2. Лёгкий бег (30 секунд)**

#### **3. Построение по усмотрению инструктора ФК**

#### **4. ОРУ®дозировка 5-6 раз)**

И. П. – О.С, султанчики перед грудью, локти вниз

1 – султанчики вверх

2 – султанчики в стороны

3 – султанчики вверх

4 – И. П.

И. П. – О.С, султанчики перед грудью

1 – правая рука вверх, левая вниз

2 – правая рука вниз, левая вверх

3 – султанчики в стороны

4 – И. П.

И. П. – О. С.

1 – выпад вправо правой ногой, наклон к левой ноге, султанчики влево через верх

2 – И. П.

3 – то же влево

4 – И. П.

И. П. – О.С, султанчики перед грудью

1 – шаг правой ногой вправо – широкая стойка, наклон вперед прогнувшись, султанчики в стороны

2 – И. П.

3 – 4 – то же влево

И. П. – О.С, султанчики в стороны

1 – приседаем, султанчики поставить на пол, постучать об пол

2 – И. П.

3 – 4 – то же

И. П. – О.С, султанчики перед грудью, локти вниз

1 – 8 – прыжки на месте с поворотом вправо, султанчики поочередно вверх, перед грудью

9 – 16 – то же влево

**5. Ходьба на месте, султанчики вверх – вдох, вниз – выдох 30 сек. Вдох носом короткий, выдох ртом длинный.**

А закончим мы зарядку весёлой игрой:

Дети и взрослые встают в круг. Передача олимпийского огня по кругу. На ком музыка остановится, тот выходит на середину круга и показывает интересное движение, остальные повторяют за ним. Затем игра возобновляется.

После игры дети снова идут по кругу бодрим, пружинящим шагом.

Ребята, а вы знаете, что обозначают эти 5 колец? Синий - это Европа, черный – Африка, красный – Америка, желтый – Азия, зеленый – Австралия..

Такой символ, указывает на то, что в олимпийских играх могут принимать участие спортсмены любых стран земного шара. Основной целью олимпийских игр является поддержания мира, улучшение взаимоотношений между странами. Эти принципы заложены как основа еще в древней Греции.

Пять олимпийских колец присутствуют на каждом логотипе олимпиады, на каждой медали, и вообще на всех олимпийской атрибутике. Кольца можно смело назвать символом мира во всем мире.

Так для чего же нам нужна зарядка?  
*(ребята читают стихи и поднимают кольца).*

Чтоб здоровым быть сполна физкультура всем нужна.  
Для начала по порядку - утром сделаем зарядку!

И без всякого сомненья есть хорошее решенье -  
Бег полезен и игра занимайся детвора!

Чтоб успешно развиваться нужно спортом заниматься  
От занятий физкультурой будет стройная фигура.

Нам полезно без сомненья все, что связано с движеньем.  
Вот, поэтому ребятки будем делать мы зарядку.

В руки мы возьмём скакалку, обруч, кубик или палку.  
Все движения разучим, станем крепче мы и лучше.

Вот отличная картинка мы как гибкая пружинка.  
Пусть не сразу все дается, поработать нам придется!  
**ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ – СПАСИБО ЗАРЯДКЕ!!!**











