**Спортивно-театрализованное развлечение с родителями**

«Зачем нужна зарядка»

(для старших групп)

Дата проведения:

10 ноября 2017 г.

Разработали:

инструктор ФК – Морозова О.Г.

воспитатель – Разакова О.А.

**Цель:** [пропаганда здорового образа](http://50ds.ru/sport/7431-propaganda-zdorovogo-obraza-zhizni-v-seme-i-dou.html) 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. Воспитывать волевые качества в подвижных играх и упражнениях

  4. Воспитывать у детей добрые и дружеские взаимоотношения.

  5. Создать у детей и взрослых радостное настроение.

**Ход развлечения.**

- 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»).

Дениска, простуда, зарядка, заведующая, ведущий.

**Зарядка и Простуда.**

**Ведущий**: В одном небольшом городке жила-была Зарядка. Симпатичная, молодая, с волосами, собранными в задорные хвостики (выходит, представляется, обнимается с ребятами, ребята идут за Зарядкой под МУЗЫКУ - «На зарядку становись» и все движения повторяют за ней).  
**Ведущий**: Ранним утром она лёгким бегом 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) 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 никто не заболел? Неужели все дело в зарядке? Надо её отсюда прогнать!!!» (берёт метлу и начинает подметать) - МУЗЫКА

(пробегает 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 подметает)

**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, он проходит по залу)  
**Простуда**: — В чем тут дело? (недоумевала Простуда.)

**Денис**: «Всё очень просто: я утром обливаюсь холодной водой, делаю зарядку! Поэтому, я никогда не болею!!!» (под МУЗЫКУ «Если хочешь быть здоров, закаляйся!» идёт по залу встречается с Зарядкой))

**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-чхи, ап-чхи, фу-фу-фу.

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

(МУЗЫКА (**Музыка из М/Ф "Ну, погоди!"** - Ансамбль Мещерина - Воздушная Кукуруза) под музыку входят ребята с Зарядкой и Дениской)

Их встречает инструктор ФК………

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

**Утренняя зарядка**

Вот не любит моя мама по утрам зарядку.  
Как ни призывал её я всегда к порядку.  
  
Ох, ленивая ты мама, не найти управы.  
Я придумаю 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 мобильника.

В зал зашла, а там ковер - бисероцветения.  
На журнальном столике – из еды творения.  
  
Книжки брал я почитать, стопочка свалилась.  
А коробочка конфет мне сама открылась.  
  
Всё нашла, пособирала, 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)

**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)**

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

1 – султанчики вверх

2 – султанчики в стороны

3 – султанчики вверх

4 – И. П.

**II.** 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.

**III.** 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.

**IV.** И. П. – О.С, султанчики перед грудью

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

2 – И. П.

3 – 4 – то же влево

**V.** И. П. – О.С, султанчики в стороны

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

2 – И. П.

3 – 4 – то же

**VI.** И.П. – О.С, руки перед грудью

1-4 – шаг вправо, поворот туловища вправо, руками заводим «моторчик»

5-8 – И.П., руками продолжаем делать «моторчик»

9-16 – тоже в другую сторону

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

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

9 – 16 – тоже 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 футбольного мяча по кругу. На ком музыка остановится, тот выходит на середину круга и показывает интересное движение, остальные повторяют за ним. Затем игра возобновляется.

**Слайд 1 – Футбольное поле.**

Ребята, а вы знаете, что мы не просто зарядку сделали??? Совсем скоро – летом 2018 года в нашем городе пройдет чемпионат мира по футболу и мы с вами сделали ЧЕМПИОНСКУЮ ЗАРЯДКУ. Игры пройдут в самых крупных городах страны: Москве, Санкт-Петербурге, Самаре, Саранске, Ростове-на-Дону, Сочи, Казани, Калининграде, Волгограде, Нижнем Новгороде и Екатеринбурге.

А вы знаете почему футбольное поле полосатое?

Оказывается, что футбольное поле выглядит полосатым не потому, что сеют два вида травы. Просто траву стригут в разных направлениях газонокосилками, которые не только ее срезают, но и приминают. Из-за этого, при отражении света создается эффект полосатости.

**Слайд 2 – талисман Волк Забивака.**

**Так для чего же нам нужна зарядка?**

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!