

## Конспект физического мероприятия» **«Мама, папа, я — здоровая семья»** для детей второй младшей группы

Цель: укрепление физического и психического здоровья воспитанников.

Задачи:

- развивать заинтересованность родителей к совместным мероприятиям с детьми;
- способствовать эмоциональному сближению родителей и детей;
- формировать у взрослых и детей потребность к здоровому образу жизни;
- учить детей ходьбе и бегу друг за другом, ползанию на четвереньках, прыжкам на месте, основам владения мячом;

Ход: звучит музыка В. Шаинского «Улыбка» (караоке). Родители, взявшись за руки со своим ребенком, входят в зал.

Воспитатель. Здравствуйте, ребята, мамы и папы! Мы рады приветствовать вас на нашей мероприятии. Вы любите заниматься физкультурой? Зачем? (Ответы детей и родителей). С физкультурой дружить – здоровыми быть! Сегодня наши мамы и папы будут заниматься вместе с нами. А сначала мы сделаем зарядку

Ребенок. Почему мы бодрые

Быстрые, умелые?

Потому что в садике

Мы зарядку делаем.

Воспитатель. Приглашаю всех на зарядку. Встаньте врассыпную свободно, ребенок впереди, мамы(папы) сзади.

Общая разминка под музыкальное сопровождение.

1 упр: «Я люблю тебя» и. п: стоя лицом друг к другу, руки в стороны.

обняться, сказать: Я люблю тебя. 2- и. п. 4-5 р.

2 упр: «Мы играем» и. п: стоя лицом друг к другу, взявшись за руки.

1 – дети приседают, родители стоят. 2 – наоборот. 6 р

3 упр: «Покружись поскоками» взявшись за руки, влево, вправо.

1-й ребенок. Есть у нас веселый мячик

Посмотрите, как он скачет

2-й ребенок: Надо папу, маму звать

Новым мячиком играть.

Игра «Лови, бросай, упасть не давай!» (перебрасывание мяча друг другу снизу)

- прокатывание в ворота.

Игра аттракцион «Проползи через тоннель» 3-4 раза. (родитель встречает ребенка, обнимает.)

Воспитатель. Вот еще одна игра

Вам понравится она

Вам вопрос хочу задать

Ваше дело отвечать

Если вы со мной согласны

Отвечайте хором «Да»

Если не согласны говорите -«Нет»

ИГРА «ДА-НЕТ».

Чтоб здоровым оставаться нужно правильно питаться.

Будем с вами называть, что полезно «поедать».

Каша – вкусная еда. Это нам полезно? Да!

В луже грязная вода Нам полезна, дети? Нет!

Щи – отличная еда, Это нам полезно? Да!

Фрукты – просто красота! Это нам полезно? Да!

Грязных ягод иногда съесть полезно, дети? Нет!

Овощей растёт гряда. Овощи полезны? Да!

Съесть мешок большой конфет...Это вредно? Да!

Лишь полезная еда на столе у нас всегда.

Раз полезная еда – будем мы здоровы? Да!

Сейчас еще одна игра, всем понравится она! Давайте покатаемся на карусели

Подвижная игра с парашютом «Карусели» 2-3 р.

Наши ребята заботятся о своем здоровье, они умеют делать массаж. Сейчас давайте научим своих любимых мамам и папам делать массаж «Неболейка»

Массаж «Неболейка».

Мы на Урале живем, (*растирать ладони*)

мы здоровье бережем

Чтобы горло не болело (*поглаживание шеи мягкими движениями*)

Мы погладим его смело (*движениями сверху вниз*)

Чтоб не кашлять, не чихать (*указ. пальцами растирать*)

Нос мы будем растирать крылья носа

Лоб мы тоже разотрем (*ладони «козырьком»,растираем в стороны*)

Вилку пальчиками сделай (*указательный и сред пальцы*)

Массируй уши ты умело (*сверху вниз*)

Знаем, знаем, да.да.да!

Нам простуда не страшна (*поглаживание щек круговыми движениями*)

Воспитатель. Сегодня, ребята, вы занимались физкультурой вместе с родителями. Вам понравилось? (Ответы детей). Обнимите их и скажите на ушко добрые, ласковые слова. (Игровое упражнение «Добрые слова»).

Под марш «Легко на сердце....» дети с родителями обходят круг почета, выходят из зала.