

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида № 37 «Солнышко»



Игра-досуг  
с родителями и детьми  
**«Остров Здоровья»**  
для детей I младшей группы



Карамова Зульфия Вильевна  
инструктор по физ. культуре  
МБДОУ д/с № 37 «Солнышко»,  
I квалификационная категория

г. Усть-Илимск  
2017 г.

**Оборудование:** мячи волейбольные, «ручеек», кочки, обручи, валик, корригирующая дорожка, фишки, музыкальное сопровождение.

**Инструктор:** Здравствуйте дети! Здравствуйте, уважаемые родители! Мы рады видеть вас на нашем спортивной площадке, мы отправимся вместе в путешествие – страну здоровых, сильных, весёлых детей и их родителей. В пути нас ждут удивительные приключения, забавные упражнения, танцы и игры.

**Воспитатель:** Сейчас, мы с вами превратимся в паровозик и вагончики и поедem в веселое путешествие к «Острову здоровья».

– А теперь пора в дорогу, паровозик – сигнал (ребенок кричит «Ту – ту – ту») и дети двигаются вперед «паровозиком» друг за другом, под музыку («Чух-чух – паровозик»).

Дети проходят один круг по залу «паровозиком» друг за другом и останавливаются у «вокзала», на котором стоит картинка «Зайчик».

**Воспитатель:** Вот, мы и приехали, на этой станции живут – Зайчата. Давайте вместе с ними попрыгаем, покружимся. Дети под музыку выполняют – прыжки на двух ногах, ручки сложены на груди, ножки вместе «подружились», выполняют прыжки вокруг себя, ножки соединены вместе.

Дети строятся друг за другом «паровозиком» и продолжают идти по залу. Останавливаются около «вокзала» на котором стоит картинка – «Цыпленка и Утенка».

**Ведущий:** Мы приехали в гости к цыплятам и утятам, давайте вместе с ними поиграем:

- ходьба на пятках с ритмическими движениями рук в стороны;
- наклон спины вперед, но не опуская головы с поднятием рук вверх – «как крылья» и работой пальчиками;
- ходьба на месте с высоким подниманием колен и взмахом рук в стороны «Петушки» (*выполняют движения под музыку*).

**Ведущий:** А вместе с утятами мы, станцуем танец (звучит фонограмма – «Танец утят»).

**Ведущий:** утята так здорово танцевали, и наверное устали, давайте подышим носиком как «Петушки» (вдох носом, рот закрыт, выдох рот – «Ку – ка – ре – ку»), и поднимать «крылышки» - руки вверх).

**Ведущий:** Ну, что поедem дальше?

- Построились за нашим «паровозиком» все «вагончики» и поедem дальше. Дети идут по кругу по залу, под фонограмму. Останавливаются около «вокзала» на котором стоит картинка – «Остров Здоровья».

**Ведущий:** Наш поезд прибыл на станцию «Остров Здоровья» Здесь нас ждут наши родители (приглашаем родителей выйти к своим детям). Мы сегодня все вместе будем учиться укреплять свое здоровье.

Перед нами «волшебная дорожка здоровья», давайте пройдем по ней, чтобы наши ножки были здоровыми и крепкими (*ходьба змейкой между предметами, по корригирующим дорожкам под музыку*).

Под веселую музыку дети с родителями идут по дорожке здоровья. Что за чудо?

Наши ножки оказались на дорожке.

На дорожке не простой,

А затейливой такой!

Вот полянка перед нами

Вся усыпана цветами.

Мы не будем их срывать

Будем ножками ступать!

Впереди нас ждет река -

Широка и глубока,

Но не будем мы бояться,

Будем прыгать и смеяться

Камни очень ждут ребят,

Походить там каждый рад!

А потом еще немножко

Разомнем свои мы ножки.

Чтоб здоровыми остаться,

Надо с детства закаляться!

*(Совместное прохождение полосы препятствий - родители и дети)*

1. Ходьба по мягкому модулю;
2. Вместе сделать прыжки из обруча в обруч;
3. Вместе, друг за другом подлезать под дугу;
4. Вместе пройти по коврику со следочками;
5. Перелезть через валик.

**Ведущий:** Посмотрите, что я нашла на полянке (*мяч*).

Его бьют, а он не плачет, только скачет, скачет, скачет

**Ведущий:** Научите своих родителей ловить мяч, они уже давно не маленькие и очень-очень давно не играли в мяч, но сильно хотят. Хотите (*родители – Да.*)

Передача мяча друг другу (*ребенок - родителю*) в свободном темпе.

**Ведущий:** А что мы должны кушать, чтобы не болеть и быть крепкими и сильными (*ответы детей*).

Правильно, нужно есть полезную еду: овощи и фрукты.

Игра «*Собери картинку*» (вместе с родителями дети собирают разрезные картинки овощей и фруктов).

**Инструктор:** Какие вы сегодня молодцы!

А, сейчас я Вам предлагаю поиграть в игру «**Птицы в гнёздах**».

**Вариант игры:**

Родители - «гнёзда» стоят в кругу, дети - «птенчики» в «гнёздышке» (можно не в своём «гнёздышке»). После слов: «Птички, полетели!», дети бегают в рассыпанную по залу. По команде «Птички, буря!», «птички» садятся в «гнёзда». Соблюдаем правила игры.

**Ведущий:** Ну, а сейчас нам пора возвращаться в группу. Давайте сядем в наши «вагончики», «паровозик» нам погудит, и поедет в группу.

Ходьба по залу паровозиком, и выход из зала.