

## Физкультурное развлечение с родителями в старшей группе «Постарайся угадать, чем листочек может стать».

### Программное содержание:

1. Вызвать у детей и родителей интерес к выполнению физических упражнений с нетрадиционным предметом — листом бумаги.
2. Развивать координацию движений, способность поддерживать динамическое и статическое равновесие, ориентироваться в пространстве.
3. Доставить радость от выполнения занимательных физических упражнений.

**Оборудование:** лист бумаги, муз. сопровождение «Вместе весело шагать» Шаинского.

Ход развлечения: дети под музыкальное сопровождение маршируют и поют песню « Вместе весело шагать»

Ведущая: Сегодня у нас необычное развлечение , мы поговорим о том зачем нужно заниматься спортом? ( заслушивают ответы детей и взрослых)

А как важен спорт для здоровья ? (заслушивают ответы детей и взрослых)

У нас дети все здоровые , все спортивные и знают много стихотворений про спорт . Давайте их послушаем .( дети читают стихи)

Чтоб здоровым быть сполна

Будем вместе мы играть

Физкультура всем нужна

Бегать прыгать и скакать

Для начало по порядку –

Чтобы было веселее

Утром делаем зарядку.

Мяч возьмем мы поскорее

Ставим прямо , ноги шире

В руки мы возьмем скакалку

Мяч поднимем-- три четыре

Обруч, кубик или палку.

Поднимаясь на носки .

Все движения разучим

Все движения легки.

Станем крепче мы и лучше.

Чтобы прыгать научиться

Чтоб успешно развиваться

Нам скакалка пригодится

Нужно спортом заниматься

Будем прыгать высоко

От занятий физкультурой

Как кузнечики – легко.

Будет стройная фигура.

И без всякого сомненья

Обруч , кубики помогут

Есть хорошее решенье-

Гибкость нам развить немного

Бег полезен и игра

Будем чаще наклоняться

Занимайся детвора .

Приседать и нагибаться.

Вот отличная картинка

Чтоб проворным стать атлетом

Мы как гибкая пружинка

Проведем мы эстафету

Пусть не сразу все дается

Будем бегать быстро, дружно

Поработать нам придется!

Победить нам очень нужно!

А теперь переходим к главной части нашего развлечения :

### **1. Построение.**

- Дети - готовы? (да)
- Родители - готовы? (да)

### **Приветствие:**

**Дети** – Солнце, воздух и вода помогают нам всегда!  
Солнце, воздух и вода наши верные друзья!

**Родители** – Кто спортом занимается, тот силы набирается!  
Со спортом не дружишь, не раз о том потужишь!

- бумаги.

## **2. Вносят конверт с письмом от «Веселого ветерка»:**

Я — весенний ветерок,  
Шлю в подарок вам листок.  
Интересно с ним играть!  
Постарайся угадать,  
Чем листочек может стать!

- Мы рады видеть родителей, которые нашли время поиграть со своими детьми. Оказывается, чтобы занять ребенка или привлечь его к двигательной активности не надо спешить в магазин, а можно использовать любой подручный материал. Это может быть обычный листок

- отправляемся в путь с волшебным листочком.(листочки под мышкой, звучит музыка)

## **3..Начинается дождь.**

Чтоб не мокнуть под дождем,

Крышу мы с собой берем.

Продолжаем движение, держа листок 2 руками

**4.-** А теперь нам хочется потрогать капельки дождя – руки разводим в сторону, чтобы листок не упал надо знать секрет: голова поднята, спина прямая, плечи расправлены, идти следует не спеша.

**5. -** Подул ветер, поднимает листочки, срывает их с головы, кружит по воздуху: подбрасывает листочек вверх и пытается его поймать.

**6.-** После дождя образовались глубокие широкие лужи, как нам их перейти? (стелет листочки друг за другом и идут по ним).

— **Игра «Замри»** (развитие равновесия). Дети ходят (не спеша бегают) между листочками, лежащими на полу. По сигналу встают на них, стараясь удержать равновесие.

**Варианты усложнения упражнения:** уменьшить площадь опоры, сложив листочек пополам; удерживать равновесие, стоя на листочке на одной ноге; удерживать равновесие, сохраняя какую-либо выразительную позу.

**7.**Вышло солнце и быстро высушило лужи. Мы решили посмотреть, что же нас окружает. Для этого нам понадобится подзорная труба.

- Найдите предметы зеленого цвета,
- Покажите на прямоугольные, круглые и т.д.

(дети находят предметы в подзорную трубу, скрученную из листочка бумаги).

**8.-** А у меня вопрос к догадливым. Как можно перенести лист бумаги без рук?

Конкурс две команды - кто быстрее перенесет лист бумаги. ( команда родители , команда дети)

- 1) зажатыми коленями
- 2) зажатыми подбородком
- 3) зажатыми под мышкой

**9.-** — Какую любимую детскую игрушку и в то же время физкультурное пособие можно быстро сделать - из листа бумаги? — Мяч.

- Скомкаем листа бумаги и превратим его в «мяч».

-Подбросить и поймать 2 руками

-Подбросить и поймать 1 рукой

- Жонглируем с одной на другую руку

**10.** - А сейчас свои мячи расправили и порвем на мелкие кусочки. Зажимаем их между ладошками.

— Мы весело играли?

— Нисколько не устали?

- В честь этого – бумажный салют на счет три и криком «Ура!»

### **11. Подведение итогов.**

- Чем же был наш волшебный листок? Как весело можно поиграть?

Дорогие наши родители, дорогие наши детки не нужно дорогих игрушек, не нужно дорогих поездок для игры . Можно взять простые вещи и поиграть с ребенком очень весело и с пользой для здоровья .

Все вместе: Левая! Правая!

Бегая, плавая

Мы растем смелыми

Сильными, умелыми!