**«Мы за здоровый образ жизни, папа, мама, я спортивная семья»**

**Задачи:**

* Установление доверительных отношений между семьёй и детским садом.
* Пропаганда здорового образа жизни.
* Популяризация активных форм отдыха.
* Воспитание у детей чувства коллективизма.
* Профилактика дорожной безопасности, детского травматизма.

**Проведение праздника** «СТРАНА ЗДОРОВЕЙКА»  
  
**Ведущий:** Здравствуйте дорогие гости – уважаемые мамы, папы, дети! Мы очень рады видеть Вас на нашем празднике – "Мама, папа, я – спортивная семья, все мы за здоровый образ жизни.   
Мальчишки и девчонки, а также их родители,   
Все мы с вами отправляемся в страну «Здоровейка, где мы узнаем, что значит быть здоровым!   
  
 Отгадайте дети вы задачку не простую,

чтобы сил хватила всем нам на день,

настроенья было в радость,

по утрам полезно сделать,

чтоб проснуться до конца? (зарядка)

№1 Упражнения из утренней зарядки «Дружная семья»

Цель:

Задача:

За мною дружно повторяйте.  Шагаем на одном месте  
Упражненье выполняйте,

Как мы маме помогаем,

Возьмём тряпочку и воду

Пыль с зеркал протрём 2 ладони прямые рисуют в воздухе круги

Вытрем все игрушки, Рисуем ладонями в воздухе мяч, неваляшку

Полки вместе с крышами Ладони на уровне живота рисуют прямую линию

И книжками. 1 ладонь эмитирует книгу, другой как бы протираем пыль

Не забудем мы про пол Наклон вниз, движения ладоней в лево, в право.

Постираем мы бельё Эмитация стирки белья

А папочка нам поможет

Всё развесить

На верёвки Показ руками и пальцами, как развешивается бельё

Стало чисто в доме

Вот и дышит носик Показ, как мы дышим, медленный вдох и выдох.

Хорошо!

В уютном доме.

Где есть мама, папа, бабушка и дедушка и я

По очереди сгибаем пальчики

Вот и моя дружная семья

( автор: Исмагилова М.Б)

ВЕДУЩАЯ: Мы с вами отправляемся путешествовать на машинах по дорогам.

№2 Упражнение « Путешествие по безопасным дорогам»  
 Цель: профилактика дорожной безопасности

Задача: напомнить родителям и детям о правилах передвижения на машинах.

Метод пособия: обручи, где размещены рисунки машин, музыка (Стоп машины двигаются)

Заботливые родители, думая о здоровье ребёнка, прежде чем посадить ребёнка в машину

Должны подумать… (о ремне безопасности, кресле детском)

Вспомните, какое животное всегда своё дитя носит в карманчике при себе ( кенгуру)

Родители своё дитя носят в сумочке и заботятся о нём.

Вы родители, возьмите обруч в руки, в центре обруча ваш малыш, которого вы должны заботливо перемещать вашей сумке под музыку машин и светофора в разных направлениях. Задача: не сталкиваться с другими машинами и соблюдать режим безопасности.

1. Эстафета "Самый меткий!" - (попади мешочком в обруч!)   
  
**Ведущий:** Похвалим победившую команду: "Мо-лод-цы!"   
  
**Музыкальная пауза**: "Листопад на улице" - (упражнения с листьями).   
  
Слово жюри.   
  
**Ведущий:**  
А теперь посмотрим с вами   
Кто быстрее справится с мячами!   
  
2. Эстафета "Не урони!"  Команды сидят с родителями в колоннах, возле каждой команды по 1 большому мячу. По сигналу капитан начинает передавать мяч назад. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.   
  
**Музыкальная пауза:** "Танец с зонтиками" Слово жюри.   
  
**Ведущий:**  
Чья команда сильнее всех?..   
Только их здесь ждет успех!   
Как скакать - мы вам покажем   
И поможем, и расскажем.   
  
3. Эстафета "Проще простого" По сигналу ребёнок катит обруч двумя руками по полу до ориентира, огибает его и бежит с обручем в руках по прямой, передаёт обруч маме. Мама прыгает через обруч, как через скакалку, передает папе. Папа выполняет задание также как мама. Побеждает команда, первой закончившая эстафету. Слово жюри.   
  
**Ведущий:**  
Вас сейчас порадуем умениями новыми,   
Спорт нам помогает быть сильными и здоровыми!   
  
4. Эстафета "Непослушный мячик" (с ракеткой и маленьким мячом). Команды выстраиваются в колонну по одному. По сигналу ребёнок с ракеткой бежит до стойки, обегает её и возвращается.  Передает ракетку и мячик следующему участнику и т.д.   
  
5. Эстафета "Умный мяч" - (прыжки, сидя на больших мячах). Слово жюри.   
  
**Ведущий:**  
Вот ребята смелые, ловкие, умелые,   
Родители их – важные, сильные, отважные...   
  
6. Финиш "Эстафета комбинированная"Дети пролезают в обруч, добегают до ориентира и обратно бегом. Мамы - кто дольше прокрутит обруч (на время). Папы - кто дольше попрыгает на скакалке (на время).   
  
**Ведущий:**  
А пока жюри подводит итоги, а наши команды отдыхают, я хочу услышать болельщиков.   
Я буду задавать вопросы, а вы на них отвечать!

* Главный человек на спортивной площадке (судья)
* Жидкость, выжатая и овощей и фруктов (сок)
* Зимняя спортивная игра (хоккей)
* Летние коньки (ролики)
* Вредная привычка (курение)
* Липкое перевязочное средство (пластырь)
* Куда нужно забивать гол (ворота)
* Зимняя спортивная площадка (каток)
* Простейший способ очистки воздуха в помещении (проветривание)
* Его не купишь ни за какие деньги (здоровье)
* Узкая полоска марли (бинт)
* Назовите сказку, в которой рассказывается о многодетной семье, где семь детей не слушались маму и попали в беду.
* Назовите сказку, в которой мама-королева помогла своему сыну найти самую настоящую невесту при помощи горошины.
* Как называется сказка, в которой девочка пошла проведать больную бабушку, но по пути разговаривала с незнакомцем и из-за этого попала в беду?
* Как называется сказка, в которой благодаря дружной работе всей семьи удалось убрать большой урожай?

Участники соревнований строятся.   
  
**Ведущий:**Слово предоставляется жюри для подведения итогов. (Подведение итогов всех конкурсов, поздравление и вручение медалей).   
  
Звучат фанфары.   
  
**Ведущий:**  
Праздник веселый удался на славу.   
Я думаю, всем он пришелся по нраву.   
Прощайте, прощайте, все счастливы будьте,   
Здоровы, послушны и спорт не забудьте!   
Со спортом дружите, в походы ходите,   
И скука вам будет тогда нипочем.   
Мы праздник кончаем и всем пожелаем…   
Здоровья, успехов и счастья во всем!   
Пусть все это только игра, но ею сказать мы хотели:   
Великое чудо - семья!   
Храните ее, берегите ее!   
Нет в жизни важнее цели!!!

Звучит марш. Команды уходят. Соревнования закончены.   
  
***Приложение***  
- Не пойму, ребята, кто вы?   
Птицеловы? Рыболовы?   
Что за невод во дворе?   
- Не мешал бы ты игре,   
Ты бы лучше отошел.   
Мы играем в …   
(Волейбол)   
  
Эти фрукты не съедобны,   
Но огромны и удобны.   
Их иной спортсмен часами   
Лупит сильно кулаками...   
(Боксерские груши)   
  
Силачом я стать хочу.   
Прихожу я к силачу:   
- Расскажите вот о чем –   
Как вы стали силачом?   
Улыбнулся он в ответ:   
- Очень просто. Много лет   
Ежедневно, встав с постели,   
Поднимаю я …   
(Гантели)   
  
Вот серебряный лужок,   
Не видать барашка,   
Не мычит на нем бычок,   
Не цветет ромашка.   
Наш лужок зимой хорош,   
А весною не найдешь...   
(Каток)   
  
Во дворе с утра игра,   
Разыгралась детвора.   
Крики: "шайбу!", "мимо!", "бей!" -   
Значит там игра - …   
(Хоккей)   
  
Ой, насыпало снежка!   
Вывожу коня-дружка.   
За веревочку-узду   
Через двор коня веду.   
С горки вниз на нем лечу,   
А назад его тащу...   
(Сани)   
  
Зеленый луг,   
Сто скамеек вокруг,   
От ворот до ворот   
Бойко бегает народ.   
На воротах этих   
Рыбацкие сети...   
(Стадион)   
  
Этот конь не ест овса,   
Вместо ног - два колеса.   
Сядь верхом и мчись на нем,   
Только лучше правь рулем.   
(Велосипед)   
  
Есть, ребята, у меня   
Два серебряных коня.   
Езжу сразу на обоих.   
Что за кони у меня?..   
(Коньки)   
  
Две новые кленовые   
Подошвы двухметровые:   
На них поставил две ноги –   
И по большим снегам беги...   
(Лыжи)   
  
По пустому животу   
Бьют меня невмоготу;   
Метко сыплют игроки   
Мне ногами тумаки…   
(Футбол)   
  
Палка в виде запятой   
Гонит шайбу пред собой.   
(Клюшка) 