**«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)