

**Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
«Великосельский детский сад № 14»**

**День здоровья с родителями
«Мама, папа, я — здоровая семья»
для детей старших групп**

Подготовили воспитатели:

Шаломина И.А.

Благова Т.Н.

Крылова А.В.

2023 – 2024 г

Цель: Приобщение детей и их родителей к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

- закреплять у детей интерес к физкультуре и спорту;
- формировать представления о здоровом образе жизни;
- воспитывать стойкий интерес к физкультуре и спорту, личным достижениям; спортивным событиям нашей страны и всего мира;
- продолжать развивать ловкость, быстроту, силу, выносливость;

Ход праздника:

Дети и родители входят в зал под праздничный марш.

Ведущий: Здравствуйте, дорогие друзья!

Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я всем желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому, что здоровье для человека - самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем. Народная мудрость гласит: "Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – много потерял, здоровье потерял – всё потерял".

Ежегодно в нашей стране 7 апреля отмечается Всемирный День Здоровья. Сегодня мы с вами собрались для того, чтобы еще раз убедиться, какими сильными, ловкими, спортивными выросли наши ребята. Соревнования предстоят необычные, в эстафетах будут участвовать вместе с вами, ребята, ваши родители. Они тоже смогут проверить свои силу и сноровку.

Празднику спортивному рада детвора. Юным физкультурникам:

Все: Ура! Ура! Ура!

Ведущий: Всех ребят и всех знакомых

Мы позвали в детский сад,

Мы сегодня здесь устроим

День здоровья дошколят.

Дети:

1.Внимание! Внимание! (Таня М.)

Гости и наша компания!

С Днём здоровья всех поздравляем

И успехов огромных желаем.

Ведущий: И так, настало время представить команды. Уважаемые родители и дети делимся на две команды

Команды «Смелчаки» и «Непоседы»

Команды под марш выстраиваются на ковре.

Ведущий: Что значит быть здоровым? Это значит, не болеть, заниматься спортом, закаляться! А еще не унывать, быть веселым, бодрым и не сидеть на месте, чаще двигаться. Давайте вместе, дружно выполним разминку!

Ведущий: Внимание! Приготовились! Веселая зарядка!

Разминка. «Солнышко лучистое»

Неожиданно в зал вбегают «Ох» в валенках и шапке и «Ах» в спортивной форме.

Ох: Ох, как я устал! Ох, какой я больной! Ох, как мне холодно!

Ах: Ах, как хорошо! Ах, я, кажется, попал на праздник! Ах, как будет весело!

Ведущий: Кто вы? Как вас зовут?

Ах: Я –Ах!

Ох: Я – О-ох! (Хватается за спину)Ох, как болит!

Ведущий: Вот оно что! Вы - Ох и Ах. Пришли к нам из мультфильма.

Ах: Ах, как хорошо!

Ох: Ох, я ударился! У меня бок болит!

Ах: Беда. Мой друг Ох совсем грустит, ему ни чего не нравится. Он ничего не хочет делать. Даже гулять со мною не ходит. Целый день лежит, спит. Совсем обленился.

Ведущий: Что с ним случилось, может он заболел? Скорее веди его сюда.

(Ох не хочет идти, его толкают, он с подушкой, ложится на пол, со словами:

Ох: Никуда я не пойду, ничего я не хочу).

Ведущий: Сейчас я вызову скорую помощь

Ведущий звонит по телефону Айболиту

Под музыку в зал входит доктор Айболит

Айболит: Здравствуйте, я Айболит! У кого и что болит?

Ведущий: Ох упал и встать не может. Добрый доктор нам поможет.

Айболит: *достаёт градусник, спринцовку и фонендоскоп, фонарик и проверяет состояние здоровья Оха, трогает его лоб, заодно проверяет выборочно участников.*

Айболит: Температуры нет. Все понятно. Ох заболел болезнью, которая называется лень.

Ах: А это опасно?

Айболит: Да. Если лень не прогнать, к нему могут пристать много разных болезней и тогда он совсем пропадет.

Ах: Что же делать? Где найти такое средство, что бы лень ему прогнать?

Ведущий: Есть такое средство, есть!

Сладостей поменьше есть!

Утром долго не валяться,

Физкультурой заниматься!

Бегать, прыгать и скакать,

Душ холодный принимать!

Ох: Физкультурой заниматься? Ох-ох-ох, боюсь.

Ведущий: Ничего не бойся, Ох!

Ты же не трусишка?

Рядом с нами ты вставай,

И задания выполняй!

Ребята, поможем ему?

Дети: Да!!!

1. Эстафета «Медицинская». (Игра с доктором). Приглашаются взрослые. Вниманию участников предлагается таблица, в которой зашифрованы названия различных медицинских средств. Участникам необходимо расшифровать их с помощью ломаных кривых. Время на выполнение задания - 3 минуты.

Т К А Н Т Ь Р
Е П Б И С Т Ы
П И Д Л А Е З
Г Й О П О Л Е
Р К А Й К К Н
Е Л Л Е ? А Ь
Н А Ш А Т Ы Р

Ответы: пипетка, йод, лейкопластырь, нашатырь, зеленка, грелка, бинт.

2. Эстафета «Самый меткий». (Игра со взрослыми и детьми). Участники делятся на две команды. Перед командами стоит корзина с мячами. Один взрослый надевает мешок – штаны и каждый участник по очереди бросает мяч в мешок.

3. Эстафета: «Полёт на ядре ». (Игра взрослых и детей).

Ведущий: Задача детей – допрыгать на мяче до границы, обогнуть ориентир и вернуться так же назад. Родители зажимают мяч между колен и прыгают таким образом.

4. Эстафета: «Паучок». (Игра с детьми и со взрослыми)

Ведущий: Членам команды нужно разделить на пары (ребенок с родителем). Родитель держит ребенка за ноги. Ребенок передвигаясь на руках огибает таким образом ориентир – кегли, обогнув его, возвращаются обратно бегом и передают эстафету.

5. Конкурс для мам: «Скакалочка».

Ведущий: Дорогие мамы, просим от каждой команды выти по одной мамочке. Ваша задача: прыгать через скакалку, а мы будем считать.

6. Конкурс для пап: «Своя ноша не тянет».

Ведущий: Для участия приглашаются папы из команд со своим ребенком. Вам нужно присесть со своим чадом на шее 10 раз.

7. Конкурс для мам: «Орбита».

Ведущий: Дорогие мамы, выходите на середину зала, вставайте свободнее. Ваша задача, как можно дольше вращать обручи. Мы засекаем время.

8. Эстафета: «Поездка за границу». (Игра с детьми)

Ведущий: Команды детей делятся на две команды. Задача детей проползти в гусенице до конуса, а обратно вернуться бегом и передать эстафету.

9. Эстафета «Эрудит» (Игра для всех участников)

Ведущий: На карточках записаны в разном порядке буквы. Нужно собрать слово, связанное со здоровьем. Кто быстрее напишет ответ на листе?

1. ЗКУЛЬФИТРАУ – физкультура
2. ДКАЗАРЯ – зарядка
3. ЛКАЗАКА – закалка
4. ЕНГИАГИ – гигиена
5. ЛКАПРОГУ – прогулка
6. ЭАКАБРОИ – аэробика

Ведущий: Все большие молодцы!

Ах: ах, друзья, давайте спросим Оха, хорошо ему с нами или плохо?

Ох: Спасибо! Мне очень хорошо,

Я приду к вам потом и еще!

Какое счастье, я здоров,

И мне не нужно докторов!

Ведущий: Итак, наши соревнования подошли к концу. Спортсмены, в две команд становись! Равняйся

За участие в спортивных соревнованиях все три группы награждаются сладкими призами!

Будьте вы всегда здоровы!

Не болейте никогда!

Пусть друзьями всем вам станут,

Солнце, воздух и вода!