**Досуговое спортивное мероприятие для детей и родителей "Здоровая семья - здоровый образ жизни"**

 **в подготовительной группе**

**Цель:** создание положительного эмоционального комфорта у детей и взрослых в процессе общения друг с другом. Повышение педагогической культуры родителей по вопросам здорового образа жизни.

**Задачи:**

- организовать совместное досуговое мероприятие для повышения знаний родителей по вопросам здоровьесбережения и формирования у них ответственного отношения к здоровью детей;
- развивать способность детей творчески использовать знания и умения по вопросам ЗОЖ, их двигательный опыт в практических ситуациях;

- способствовать укреплению у детей чувства гордости за свою семью, уважение и любовь к ее членам;
- воспитывать участие, сострадание, отзывчивость и сотрудничество;

- закрепить знания о пользе лекарственных растений и их применении в народной медицине и рецептах.

**Ход мероприятия**

*Ведущий*: Дорогие, родители и дети, мы с вами сегодня собрались в одну большую добрую компанию, которую мне хотелось бы назвать “большая дружная семья”. Вы не против? И как водится, в хорошей семье всегда есть о чем поговорить. И я хочу вам рассказать, что человек – совершенство природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться её красотой, очень важно иметь здоровье. Еще мудрый Сократ говорил “Здоровье – не всё, но без здоровья – ничто”. И вряд ли можно найти родителей, которые бы не хотели, чтобы их дети росли здоровыми. А, по вашему мнению, каков он здоровый ребёнок?

*Высказывания родителей*
*Ведущий:* Итак, прежде всего, здоровый ребёнок, если он и болеет, то очень редко и не тяжело. Он жизнерадостен и активен, доброжелательно относится к окружающим его людям – взрослым и детям. Развитие двигательных качеств проходит гармонично. Нормальный, здоровый ребёнок достаточно быстр, ловок и силён. Неблагоприятные погодные условия, редкая их смена, здоровому ребёнку не страшны, т.к. он закалён. Это “портрет” идеально здорового ребёнка, какого в жизни встретишь не часто. Однако вырастить и воспитать ребёнка близкого к идеалу – задача вполне посильная, всего лишь требуется: с раннего возраста научить ребёнка заботиться о своём здоровье! Для этого нужно формировать навыки и привычки здорового образа жизни в соответствии с возрастом.

Именно о том, как формировать навыки и привычки здорового образа жизни мы сегодня вам расскажем и покажем:

***1 часть: Вот так начинается у нас в группе каждое утро:***Под музыку дети вбегают в зал, показывают утреннюю гимнастику

После выполнения упражнений гимнастики – речевка:

“По утрам зарядку делай: будешь сильным, будешь смелым!

Вдох – выдох! Улыбнулись! И на место ты садись!”

*Ведущий*: “Если день начать с зарядки – значит, будет всё в порядке!” – так гласит народная поговорка. А ещё говорят: “Движение + движение = жизнь!”.

***2 часть***

 *Ведущий*: И сейчас мы проверим, как развиты быстрота, ловкость, скорость, меткость, прыгучесть, сила у наших уважаемых родителей и конечно их детей.

*Все задания выполняются под музыку*

 *1 задание* – игра-разминка “Найди ухо, найди нос”(выполняют все): взять правой рукой за левое ухо , а левой - за кончик носа. Хлопнуть в ладоши и поменять быстро руки местами и т.д.

*2 задание* – “Перенеси шар”: выходят 2 семейные пары (повторить столько раз, сколько семей – участников мероприятия). Папа с мамой, держа руки за спиной, лицами друг к другу проносят воздушный шар и кладут его в корзину. Прибегают обратно. И уже бежит ребёнок; берёт шар из корзины и приносит его родителям. (Шары дарим каждой семье – участнице.)

*3 задание* – конкурс “Волейбол с воздушными шарами”: дети делятся на две команды. Натягивается верёвка между двумя стульями (стойками). С двух сторон верёвки лежат воздушные шары. Дети по команде перебрасывают свои шары на сторону противников. После сигнала к окончанию игры, побеждает та команда, которая осталась с наименьшим количеством шаров.(по 6 человек в команде)

*4 задание* – игра “Найди ошибку и исправь”:

**Н**ам темно, попросим папу

Нам включить поярче ЛАПУ (лампу)

 **С**шил себе котёнок тапки

 Чтоб зимой не мёрзли ШАПКИ (лапки)

 **З**десь хорошее местечко

 Протекает рядом ПЕЧКА (речка)

 **Л**юбопытные мартышки

 Собирают с ёлок ФИШКИ (шишки)
*5 задание* – “Силачи и попрыгунчики”: выходят 2–3 семейные пары. Папа с ребёнком – отжимаются, а мама – прыгает через скакалку (повторить столько раз, сколько семей – участников мероприятия).

*6 задание* – эта игра очень полезна для укрепления правильной осанки и развития всех групп мышц нашего тела – “Весёлый прыг-футбол”: выходят 2 семейные пары. По сигналу воспитателя папа прыгает до стульчика; берёт косынку, завязывает её, как бандану, и прыгает обратно на мяче. Мама прыгает на мяче, надевает юбку, и бежит обратно без мяча. Ребёнок прыгает, надевает кепку и обратно прыгает на мяче к своим родителям (повторить столько раз, сколько семей – участников мероприятия).

*7 задание* – игра для болельщиков“Отгадай спортивную загадку”:

**Не** обижен, а надут

Его по полю ведут

А ударят - нипочем

Не угнаться за ...... (мячом)

 **Эта** птица - не синица

 Не орёл и не баклан

 Называется...........(волан)

 **На** снегу две полосы,

 Удивились две лисы.

 Подошла одна поближе:

 Здесь бежали чьи-то.........(лыжи)

 **Кто** на льду меня догонит?

 Мы бежим в перегонки.

 И несут меня не кони

 А блестящие.............(коньки)

 **Мне** загадку загадали:

 Это что за чудеса?

 Руль, седло и две педали

 Два блестящих колеса.

 У загадки есть ответ

 Это мой ................(велосипед)

 **Вот** такой забавный случай!

 Поселилась в ванной туча.

 Дождик льётся с потолка

 Мне на спину и бока.

 До чегож приятно это!

 Дождик тёплый, подогретый.

 На полу не видно луж.

 Все ребята любят.............(душ)
*8 задание* – “Ловкие пальцы”: выходят 2–3 семейные пары. Папа бежит и раскручивает все пробки (по 5 пробок) на колбочках – планшетах. Мама надевает на колбочки цветки, вырезанные из бумаги, в соответствии с цветом пробки. Ребёнок закручивает все пробки обратно на колбочки (повторить столько раз, сколько семей – участников мероприятия).

*Ведущий*: Все семейные команды показали и скорость бега, и силу, и ловкость пальцев рук, и умение прыгать через скакалку, легко прыгать на мяче. Молодцы! Но я ещё знаю, что у каждой семьи есть свой секрет. И этот секрет – приготовление вкуснейших блюд.

Ребята, а какие же самые вкуснейшие блюда у вас в семье готовят родители?

*Ответы детей*
*Ведущий*: Это очень здорово: пельмени, котлеты, пироги, ватрушки, салаты. Но секрет-то в том, что какие блюда готовят, чтобы они были действительно не только вкусными, но и полезными для здоровья! Этим секретом хотят поделиться с нами наши уважаемые мамы и папы. Давайте предоставим им эту возможность!

***3 часть: Родители по желанию рассказывают и показывают свое “здоровое блюдо” (приготовленное заранее). Затем всё выставляется на общий стол.***
*Ведущий*: Много у нас накопилось таких рецептов – рецептов о вкусной и здоровой пище. И если кого-то из вас заинтересовала наша информация, то можете легко ею воспользоваться, взяв в руки замечательную “Семейную книгу”.

Воспитатель рекламирует подшивку рецептов (домашнее задание для родителей)

*Ведущий*: Но ещё у каждой семьи есть свои рецепты из народной медицины, которые мамы, папы, бабушки и дедушки применяют для лечения. Поделитесь и вы, уважаемые родители, своими рецептами...

***4 часть: Родители по желанию рассказывают и демонстрируют свои рецепты народной медицины.***
*Ведущий*: Пришло время с пользой отдохнуть. У меня для вас есть загадки о лекарственных растениях. Попробуйте их отгадать, но по такому правилу: загадку отгадывают дети, а родители – дополняют, где и для чего используется то или иное растение.

*Загадки:*

“Ты растение не тронь – жжётся больно, как огонь” (крапива)

“Тонкий стебель у дорожки, на конце его серёжки. На земле лежат листки – маленькие лопушки” (подорожник)

“Белая корзинка, золотое донце” (ромашка)

– Назовите травянистые кустарники и растения, которыми можно вылечиться от простуды (калина, смородина при простуде.)

***5 часть:***

*Ведущий*: А сейчас я вас познакомлю с некоторыми упражнениями, которые помогают сберечь здоровье!

*Игровой самомассаж* необходим для хорошего настроения, осознанного стремления быть здоровым и для профилактики ОРЗ (воспитатель вместе с детьми показывает точечные упражнения, а родители повторяют)

 *Пальчиковая гимнастика –* это основа для развития ручной умелости, мелкой моторики пальцев рук, координации движений. Пальчиковая гимнастика оказывает положительное воздействие на познавательные психические процессы: память, внимание, мышление, фантазию и др. (воспитатель вместе с детьми показывает пальчиковую гимнастику, а родители повторяют)

*Дыхательная гимнастика* восстанавливает нарушенное носовое дыхание, очищает легкие и улучшение их снабжения кислородом. Эти упражнения очень полезны для профилактики ОРЗ (показ детьми, а родители повторяют)

 *Музыкотерапия*, которая активно используется в работе: соответствующая музыка звучит при укладывании детей на сон; во время занятий (особенно на занятиях по рисованию, лепке, аппликации); в сводной деятельности). Давайте немного отдохнем сейчас, послушав красивую мелодию; может быть кто-то даже и представит себя где-то…Сядьте поудобнее, закройте глаза и… наслаждайтесь (звучит мелодия). Я думаю, что все приятно отдохнули, представили себя: кто на море, кто летит в космическое пространство, кто просто нежится на песчаном берегу наикрасивейшего озера…

*Оздоровительно–профилактические упражнения* для коррекции ступни: дети показывают ходьбу босиком: по ребристой доске и по следам на самотканых дорожках; показывают на тренажерах – индивидуальных самодельных ковриках из различного материала упражнения (покачивание с носка на пятку, ходьба на месте, прыжки, бег в чередовании с ходьбой)

*Ведущий:*
Все ребята смелые, ловкие, умелые,
Всем здоровья мы желаем, вкусным соком угощаем...
(Каждый ребенок получает баночку с соком)

*Ведущий*: Вам, уважаемые родители, на память о нашей встрече, хочу подарить памятку **“** Компоненты здорового образа жизни **”** (каждой семье вручается памятка)

*Ведущий:*Вот наша встреча и подходит к концу! Очень хочется узнать, что же вы узнали для себя нового, что взяли на заметку для себя? Хотели бы вы ещё раз встретиться и поговорить на тему здоровьесбережения?

*Родители высказывают свое мнение о встрече, ее пользе.*