"Как мы спасали Витаминку"
совместное развлечение для детей и родителей

**Задачи:**

- развивать двигательную активность;
- создать хорошее настроение;
- воспитывать желание быть здоровым, заниматься спортом, закаляться, сопротивляться болезням;
- закрепить понятие детей о полезной и вредной пище;
- развивать способность к умозаключениям;
- включать родителей в жизнь группы.

**Ход:
Воспитатель.** Давайте , ребятки, сначала выпьем по витиминке. Вы их любите? А для чего они нужны? Что еще нужно, чтобы не болеть ?
*(Открывает коробку, а там записка)*"Здравствуйте, ребята! Я- Витаминка, сегодня хотела прийти к вам в гости, но не смогла даже выйти из своего замка, кто- то замуровал его. И если вы сильные, ловкие, смелые, то помогите мне выбраться. Но ваш путь будет очень сложен на нем встретятся испытания и трудности. Если вы не боитесь, тогда в путь!"
**Воспитатель.** Ну что, ребята, в путь? Лежит он через болота, горные вершины и полон опасностей.

*Дети* *отвечают.*
**Родители.** Нет, нет, нет. Мы не можем пустить детей в такое опасное путешествие.
**Воспитатель.** Ну как же быть, ведь надо спасать Витаминку. Вы ведь даете своим детям витамины.
**Родители.** Тогда мы пойдем со своими детьми.
**Воспитатель.** Это было бы очень хорошо, потому что я должна остаться в детском саду. А вы идите за Витаминкой.
*Воспитатель уходит.
Дети встают в круг друг за другом и преодолевают полосу препятствий вместе с родителями.*1. "переход через болото"
2. " прохождение туннеля"
3. " перепрыгни через ручей"
*Появляется Простуда.*
**Простуда.** Не люблю здоровых, смелых да умелых,
Я люблю ленивых, хилых, некрасивых
И совсем больных.
Кашель, насморк, приступайте:
Заражайте, заражайте!( Чихает, кашляет)
**Дети.** А мы тебя не боимся. Мы умеем делать массаж.
Массаж биологически активных зон "Неболейка" (для профилактики простудных заболеваний)
Чтобы горло не болело,

мы его погладим смело. ( поглаживают ладонями шею сверху вниз)
Чтоб не кашлять не чихать,

 надо носик растирать. ( указательными пальцами растирают крылья носа)
Лоб мы тоже разотрем,

ладошку держим козырьком. (прикладывают ко лбу ладони " козырьком" и растирают его движениями в стороны - вместе)
"Вилку" пальчиками сделай,

помассируй ушки смело. (раздвигают указательный и средний пальцы и растирают точки перед и за ушами)
Знаем, знаем -да -да -да! - нам простуда не страшна! (потирают ладони друг о друга)
**Простуда.** Ой, ой, ой. Давайте я вам совет дам.
Никогда не мойте руки
Шею, уши и лицо...
Это глупое занятье
Не приводит ни к чему.
Вновь испачкаются руки, шея, уши и лицо,
Так зачем же тратить силы,
Время попусту терять?
Правильно я говорю?
*Ответы детей.*
**Простуда.** Какие вы умные. Все вы знаете. Может и полезные продукты вы знаете? Сейчас посмотрим.
*Эстафета " Полезные продукты"*
*Из набора продуктов нужно выбрать полезные для здоровья и ( в форме эстафеты) разложить их на столе. Сначала дети, потом родители.***Простуда.** Да, вы дружно тут кричали,
И, наверное, устали...
Не пора ли по домам
Иль в больницу к докторам?
*Ответы детей.*
**Простуда.** А сейчас задание:
Приготовила для вас,
Я соревнования!
*Эстафеты с родителями.****1. Эстафета «Поймай мяч! ».***

*У одного взрослого в руках корзина, которой он и будет ловить мяч.*

 *Остальные участники бросают мяч, а взрослый ловит.*

 *2. "Переправа с обручами".*

*В руках у направляющих по 5 гимнастических обручей. По сигналу они кладут на пол один обруч и становятся в него, затем на расстоянии вытянутой руки кладут второй и перепрыгивают в него и так, раскладывая обручи и перепрыгивая из одного в другой, достигают указателя – ориентира, обозначающего противоположный берег. Вслед за направляющими, перепрыгивая из обруча в обруч, переправляются с берега на берег все участники. Последний игрок собирает за собой обручи, и вся команда быстро возвращается на место старта.***Простуда.** Результаты весьма показательные,
Спортсмены вы все замечательные.
Все равно не отдам вам вашу Витаминку. Вот ответьте мне на вопросы.
Блиц - турнир.
1. Можно ли грызть сосульки? Почему?
(Нет, она грязная, холодная, заболит горло)
2. Для чего надо делать зарядку?
(Чтобы быть здоровыми, бодрыми, сильными)
3. Что нужно делать, если ты вспотел?
(Надо переодеться в сухую одежду)
4. Можно ли дразнить на улице собак? Почему?
(Нет, они могут покусать)
5. Полезно ли по утрам обтираться влажным полотенцем? Почему?
(Да, это закаливает организм)
6. Когда собираешься на прогулку, на что надо обратить внимание? Для чего?
(Надо обратить внимание на погоду, чтобы правильно одеться)
7. Можно ли целый день смотреть телевизор?
(Нет, это вредно для зрения. Надо двигаться, ходить на прогулки)
8. Что нужно делать, чтобы не заболеть гриппом?
(Надо есть овощи, фрукты. Больше гулять на свежем воздухе)
9. Можно ли играть в мяч на проезжей части?
(Нет, можно попасть под машину)
10. Вы пришли в лес. Как надо себя вести? Что нельзя делать в лесу?
(В лесу хорошо гулять, дышать свежим воздухом, любоваться природой, слушать пение птиц. Нельзя кричать, слушать громкую музыку, разжигать костер, рвать цветы, ломать ветки, разорять гнезда птиц).
**Простуда.** Будем жить отныне в мире,
Объявляю я вам перемирие!
Забирайте свою Витаминку!

*Уходит.
Родители раздают витамины детям.
Появляется воспитатель.***Воспитатель.** Спасибо, ребята, что вы освободили Витаминку! Что же нужно делать, чтобы быть сильными, ловкими и никогда не болеть? (Нужно заниматься спортом, правильно питаться, соблюдать режим дня, закаляться)
*Дети делают шуточный комплекс упражнений.*