**Семейный праздник «Режим дня»**

***(подготовительные группы), ноябрь, 2011 г.***

**Действующие лица:** Микроб (взрослый), ведущий (взрослый)

**Оформление зала:** развесить плакаты, сделанные семьями, на тему «Здоровье – это здорово!»

**Оборудование:**

**Участники:** 2 команды по одной из каждой гр., в команде по 5 пар: родитель с ребенком.

**Команды:** эмблемы, название команды, девиз.

Дети-зрители под музыку входят в зал, маршируют и встают рядом со своими стульчиками, хлопают. Входят команды по очереди друг за другом, строятся шеренгой, машут всем и проходят по залу на скамейки.

**Ведущий:** Праздник наш необычный - он посвящен здоровью. Ведь здоровье человека – это главная ценность в жизни. Здоровье не купишь за деньги. Каждый из нас должен осознавать, какой это бесценный клад. В наших соревнованиях участвуют две команды. Давайте поприветствуем их. (Представление команд). Судить наши соревнования будет очень строгое жюри в составе самых главных витаминов А, В и С. (представить жюри).

**Жюри:**  Мы хотим вам пожелать поскорей начать играть,

Чтобы были вы красивы, чтобы не были плаксивы,

Чтоб в руках любое дело дружно спорилось, горело…

Чтобы громче пелись песни, чтоб жилось вам интересней…

Желаем сильными быть и здоровыми.

**Ведущий:** Слово «здравствуй» похоже на слово «здоровье». Когда люди здороваются, они желают друг другу здоровья. Давайте и мы друг с другом поздороваемся.

**Коммуникативная игра «Здравствуй»**

(в парах: ладошки, животик, локти, обнимаемся).

Из пар перестраиваемся в круг, детей у подиума развести в стороны

**Стихи:**

3 ребенок: Каждый день он бегал, прыгал,

Много плавал, в мяч играл,   
Набирал для жизни силы,   
И не ныл он, не хворал.

4 ребенок: Распорядок этот дня

Был написан для меня.  
Никуда не опоздаю,  
Ведь его я соблюдаю.

1 ребенок: Человек на свет родился,   
Встал на ножки и пошел!   
С ветром, солнцем подружился,   
Чтоб дышалось хорошо!

2 ребенок: Приучал себя к порядку,   
Рано утром он вставал.   
Бодро делал он зарядку,   
Душ холодный принимал.

**Ведущий:** И сейчас мы с вами отправимся в путешествие «Режим дня». Это такой распорядок дня и жизни, который нам помогает делать все вовремя: и заниматься, и играть, и гулять, и кушать, и спать; спасает нас от усталости, укрепляет наше здоровье. Отправляемся в путешествие на поезде.

**Физрук:** повторяйте за мной: Ждет давно нас паровоз, две трубы и сто колес.

Паровоз, паровоз, он вагончики повез.

**Ведущий:** Станция **«Утро начинается – солнце просыпается»** - выставить картинку на подставку на столик

**Физрук:** Проведем **музыкальную игру «Потягушки».** (В общем кругу)

Вы повторяете за мной слова и движение - потягушку – включить песню «Утро»

Солнце светит нам в кроватку,

Здравствуй, небо и земля.

Мы проснемся, улыбнемся

И потянемся как … (я) – выбрать потом несколько ребят для показа. 2-3 раза

А теперь поехали на следующую станцию:

Ждет давно нас паровоз, две трубы и сто колес.

Паровоз, паровоз, он вагончики повез.

**Ведущий:** когда мы утром просыпаемся, что мы делаем потом? – умываемся – мы прибыли на **станцию «Умывайка»** - выставить соответствующую картинку.

**Звучит музыка «Микробус» и в зал вбегает микроб, пугает детей, «пачкает» их.**

**Микроб:** Я на праздник к вам спешил,

Много грязи накопил,

Чтобы всех вас научить:

Лучше всего больными быть!

Я дам совет вам правильный,

Чтоб заболеть быстрей –

Вы правила здоровья забудьте поскорей,

И будете болеть вы, и радовать меня.

Ведь радость для микроба - больная детвора!

**Ведущий:** Ну-ка, Микроб, подожди, что-то ты неправильные советы ребятам даешь. Давай, лучше поиграем с нами и с гостями!

Сейчас мы проведем конкурс «На умывальную загадку - покажи отгадку».

(всех посадить на места).

Ребята будут загадывать командам загадки по очереди, а команды должны отгадать и показать отгадку действием: лежа, стоя, сидя, как хотите. В отгадке должна участвовать вся команда. На обдумывание жюри дает 20 сек. Жюри будут судить правильность и оригинальность, участие всех игроков.

Микроб отгадывает неправильно и мешает всем.

1 реб.: Костяная спинка,

Жесткая щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит. (зубная щетка)

|  |
| --- |
| 2 реб.: Хожу-брожу не по лесам,   А по усам, по волосам,   И зубы у меня длинней,   Чем у волков и медведей. (расческа) |
|  |
|  |

3 реб.: Говорит дорожка –

Два вышитых конца:   
- Помылься хоть немножко,   
Чернила смой с лица!   
Иначе ты в полдня   
Испачкаешь меня. (Полотенце)

**Последнюю загадку загадать Микробу**

**Ведущий:** Пора отправляться на следующую **станцию «Утренняя зарядка»**

**Микроб:** А мне лень на зарядку идти, я лучше тут полежу-поваляюсь (ложится у подиума)

**Физрук:** А теперь все по порядку быстро сделаем зарядку!

(встаем врассыпную – выполняем комплекс упражнений с султанчиками под песню «Солнечные зайчики» см. приложение)

***(Микроб потом присоединяется к детям)***

**Микроб:** Вот это зарядка! Здорово! Вы так делали все дружно, что мне тоже захотелось попрыгать вместе с вами. Что-то со мной не так: чувствую себя отлично, даже появился аппетит.

**Ведущий:** Все правильно, Микробик, ты взбодрился, подвигался и у тебя появился здоровый аппетит. Поехали с нами на другую **станцию «Здоровое питание – отличное настроение»** – выставить картинку.

Физрук: **Проведем игру «Продукты питания»**

(**Ведущий** готовит мольберты, магнитики и столик с карточками «продукты питания». Микроб расставляет фишки)

**Физрук:** В эстафете участвуют только родители. Вам надо, выполнив задание, выбрать карточки с продуктами питания, которые можно есть каждый день, и повесить их на мольберт, на магнитик. Брать по одной карточке. Карточки лежат на столе. Задание: выполнить ведение мяча между фишками, выбрать карточку, обратно вернуться также.

**Ведущий**: Жюри будет оценивать быстроту, точность и мудрость принятых вами решений.

**Слово жюри:**

**Ведущий:** Мы позавтракали и отправляемся на **станцию «Занималочка» - выставить картинку**

**Ведущий:** На занятиях мы рисуем, лепим, считаем, узнаем много нового и интересного. Проведем **эстафету по конструированию «Построй домик».**

**Физрук:** задание: запомните, как построены домики, постройтесь парами в командах. Вам надо построить такой же домик на противоположной стороне зала. Каждая пара берет по одной детали и несет ее вместе. После того, как домик будет построен, вся команда подлезает под ним друг за другом и строится на свое место. Домик не должен упасть.

**Ведущий:** Следующий конкурс называется «Здоровье» - подойти к командам и объяснить

**Конкурс "Здоровье"**

К каждой букве в слове "здоровье" нужно подобрать слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни. Жюри будет оценивать количество придуманных слов.

**Физрук:** проводит в это время с детьми-зрителями **эстафету «Мостик».**

**Ведущий:** Мы немножко отдохнем и проведем все вместе **конкурс «Это я, это я, это все мои друзья».**

**Микроб:** Я, я проведу этот конкурс и всех запутаю. Отвечайте дружно хором «это я, это я, это все мои друзья», если вы согласны, а если это не про вас, то молчите, не шумите.

**Игра "Это я, это я, это все мои друзья"**

* кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов;
* кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым;
* кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру;
* ну а кто начнет обед жвачкой с парою конфет;
* кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны;
* кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей;
* кто согласно распорядку выполняет физзарядку;

**Микроб:** Нет, здесь мне делать нечего, запутать не сумею.

С такой поддержкой малыши все-все преодолеют.

**Ведущий:** Мы отправляемся на следующую **станцию «Веселая прогулка» - выставить картинку**

**Физрук:** поехали, Микроб, с нами.

**Микроб:** С радостью.

**Ведущий**: Нас ждет **игра «Островок здоровья» - играем по группе**

Все родители встают врассыпную по залу – это островки здоровья. Все дети бегают от ловишки-Микроба. Он ведь хочет вас заразить болезнями. Но от Микроба можно спрятаться на островках здоровья, подбежав к любому из них. Островки защищают ребят, обнимая их и прижимая к себе. Ребята, доверьтесь взрослым, они защитят вас от всех микробов.

**Микроб**: Хорошо я поиграл,

Никого я не догнал,

Видно вы и, правда, дети,

Здоровее всех на свете.

Побегу скорей домой.

Буду спортом заниматься – от болезней избавляться! - уходит

**Ведущий:** Наша прогулка продолжается, и мы играем в **эстафету «Туннель» (физрук раскладывает)**

Задание выполнять парами. Взрослый держит туннель, ребенок проползает, вместе обегаете фишку, обратно выполняете прыжки через канат «качалкой». Передает эстафету игрок, прибежавший в паре последним (предложить ребенку показать прыжки качалкой).

**Ведущий**: Вот мы с вами поиграли, на прогулке побывали.

Ждет, ребята, нас обед: и компот и винегрет.

Отправляемся дальше на **станцию «Вкусный обед» - выставить картинку**

**Ведущий (объясняет и проводит с командами):** Командам предлагаем **конкурс «Вкусный обед»** - надо придумать и написать блюда из овощей и фруктов. Из каждого по одному блюду. Жюри будет считать, сколько овощей и фруктов вы съедите на обед.

**Физрук**: с детьми-зрителями играем в **игру «Овощи – фрукты»** с карточками по группам

**Слово жюри:**

**Ведущий:** Ждет нас **станция другая. «Тихий час»** ее мы называем – выставить карточку.

**Физрук:** А теперь мы ляжем спать, будем носиком дышать.

Все команды и дети-зрители ложатся на коврик и отдыхают – включить музыку.

**Ведущий проводит - «Волшебный сон»**

Реснички опускаются,

Глазки закрываются,

Мы спокойно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем, Физрук раскладывает коврики:

Дышится легко, ровно, глубоко. канат, колючие коврики, ручеек, кольца,

Мышцы не напряжены, а расслаблены. следочки

Губки чуть приоткрываются,

Все чудесно расслабляется.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Хорошо нам отдыхать, но уже пора вставать.

Потянитесь, улыбнитесь, открывайте все глаза!

Хорошенько осмотритесь – всем вставать уже пора.

Проведем после сна **массаж «Добрый день» - физрук**

Добрый день, глазки, вы проснулись? Да!

Добрый день, бровки, вы проснулись? Да!

Добрый день, носик, ты проснулся? Да!

Добрый день, ротик, ты проснулся? Да!

Добрый день, ушки, вы проснулись? Да!

Глазки смотрят,

Носик дышит,

Ушки слушают,

Ротик говорит – мы проснулись!

**Ведущий**: Обувь все снимайте, под стульчик убирайте.

Ждут нас дорожки, дорожки-босоножки.

(под музыку все дети и родители босиком ходят по дорожкам)

(обувь снова надевают и встают в общий круг, физрук убирает все на место)

**Ведущий**: После сна играем, родителей встречаем,

Вечером домой идем, ужин легкий перед сеном,

В ванне мы купаемся, в пижаму одеваемся.

Накрывает землю ночь – засыпают сын и дочь.

Наше путешествие завершилось. А теперь давайте повторим дружно правила здоровья. Вам надо продолжить фразу:

Чистота – \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. (Ответ: залог здоровья.)

Здоровье в порядке – \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. (Ответ: спасибо зарядке.)

Если хочешь быть здоров – \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. (Ответ: закаляйся.)

В здоровом теле – \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. (Ответ: здоровый дух.)

**Слово жюри:**

**Награждение**

**«Солнечные зайчики»**

(упражнения с султанчиками), подг. группы

По 1 султанчику в каждую руку, встать врассыпную, султанчики вверх в согнутых руках

1 часть вступления:

качаемся на носочках, машем султанчиками

2 часть вступления:

движение левым султанчиком в правую сторону: вперед-вверх-вперед – поворот туловища вправо, такие же движения обратно, и.п.

Каждой рукой по 2 раза

1 куплет:

о.с., султанчики вниз

1-4 – руки по очереди в стороны – вверх, начиная с правой руки

5-6 – и.п.

4 раза

Припев: прыжки на двух ногах, махая султанчиками вверху, чередуя с ходьбой

Проигрыш в припеве: скрестный шаг, поворот на носочках кругом, султанчики вверх

Повторить 4 раза

2 куплет:

Ноги на ширине плеч, султанчики за спиной

1 – руки в стороны

2 – наклониться к правому султанчику

3-4 – и.п. по 2 раза в каждую сторону

Припев: прыжки на двух ногах, махая султанчиками вверху, чередуя с ходьбой

Проигрыш в припеве: скрестный шаг, поворот на носочках кругом, султанчики вверх

Повторить 4 раза

Проигрыш вместо куплета:

Ноги на ширине плеч, полочка перед грудью, султанчики в руках

1 – наклон вниз

2 – и.п.

3 – руки вверх

4 – и.п. выполнить 4 раза

Припев: любые прыжки по выбору детей, чередуя с ходьбой вперед-назад

Проигрыш в припеве: скрестный шаг, поворот на носочках кругом, султанчики вверх

Повторить 4 раза

Проигрыш:

Прыжки по выбору в чередовании с ходьбой

Затихающий проигрыш – расходимся по местам (воспитатели собирают султанчики в корзинки)

**Жюри:**  Мы хотим вам пожелать поскорей начать играть,

Чтобы были вы красивы, чтобы не были плаксивы,

Чтоб в руках любое дело дружно спорилось, горело…

Чтобы громче пелись песни, чтоб жилось вам интересней…

Желаем сильными быть и здоровыми.