**Развлечение «Мама, папа , я – здоровая семья»**

( средняя группа)

Подготовила воспитатель Шевченко С.А.

Высшая квалификационная категория.

**Цель:** Формировать понимание необходимости самостоятельного поддержания здорового образа жизни.

Установление сотрудничества детского сада и семьи по здоровью и ЗОЖ детей.

**Задачи:**

Развитие координации движений

Развитие умения ориентироваться в пространстве.

Развитие скоростно-силовых качеств, быстроту, гибкость, выносливость.

Развитие внимания, логического мышления, умения анализировать и делать выводы.

Воспитание коммуникативных способностей, умений выполнять задания индивидуально и в команде.

Воспитание сознательного отношения к своему здоровью и необходимости его поддержания и сохранения.

**Пособия:** кегли, столики, туннели, самокаты, лук, чеснок, медальоны, доски, наглядности «Продукты»

ХОД РЗВЛЕЧЕНИЯ:

Воспитатель: Сегодня мы будем играть соревноваться и разговаривать по одному очень важному вопросу. И с нами будут наши папы и мамы, и ещё гости. Аплодисментами всех поприветствуем*.( Стук в дверь , передаётся конверт)*

Письмо какое – то (читает) «Детский сад «Почемучка», группа «Семицветик» - ребятам, мамам и папам. Это нам? Если нам –то можно читать. Я профессор Закалкин очень спешу к вам. Скоро осенний грипп и я хочу быть уверен, что все вы здоровы и умеете сохранять своё здоровье. Из-за непогоды опаздываю – не скучайте , скоро буду»

Но и я хотела бы услышать ваше мнение по одному очень важному вопросу: “Что самое главное у человека?” Наводящий вопрос воспитателя: “Что чаще всего мы желаем родным, близким, друзьям?”*Ответы детей..*(*Воспитатель предлагает детям встать в круг.)*

Воспитатель:

Что за чудо-чудеса!
Раз рука и два рука.
Вот ладошка правая,
Вот ладошка левая.
И скажу вам, не тая,
Руки всем нужны, друзья!
Сильные руки не бросятся в драку,
Добрые руки погладят собаку,
Умные руки умеют лечить,
Чуткие руки умеют дружить.

У мальчиков руки большие и сильные. А у девочек какие руки? *Ответы детей.*

Воспитатель: Для того чтобы быть здоровыми надо много двигаться и заниматься физкультурой, поэтому мы начинаем с разминки.

\*\*\*Танцевальная разминка.

Воспитатель: Вы в веселье развлечений

НЕ забудьте и о гигиене …

Предлагаю вам ребята и родители эстафету.

\*\*\*Эстафета «Предметы гигиены» ( Поочерёдно каждый член команды бежит к столу и на ощупь достаёт только нужные предметы гигиены и приносит на стол команды)

Воспитатель: А папы наши многое знают о спорте и спортивном инвентаре, поэтому папы сейчас и разгадают кроссворды с главным словом…. Каким узнаем как только отгадаете все вопросы.

\*\*\*Кроссворд «Здоровье»

Воспитатель : А ребята не скучают, потому что хорошее настроение это тоже здоровье – поиграем в «Доскажи словечко»

\*\*\* «Доскажи словечко» (Если согласны- хлопают, если нет — топают).

1. Делают по утрам зарядку…

2. Чистят зубки…

3. Кушают овощи и фрукты грязными руками…

4. Пьют соки…

5. Едят «сникерсы» и чипсы…

6. Пьют «кока-колу», «фанту»…

7. Грызут орехи зубами…

8. Близко смотрят телевизор…

9. Занимаются спортом…

10. Пьют холодную воду из-под крана…

11. Гуляют на солнце без панамки…

(Подведение итогов отгадывания кроссвордов)

Воспитатель: Кушать правильно и полезно для здоровья просто необходимо поэтому вы сейчас в эстафете покажете , какие продукты полезны для здоровья..

\*\*\* «Полезно – не полезно» ( поочерёдно пробегая огибая препятствия каждый член команды выбирает и приносит картинки полезных продуктов ) Итоги эстафеты.

Воспитатель: Наши мамы много знают мудрых слов чтобы нас поучать, вот для мам задание с пословицами о здоровье, только они все перепутались.

\*\*\* «Пословицы – поговорки» ( каждая мама с ребёнком поочерёдно бежит к доске и находит к началу конец фразы) Итоги эстафеты.

Воспитатель: А ещё кроме того чтобы всегда быть чистыми, правильно кушать, заниматься физкультурой и спортом, мы в детском саду дружим с чесноком и луком. Приглашаю вас на эстафету «Чесночная»

\*\*\* Эстафета. ( Папы поочерёдно выбирают из ящика с мячиками лук и чеснок , мамочки чистят поочерёдно головку чеснока, дети пробегают к столу поочерёдно и надевают медальон).

Воспитатель: Можно себе помогать не болеть никогда делая массаж. Мы с ребятами покажем , а родители наши запомнят и дома будут делать.

\*\*\*Игровой массаж

Воспитатель: Если будем чистыми всегда, кушать полезные продукты, овощи и фрукты, то бегать и прыгать будем лучше всех. А главное не будем болеть.

\*\*\*Эстафета ( мамы держат туннели, дети поочерёдно проползают, папы – перешагивая проходят туннель и возвращаются).

Муз. Руководитель: А ещё для крепкого здоровья нужно сделать дыхательную гимнастику. Становитесь дети в круг маленький, а родители в большой.

\*\*\*Дых. Гимнастика

В зал напевая песню входит профессор ЗАКАЛКИН.( поёт «Закаляйся»)

Профессор: Всем здравствуйте! Я профессор Закалкин. Вы надеюсь без меня не скучали? А все знаете что надо делать чтобы быть всегда здоровыми? *Ответы детей*

Воспитатель: Знаешь профессор, наши ребята знают о том как быть здоровыми и с родителями сегодня это доказали.

Профессор: Если вы такие молодцы, за это всех вас хочу угостить пирогом. На здоровье!