КОНСПЕКТ

занятия по формированию

здорового образа жизни у детей и их

родителей.

Тема *«Мы умеем дружно жить» или*

*«Мама, папа и я спортивная семья»*

Проводит: Сивакова О. В.

Дата проведения: 04.04.11.

Приказ №

Задачи

1. Развивать двигательные навыки, силу, быстроту, гибкость, выносливость.
2. Создать положительный эмоциональный настрой у детей и родителей, весёлое бодрое настроение.
3. Воспитывать в детях дружелюбие, стремление к взаимовыручке, умение радоваться успехам других.

Оборудование:

Звонок, карта с изображением трёх дорог, цветные карандаши, 2 листа белой бумаги, 2 мольберта,8 обручей,2 ведра, 8 картошек,2 мяча, 2 ложки, 2 пуговицы, 2 иголки с нитками, 2 тряпочки (лоскутки), 2 гвоздика, 2 молотка,2 верёвки,2 полотенца,6 прищепок, лавка, стол с самоваром, 4 стула, печка, набор чайной посуды.

*Дети (болельщики) заходят под марш в зал, рассаживаются.*

*Участники заходят под марш в зал, встают полукругом и исполняют*

*« Спортивную песню».*

**Ведущая**. Мой звоночек звенит - заливается,

И семья вся вокруг собирается.

Мой звоночек звенит и звенит,

И семья собраться спешит.

Добрый день! Хорошо, что вы решили провести время вместе.

Очень много слов на свете –

Как снежинок у зимы.

Но возьмём, к примеру, эти:

Слово «я» и слово «мы».

«Я» на свете одиноко,

В «я» не очень много прока.

Одному или одной

Трудно справиться с бедой.

Слово «мы» сильней, чем «я».

Мы – семья, и мы друзья.

Вместе мы и мы едины!

Вместе мы непобедимы!

Предлагаю отправиться в путешествие. Готовы? Впереди нас ждут три дороги (*показывает карту).* По первой пойдете – попадёте прямо к лягушкам в болото. К лягушкам в болото кому попасть охота? По второй пойдёте – угодите к Бабе – Яге. В конце дорожки ждёт вас в ступе Бабка Ёжка. По третьей пойдёте - в Страну Семейного праздника попадёте. Какую из дорог выбираем? *(Ответы*)

**1 – й ребёнок.** Родители - народ такой:

На занятость спешат сослаться,

Но мы – то знаем: они не правы.

Всем надо спортом заниматься.

**2 – ребёнок.** А чтобы все побить рекорды

И о болезнях всех забыть,

С взрослыми вопросы спорта

Сегодня мы хотим решить!

*Под марш появляются « мамы» (девочки одетые как мамы), «папы» (мальчики с усами одетые как папы), «бабушки» (девочки одетые как бабушки), встают за своим «ребёнком» (за мамой одетой как дочка с бантами или папой одетым как сынок в шорты и кепку).*

**Ведущая**. Сегодня эти дружные, весёлые семьи примут участие в соревнованиях. А раз их ждут соревнования должно быть жюри строгое и справедливое.

**Представляет членов жюри.**

**Ведущая**. Слово членам жюри.

**1 член жюри**. Заниматься физкультурой полезно, а весёлой - вдвойне. Каждая минута посвященная спорту, продлевает жизнь человека на час, а весёлому спорту на два.

**2 член жюри**. Мы желаем от души, чтоб результаты были хороши!

**3 член жюри**. В добрый путь!

**Ведущая**. А начнём мы наши соревнования с домашнего задания.

Первый конкурс – «Давайте познакомимся» *(Он приготовлен заранее).* Командам нужно представить себя – название команды и девиз. Предлагаю считать наши соревнования открытыми.

**Ведущая**. А сейчас конкурс на самую ловкую команду – эстафета «Прыгают кузнечики». «Ребёнок», встав за стартовой чертой, прыгает в длину с места, отталкиваясь двумя ногами. Приземление – положение пяток фиксируется. С этого места прыгает «мама», за ней «папа» и «бабушка». У кого цепочка прыжков окажется длиннее – тот победитель.

*(Команды выполняют задание, член жюри объявляет победителя).*

**Ведущая**. Объявляется конкурс «Цветные карандаши». Я буду читать стихотворение, а вы выполнять задания (рисовать) в соответствии с текстом. Начинают рисовать «мамы», продолжают «дети», потом «бабушки», заканчивают « папы».

Нарисуйте круг большой

Сверху маленький такой, (*рисуют «мамы»)*

На макушке ушка два –

Это будет голова, (*рисуют «дети»)*

Нарисуем для красы

По пышней «ему» - усы, (*рисуют «бабушки»)*

Вот красивый хвост готов – *(«рисуют «папы»)*

Ты прекрасней всех КОТОВ.

**Ведущая**. Следующее задание – эстафета «Посади и собери картошку». Первым бежит «ребенок», он раскладывает «лунки», обегает их и передаёт эстафету «папе». Он бежит с ведром картошки и раскладывает её в « лунки», обегает их и передаёт эстафету «маме». Она собирает картошку в ведро, обегает лунки и возвращается на место, передаёт эстафету «бабушке». Она собирает «лунки» и возвращает их на место.

**Жюри подводит итоги.**

**Ведущая**. Следующее задание – для самой смекалистой команды – конкурс «Сказочное лото»

**Вопросы для 1-й команды вопросы для 2-й команды**

Конёк (горбунок) Гуси (лебеди)

Красная (Шапочка) Бременские (музыканты)

Аленький (цветочек) Цветик (семицветик)

Гадкий (утёнок) Крошечка (Хаврошечка)

Царевна (лягушка) Кот (в сапогах)

Мальчик (с пальчик) Доктор (Айболит)

**Ведущая**. Хороши у нас участники. Все хорошо знают сказки!

Следующая эстафета вместо палочки « конфета». А «конфета» не простая, а круглая.

«Бабушка» бежит с мячиком до ориентира и обратно. «Мама» бежит, неся мяч в ложке до ориентира и обратно. «Ребёнок» отбивая мяч об пол. «Папа» бежит мяч между ног.

**Ведущая**. Потрудились вы на славу, пора и отдохнуть. Объявляю танцевальную паузу.

Всё весною расцветает,

И ликует, и играет.

Вот танцует ветерок,

Пляшет первый лепесток,

В танце кружатся капели,

Успевая еле – еле.

Как же нам здесь устоять?

Тоже надо танцевать.

*Звучит весёлая музыка дети – участники и болельщики танцуют танец «Лавата»*

**Ведущая**. А теперь у нас заключительный конкурс на самую хозяйственную команду «Умелые руки не знают скуки»: «папы» пришивают пуговицы, «мамы» забивают гвозди, «ребёнок» вешает полотенце при помощи трёх прищепок на верёвку, которую держат «родители», «бабушки» снимают бельё, складывают его.

**Ведущая**. Пока жюри будет подводить итоги, объявляю театральную паузу.

**Дети показывают сказку: «Про семью - дружную, всем такую нужную»**

*Выходит сказительница, одетая в нарядный сарафан. На сцене ширма в виде деревенского дома (фасад).*

**Сказительница.**

В деревенском домике

С крылечком и трубой

Жили дед и баба

Дружною семьёй.

*Выходит бабушка*

**Баба**.

Я бабушка Анюта,

По дому хлопочу.

Без дела ни минуты

Седеть я не хочу.

*Садится на скамейку, берёт в руки вязание.*

*Выходит Дед.*

**Дед**.

Какой же дом без мужика?

Нужна здесь крепкая рука:

Собачью будку сколотить,

В сарае крышу починить.

*Садится на скамейку.*

**Сказительница.**

Двор большой у бабы с дедом.

Рядом с домом хлев стоит.

Там у них корова Зорька,

Иногда она мычит (*за занавесом раздаётся мычание)*

Есть у них и пес Барбос –

На него особый спрос.

*(Вбегает пес, лает, пробегает по кругу, останавливается).*

Сторож в доме нужен очень

Светлым днём и тёмной ночью!

*(Убегает за занавес).*

И конечно, кот Матрос –

У него усы и хвост.

*(Вбегает кот, мяукает, пробегает по кругу, останавливается).*

В шубке серенькой приличной

Ловит он мышей отлично.

*(Кот убегает за занавес).*

Ну, а рядом в городе

Дети их живут.

Мамою и папою

Их они зовут.

Раз весеннею порой

Вирус гриппа очень злой

Их деревню навестил –

Деда с бабою свалил!

**Дед** *(ложится на скамейку, кашляет, охает).*

Нет сил моих - подняться!

**Баба.**

Как с хозяйством управляться?

**Сказительница.**

Пёсика они зовут

*(прибегает Барбосик*)

И задание дают.

**Баба**.

Ох, Барбосик, помоги!

В город побыстрей беги:

Дети пусть берут внучат

И скорей сюда спешат.

**Дед.**

Заболели баба с дедом,

Пусть скорее к нам приедут!

**Сказительница**.

В город поспешил Барбос.

Весть недобрую понёс.

*(Пёс убегает).*

Час прошёл, другой идёт…

Двери в избу отварились,

На пороге появились

Дети их, бегут, спешат

И с собой ведут внучат.

*(Из- за кулис выходят мама с дочкой, папа с сыном).*

Очень бойкого мальчишку

По прозванию Никишка *(выходит впёрёд, делает поклон).*

И весёлую девчонку –

Кареглазую Алёнку (*выходит вперёд, делает поклон).*

*(Дети уходят в дом).*

И пошло быстрее дело!

Ловко, споро и умело.

Папа Никишки

Наколол дровишки!

*(Папа колет дрова*).

**Папа.**

В печке пламень яркий –

Будет в доме жарко.

(*Несёт дрова в дом*).

**Сказительница**.

Мама Алёны

Заварила чай зелёный.

Малину, травы, мёд

В горячий чай она кладёт.

*(Мама на подносе несёт чай, угощает Бабу с Дедом).*

**Мама.**

Пейте, согревайтесь,

Скорее поправляйтесь!

**Сказительница.**

А внучата, ну поди ты!

И Алёнка, и Никита

Во дворе хлопочут бойко,

Корм дают корове Зорьке.

*(Из- за занавеса высовывается корова).*

**Алёнка** (*даёт корове сена).*

Кушай Зорька, на здоровье!

Будет молоко коровье!

**Сказительница**.

Пёсика не забывают

И кота не обижают.

**Никита**.

Косточки Барбосику!

*(Подаёт миску собаке, собака гавкает с благодарностью, мальчик гладит собаку).*

**Алёнка.**

Рыбки для Мотросика!

*(Подаёт миску коту, кот мяукает с благодарностью, девочка гладит кота).*

*(Затем вся семья собирается за столом).*

**Сказительница.**

Так и жили - не тужили,

Деда с Бабою лечили,

Двор в порядке содержали,

Никого не обижали.

Вечера мирком – ладком

Проводили за чайком.

Деду с Бабою нет горя.

Отчего умчались хвори?

Да не от лекарств, конечно,

А от теплоты сердечной,

От заботы, ласки…

Вот какая сказка!

Про семью про дружную…

**Все участники** (*хором).*

Всем такую нужную!

*(Все участники выходят из-за стола, встают в одну линию).*

**Ведущая**. Я спрошу у вас, друзья:

Что такое семья?

Трудно быстро дать ответ?

Ну, тогда вам мой совет:

Отгадайте по порядку

Все семейные загадки.

Кто хозяин в доме первый?

На ком держится семья?

«Мама»- скажете... Наверно!

**Папа.**

Это папа, это я! (*делает шаг вперёд).*

**Ведущая**. Кто на кухне жарит-парит?

Кормит всех нас каждый день?

Убирать, стирать, готовить

Ей ничуточку не лень!

Её любит вся семья!

**Мама.**

Это мама, это я! (*делает* шаг вперёд).

**Ведущая**. Кто нам свяжет всем носочки?

Нас погладит ласково?

И в любой беде утешит?

И расскажет сказку нам?

Поиграет в ладушки?

**Бабушка.**

Это ваша бабушка*! (делает шаг вперёд).*

**Ведущая**. Кто на машине нас прокатит

И на рыбалку позовёт?

Любому делу нас научит

И за грибами в лес возьмёт?

Рядом с ним скуки нет!

**Дедушка.**

Да, это я, конечно, дед! (*делает шаг вперёд).*

**Ведущая**. Кто по утрам идёт учиться?

Он получать оценки рад!

**Брат**.

Конечно, это старший брат! (*делает шаг вперёд).*

**Ведущая**. У неё заколки, бантики,

Куклы, бусинки и фантики,

Смешные милые косички…

**Сестра.**

Конечно, это, я сестричка! (*делает шаг вперёд).*

**Ведущая**. Кто самый главный шалунишка?

Все говорят: « зачем шалишь?»

А он…

**Малыш.**

Ведь я ещё малыш! *(сказительница делает шаг вперёд и поднимает вверх игрушечного малыша).*

**Ведущая**. Мы семь загадок отгадали

И обо всех сейчас узнали.

И все вы скажете, друзья…

**Все участники** (*хором).*

Что это дружная семья!

**Ребёнок.**

Наш радостный мир и прекрасный

Устроен и прочно и ясно:

На яблоне яблоко зреет,

А груша на груше желтеет,

Черешня растёт на черешне,

А слива на сливе, конечно,

А вишня на вишне растёт.

Свой каждому дереву плод.

Всё сказано прочно и прямо:

Когда есть у каждого мама,

И папа и ласковый дом-

Мы в мире прекрасном живём!

*Все участники исполняют песню «Моя семья»*

**Ведущая**. Слово предоставляется жюри.

*(Члены жюри отмечают победителей, награждают их дипломами и соком «Моя семья»).*

*Все участники исполняют песню «Спортивная семья».*

*Затем участники под марш и аплодисменты болельщиков покидают зал.*