**День здоровья**

**для детей и родителей «Поможем солнышку»**

**Цель:**

Формирование понятия о компонентах ЗОЖ у детей и родителей.

**Задачи:**

* Расширять знания детей и родителей о здоровье и его составляющих;
* Воспитывать интерес к двигательной активности в условиях соревнований и игры, командного единства с родителями;
* Дарить положительный эмоциональный настрой;

*Предварительная работа:*

Родителям вспомнить пословицы и поговорки о здоровье; загадки; придумать девизы и названия команд.

**Ход праздника:** Под музыку команды заходят в зал и встают врассыпную.

 **Инст-р:** Сколько в зале собралось детей и взрослых ребята, что нам всем нужно сделать друг с другом…….(Ответ). На какое слово похоже слово - «здравствуйте»…..(Ответ). Правильно на слово **здоровье.** Давайте и мы с вами пожелаем друг другу здоровья, и хором поздороваемся.

 Я открою вам маленький секрет: Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков. Эти лучики живут в каждой клеточке нашего тела (**На экране появляется грустное солнышко** **без лучиков).** Ой, а почему наше солнышко грустное? Что это такое тут лежит? Нахожу письмо, читаю письмо. Поможем наше солнышко оживить? И найти его лучики?

**Инст-р:** И так первый лучик появится на солнышке, если вы отгадаете загадку:

Регби или баскетбол,

Теннис плаванье футбол,

Словом как одним назвать?

Кто мне может подсказать? **(Спорт).**

Для большого спорта вы еще маленькие, а вот зарядку делаете каждый день – это я знаю точно. Кто зарядкой занимается, тот здоровья набирается.

**Ритмическая композиция «Дружба крепкая»**

**(родители делают вместе с детьми).**

 **Инс-р:** Первый лучик у нас на солнышке появился - **Спорт**, второй лучик появится, если вы отгадаете еще одну загадку:

Что за невидимка нас окружает,

Нам дышать помогает? **Появляется второй лучик** **(Воздух).**

**Дыхательная гимнастика**

**(дети выполняют вместе с родителями).**

1 «Болельщики на футболе» - И.П. стоя лицом друг другу, держась за руки.

 1 поднять руки вверх – вдох; 2 опустить выдох – сказать «Гол».

2 «Разминка спортсменов» - Стоя лицом друг другу руки у груди.

 1 развети руки в стороны – вдох; 2 свести перед собой – выдох произнести «Ух».

 **Инст-р:** Посмотрите друг на друга. Я заметила, что глазки у вас блестят, щечки порозовели, появилась добрая улыбка, улучшилось настроение. Не знаете почему? …. Ответ (делали зарядку, а зарядка поднимает настроение).

 **Инст-р:** Правильно – хорошее настроение составляющая часть здоровья человека, **(у солнышка появляется лучик – хорошее настроение),** а еще настроение поднимают игры и забавы.

**Забавы:**

1 Игра Футбол – Ребенок прокатывает мяч змейкой, взрослый большой мяч по прямой (мячи по количеству игроков).

2 Веселые гимнасты – держась за руки, первая пара бежит до обруча, один держит обруч, другой пролезает, кладет обруч, бегут за руки до ориентира, обратно снова до обруча пролезает кто - то один, за руки бегут в команду. Бежит следующая пара (4 обруча).

3 Фигурное катание – парами в стать спиной друг другу, держусь за руки, приставным шагом пробежать до ориентира, обратно тоже приставным шагом.

4 Играй, играй, мяч не теряй - Кто быстрее переложит мячи из одного обруча в другой. Мячи передавать поочередно, до конца шеренги (12 мячей).

**Игра со зрителями Быстро возьми**

По кругу расставлены кегли, на одну меньше чем играющих. Под музыку дети бегут по кругу, музыка остановилась нужно взять кеглю. Кто не успел взять, выбывает из игры.

 **Инст-р:** Молодцы хорошо поиграли, но у солнышка еще не все лучики появились. Отгадайте еще одну загадку:

Подумайте и скажите что еще очень важно и необходимо

Для нашего организма?

Мы запомним на всегда нам нужна Ответ - ***полезная еда.*** На солнышке появляется четвертый лучик – **полезная еда.**

5 Полезная еда – в обруче, напротив команд лежат полезные и вредные продукты. Первый игрок бежит до обруча и берет полезный продукт, возвращается кладет его в корзинку, и т.д пока вся команда не заполнит корзинку.

 **Инст – р:** Знаете такую пословицу «Сила есть ума не надо»? Я надеюсь это не про нас. Ведь мы не только сильные и здоровые, но еще и умные! У солнышка появится следующий лучик, когда вы поучаствуете в следующем конкурсе.

6 Сила есть ума не надо – «Степашки» называют пословицы о спорте, «Белоснежки – поговорки о здоровье.

На солнышке появляется лучик - **Сила**

 **Инст- р:** Молодцы справились с заданиями помогли оживить солнышко и найти ему лучики, теперь наше солнышко улыбается, и нам пора заканчивать наш праздник.

 **Чтоб здоровым, сильным быть со спортом мы должны дружить.**