**Конспект досугового мероприятия «Мама, папа, я - здоровьем крепкая семья»**

**Актуальность.**Великая ценность каждого человека – здоровье. Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением.

**Цели:**

Формирование здорового образа жизни семей.

**Задачи:**

- развивать спортивные и двигательные навыки у детей и взрослых

- воспитывать чувство коллективизма, доброжелательности.

**Форма проведения:**работа с родителями, работа с детьми, работа с воспитателями, спортивный праздник.

Возраст детей, на которых рассчитан проект: 6 -7 лет.

Направленность  развития детей, в которых проводится работа по проекту: физическая, игровая, познавательная.

**Участники проекта:**дети, родители, инструктор по физической культуре, воспитатели групп.

**Ход мероприятия:**

**Ведущий:**

Мы спешим сказать вам «Здравствуйте!» Чтоб пожелать здоровья крепкого.

Мы спешим сказать вам - «Благости!» Чтоб пожелать вам счастья семейного. Мы спешим сказать вам - «Радости! Удач! Успехов и везенья!»

Чтоб пожелать всем в зале Прекраснейшего настроения.

Пусть песни, танцы, игры, шутки

К нам вмиг пожалуют сюда

Мы начинаем семейный праздник -

**«ПАПА, МАМА, Я - ЗДОРОВЬЕМ КРЕПКАЯ СЕМЬЯ!»**

**Ведущий:**

Встречайте наших участников! (В зал под марш входят семейные команды и располагаются в указанных местах - ведущая обращает внимание на символы д/с). Вед: Сегодня здесь собрались воспитанники детских садов, их родители и педагоги.

Вед: В конкурсе принимают участие четыре семье, от нашей группы и это своего рода рекорд. И пусть всем участникам праздника улыбнется сегодня Фортуна.

**Появляется Фортунишка:**

Желаю каждой семье поймать удачу за хвост! Привет всем!

**Ведущий:**

Кто вы такая и почему мешаете проведению праздника?

**Фортунишка:** Я, Фортунишка вы сами меня позвали.

**Ведущий:**

Извините, я вас не приглашала на праздник.

**Фортунишка:**

Ну как же, Вы только что сказали, пусть всем участникам праздника улыбнется Фортуна. Вот я и есть та самая удача, только я еще маленькая, поэтому Фортунишка.

**Ведущий:**

Вот оно что! Замечательно! Тогда праздник будем проводить вместе.

**Фортунишка:**

Здорово! Мне нравится Ваше предложение, остаюсь!

**Ведущий:**

Семейные состязания: «Папа, мама, я - здоровьем крепкая семья» объявляются открытыми!

**Представляем состав судейской бригады:** заведующая детского сада Камилова Р.Р., педагог - психолог – Хайбрахманова Э.А.,член родительского комитета Паняева Ю.Ю., директор ДК имени Гагарина - Хвалеева Н.В.

**Ведущая:** Приветственное слово участникам состязаний предоставляется члену родительского комитета - Паняевой Ю.Ю.

**Ведущая:** Подошло время поближе познакомиться с командами

**l-й конкурс «Визитная карточка» (Девиз и речёвка, стихотворение ребёнок)**

**Выступают команда «Фабрика здоровья» (семья Гайфуллиных)**

Папа Раушан

Мама Жанна Степановна

Сын Ленар

Стихотворение «Мой друзья» 1

**Визитная карточка команды «Мы - вместе» (семья Есиповых)**

Папа Дмитрий

Мама Римма

Сын Роман Стихотворение « Моя Семья»2

**Визитная карточка команды «Семейная академию» (семья Хуснутдиновых)**

Папа Салават

Мама Лилия

Сын Тимур Стихотворение « Мой папа»3

**Визитная карточка команды «Здоровейка» (семья Гиматдиновых)**

Папа Ирик

Мама Регина

Дочь Самира Стихотворение «Быть здоровой я хочу»4

**Ведущая**: Жюри пока подводит итоги, а мы дружно всей группой исполним песню **«Наш край» -** эта песня очень мелодичная, красивая и патриотичная.

**Ведущий:**

***1.Слово для оглашения результатов 1-гo конкурса предоставляется***

***Педагогу - психологу Хайбрахмановай Э. А.***

**Фортунишка:**

Настало время разминки. Состязание, ребятки

Мы начнем сейчас с зарядки!

Для чего нужна зарядка?

Это вовсе не загадка,

Чтобы силу развивать

И весь день не уставать.

**Ведущий: 2-й конкурс разминка «Дыхательная гимнастика», которая приучает правильному носовому дыханию.**

**Ведущая:** Я начну, а вы за мною повторяйте, да смотрите не зевайте.

**Фортунишка:** Командам предлагаем занять удобные места для проведения дыхательной гимнастики.

**Ведущий:**В заключение, хочется сказать, что правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает мозговое кровообращение, препятствует разрастанию аденоидов и предохраняет от переохлаждения. (звучит музыка фоном). **Фортунишка:** Это классно, а главное занятно и польза для здоровья. В дошкольном учреждении дыхательным упражнениям и дыхательной гимнастике необходимо уделять особое внимание. Правильное носовое дыхание - основа для нормального звукопроизношения и речи в целом.

**Ведущий:** Да, сложная задача предстоит судейской бригаде. Но это только начало посмотрим, что будет дальше.

**(Зарядка для зрителей - родителей)**

Рука вверх - кричат «А»

Рука вниз - топают

Рука в сторону – хлопают

**Фортунишка**:Наши болельщики бодры и веселы ... Представим слово жюри.

***2.Подведем итоги этого конкурса. Слово для оглашения результатов***

***nредоставляется родительнице Паняевой Ю.Ю.***

(член родительского комитета)

**Фортунишка:**

Поиграли? Поскакали? Нагуляли аппетит? Вот теперь и подкрепиться Вам совсем не повредит.

**Ведущая: 3-Й конкурс «Витамины, принимая, мы здоровье укрепляем!»** Ваш божественный напиток

Жюри, попробует сейчас

Силу бодрость и здоровье

Принесет он всем из вас.

**Фортунишка:**  На представление своего напитка приглашается команды, а жюри надо определить из чего приготовлен напиток (ягодный, травный и т. д,) пример: (*Целебные свойства растения известны очень давно. У этого уникального растения полезны абсолютно все части — корни, ветви, цветки, семена. Но наиболее полезными считаются плоды, которые используют не только в лекарственных целях, но и принимают в пищу, заваривают чай, делают настои, сиропы, варят* [*компоты*](http://multivarka-recepti.ru/napitki-deserty/kompot-iz-yablok-i-slivyi-v-multivarke)*, варенье, желе. Плоды содержат витамина С. Так что если вы не хотите болеть, а хотите повысить иммунитет, пейте напиток из плодов этого растения. Осенью можно использовать свежие плоды, а в остальное время – сушеные.*

«Фабрика здоровья» Семья Гайфулиных

«Мы вместе» Семья Есиповых

«Семейная академия» Семья Хуснутдиновых

«Здоровейка» Семья Гиматдиновых

**Ведущая** : Все напитки хороши

Сложно будет для жюри

Выбрать лучший из напитков

Да ещё определить, назвать и оценить

То ли ещё впереди

**Вед.** (пока подводят жюри результаты мы с болельщиками отгадаем загадки)

А загадают их вам ваши дети.

1) Жидко но не вода,

Бело а не снег. (молоко, кефир) 5 Ранис

2)Когда руки бывают местоимениями? (Вы, мы, ты)6 Ильназ

3)Как можно пронести воду в решете? (замороженную)7 Ренальд

4)Какой рукой лучше размешивать чай? (лучше размешивать ложкой)8 Сафина

5)Что не имеет длины, глубины, ширины, высоты, а можно измерить? (температура, время) 9 Артур

6) И зайчонок и волчица, все бегут к нему лечится» (Доктор Айболит) 10 Лев

7)Сколько чашек и с чем, выпили букашки из сказки «Муха - Цокотуха». ( по три чашки с молоком и крендельком) 11 Азиля

8). Когда борода старика Хоттабыча перестала работать? (когда намокла) 12 Аделя

9). Толстяк живёт на крыше, летает он всех выше (Карлсон)13 Ляйсан

***3.Оглашение результатов конкурса* «Витамины, принимая, мы здоровье укрепляем!»** ***Слово для оглашения результатов***

***nредоставляется Камиловой Р.Р.***

**Фортунишка:**

Напиток выпили, глубоко вздохнули

К тренировке приступили.

**Ведущая:**

**4-й конкурс «Сила ловкость, быстрота - вместе крепкая семья»**

**(Инструктор по физическому воспитанию готовит проведение эстафеты состоящая их трёх частей).**

**Фортунишка:**

Первыми, как и принято, в каждой семье, на первую часть эстафеты выходит сильная половина семьи, наши папы. Они сегодня продемонстрируют свою силу.

**Инструктор по физическому воспитанию**

**I часть**) Задача пап - за 1 минуту присесть с ребенком на плечах максимальное количество раз. В порядке очередности. Первым приглашается папа из команды «Фабрика здоровья» Гайфуллин Раушан с сыном Ленаром «Фабрика здоровья», Есипов Роман с сыном Романом «Мы вместе», Хуснутдинов Салават с сыном Тимуром «Семейная академия», Марс с дочерью Самирой «Здоровейка».

**Фортунишка:**

Трудно нашим папам, трудно. Ребенка на плечах удержать и скорость не потерять. Так сказать погнаться за двумя зайцами и обоих ухитриться поймать.

**Инструктор по физическому воспитанию**:

**II часть)** Следом за папами выходят мамы. Вторая часть эстафеты Они всегда в форме. Дают о себе знать постоянные тренировки в женском троеборье: плита, бег по магазинам, стирка. Мамы продемонстрируют свою ловкость.

Нужно надеть на себя фартук, завязать его сзади, взять ложку с теннисным мячиком, не уронив его на пол, добежать до ориентира ложку и теннисный шарик положить на стул, снять фартук сложить и положить рядом.

**Ведущая**:

И даже ежегодные передышки 8 марта не выбивают их из колеи. И мы уверены, что сегодня именно они будут задавать тон своим командам в соревнованиях. Потому что известно, что семья держится на трех китах - Женщина, Женщина и еще раз Женщина! Разрешите уважаемые Мамы поздравить вас приближающемся Днём Матери

Есть самое высокое призвание,  
И нет священней в жизни ничего.  
Вы - матери! В этом всё ваше очарование   
Вы счастливы, когда здоровы дети,  
Вы рада их удачам и делам.  
Так пусть же солнце теплое вам светит!  
Желаем лишь хорошего мы вам!…

Дети (декламируют все вместе)

МАМА - СОЛНЫШКО, ЦВЕТОЧЕК

МАМА - ВОЗДУЖА ГЛОТОЧЕК

МАМА - РАДОСТЬ, МАМА СМЕХ

НАШИ МАМЫ ЛУЧШЕ ВСЕХ

**Ведущая:** Исполняется песня «Мама» вокальная группа «Весёлые нотки»

Стихотворение исполняют для любимой мамы: Захар14, Радлен- Лия 15, Кирилл 16. Лейля 17. Максим18 Зухра 19 Азиля 20

В подарок Вам - Мамы ваши дети приготовили раскраски, на которых написаны пожелание вашего ребёнка своей рукой.

**Инструктор по физическому воспитанию:**

**III часть )** Следом за мамами выходят дети. Третья часть эстафеты для детей.

Задание на координацию движения.

**Фортунишка:**

В). Девочки, внимание! Мальчики, внимание! Есть для вас ответственное задание!

Надо станцевать татарский народный танец – игру «Чуплэмле» не запутаться при исполнении и дойти до конца без ошибок. Прежде чем вы начнёте танцевать выберите себе партнёров для танца и группу поддержки (девочку и мальчика. (звучит татар. бию)

Фортунишка. Для подведения итогов нужно время дать жюри.

**Ведущий: Я сейчас сюрприз для вас родители**. **Флеш моб на песню « Не детское время).**

**Фортунишка:**

Им медали выдать надо

я за вас ребята рада.

Вижу, любите вы спорт

И пойдете от забавы

До вершин спортивной славы!

***4.Оглашение результатов конкурса.* *Слово для оглашения результатов***

***nредоставляется Хвалеевой Н.В.***

**Ведущий:** Пришло время общесемейных соревнований, которые, покажут на сколько дружна семья.

**5 конкурс Эстафета «Один за всех и все за одного»**

**Инструктор по физическому воспитанию**:

Каждой команде нужно как можно быстрее добежать до ориентира и вернуться обратно. 1ч .Папа прыжками на двух ногах допрыгивает до ориентира, а возвращается бегом. 2ч. Папа поднимает маму на руки добегает до ориентира, а возвращаются обратно взявшись за руки. 3ч. Папа берёт ребенка на руки, мама берет папу под руку, а мама другой рукой держит зонт над всей семьей бегут все вместе до ориентира и обратно.

**Ведущая :** Время для жюри наступает горячее, пусть они подумают, дадим им ещё несколько минут посовещаться.

**Фортунишка:** Пришло время вам всем ребята немного подумать и дать правильный ответ, на примете есть игра.

**Игра «ЭТО Я, ЭТО ВСЯ МОЯ СЕМЬЯ» (с детьми)**

Кто, хочу у вас узнать, любит петь и танцевать?

Кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру? ..

Кто из вас, скажите братцы, забывает умываться? ..

Кто из вас, такой хороший, загорать идет в калошах? ..

Кто умеет отдыхать, бегать прыгать и скакать? ..

Кто не чесан, не умыт, и всегда по долгу спит? ..

Кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей?

Кто из вас, скажет прямо, любит папу, любит маму?

**Фортунишка:**

А теперь пришла пора для вас родители.

**Игра Станция «3АГАДКИНО» ( дети загадывают загадки)**

1. Кот этот снаряд спортивный крутит, тот очень стройным скоро будет (обруч)20 Ислам

2.Едет он на двух Не буксует на колесах И бензина в баке нет Это мой .... (велосипед)21 Рамина

3.Прыгнул вниз. На цветке повис; Земли коснулся Цветок свернулся. (парашютист)22 Тимур

4.Взял дубовых два бруска, Два железных полоска, На бруски набил я планки

Дайте снег! Готовы ... (санки)23 Игорь

5.Не пойму, ребята, кто вы? Птицеловы, рыболовы Что за невод во дворе Не мешал бы ты игре, Ты бы лучше отошел Мы играем в ... (волейбол)24 Ансар

6.Бьют его рукой и палкой никому его не жалко А за что беднягу бьют

А за то что он надут. (мяч)25 Тамир

7.Просыпаюсь утром рано Вместе с солнышком румяным Заправляю Сама кроватку Быстро делаю ... (зарядку)26 Лия

8.Что за лесенка такая, не простая, призовая. На неё непросто встать, нужно в спорте побеждать (пьедестал почёта)

9.Что за лесенка такая, на простая призовая, на неё не просто встать, нужно в спорте побеждать. (Пьедестал почёта)

**Жюри подводят итог …………..**

**Ведущая:**

**Последний 6 – й конкурс заключительный наших состязаний называется «На вопросы отвечаем - интеллект свой развиваем»!**

**Ведущий:**

Мы даем вам 2 вопроса, вы внимательно смотрите, думайте и пишите ответ на листе. На вопросы отводится определенное время. ( Можно позвонить другу, или взять помощь зала).

**Ведущий:** Пока команды думают пишут ответ, мы предлагаем вашему вниманию песню о родном крае «Туган як» это песня очень популярная.

**Фортунишка: Можно узнать? Правильно ответили команды на вопросы?**

Разрешите мне начать**.** Интеллектуально - спортивную викторину!

1) С какой периодичностью проводятся Олимпийские игры? (раз в 4 года)

2) Где были проведены первые олимпийские игры? (Древняя Греция, Афины)

3) Вспомните и напишите девиз Олимпийских игр (Быстрее, выше, сильнее!»)

4) Чем награждали победителей в Древней Греции? (венком из лавровых листьев)

5) Согласно древним легендам, назовите имя основателя олимпийских игр (Геракл)

6) В каком году состоялись Олимпийские игры в Москве и напишите талисман Олимпийских игр (в 1980г, Олимпийский «Мишка»)

7) Какие игры кроме олимпийских игр проводятся между олимпиадами. (Игры Доброй Воли)

8) На каком континенте и в каком, городе были проведены последние зимние Олимпийские игры ХХI века - (в 2014г. Россия Сочи)

**Ведущий:** Пока судейская бригада подведет итоги состязания, мы предлагаем вашему вниманию послушать песню в исполнении детей «Осень».

**Исполняется песня « Осень»**

**Ведущая:**

***Для оглашения результатов состязания слово предоставляется директору ДК Хвалеевой Н.В. . 6-й конкурс. Общий итог.***

**Награждение участников** (дипломы или похвальные лист, фотография на память).

**Ведущая:** Внимание! Семейные состязания « Папа, мама и я - здоровьем крепкая семья» объявляются закрытыми. Вот и подошел к концу наш веселый спортивный праздник, посвящённый празднованию дню Матери, но не закончились наши с вами занятия физкультурой и спортом.

**Фортунишка:**

Поэтому говорим вам

До свидания, всем спасибо,

Что на праздник вы пришли,

Вам желаем счастья, мира

и смеяться от души!

**Вместе:**

**Чтоб здоровым, крепким быть,**Надо развиваться.  
И для тела и души  
Спортом заниматься

Исполняется песня «Марш спортивный».

Дети выходят из зала под звуки марша. Фотосессия.