**КОНСПЕКТ МЕРОПРИЯТИЯ**

**(С РОДИТЕЛЯМИ И ДЕТЬМИ)**

**ТЕМА: Здоровый ребенок в здоровой семье**

**СРЕДНЯЯ ГРУППА**

**МБДОУ №5 «АЛЕНЬКИЙ ЦВЕТОЧЕК»**

**ВОСПИТАТЕЛЬ**

**ГРИЩЕНКО А.А.**

декабрь 2015год.

**Цель:**

Создание положительного эмоционального комфорта у детей и взрослых в процессе общения друг с другом.

**Задачи:**

**Образовательные:**

Формирование у детей и их родителей и членов семьи детей осознанного отношения к своему здоровью и здоровью своих детей; формировать привычку к здоровому образу жизни

**Развивающие:**

Развивать межличностное общение ребенка со взрослым.

**Воспитательные:**

Воспитание потребности в здоровом образе жизни; пропаганда здорового образа жизни.

**Ход мероприятия.**

(В зал под музыку входят дети с спортивной форме, родители сидят в зале в спортивной форме.)

Чтение стихотворения «Здравствуй!» под музыку

**Ведущая:**

Слово «здравствуй»

Много значит для людей.

Поздоровайтесь с друзьями

Все вы поскорей!

**Реб**.: Здравствуй – встречу начинает,

Здравствуй – дружбе помогает.

Каждый это слово ждёт,

 Когда друг к нему придёт.

**Реб.:**Здравствуй, я тебе скажу –

Улыбнись в ответ.

Здравствуй, так я покажу –

Это мой привет!

**Реб.:** Здравствуй, я тебе скажу –

Улыбнись в ответ.

Здравствуй, так я покажу –

Это мой привет!

**Ведущая:**Дорогие, родители и дети, мы с вами сегодня собрались  одной большой семьей для того, чтобы  поговорить о самом главном в жизни каждого человека - о здоровье.  Вряд ли можно найти родителей, которые  не хотели, чтобы их дети росли здоровыми. Здоровье ребенка зависит не только от полноценного физического развития и воспитания в детском саду, а также от условий жизни в семье, так как семья – это  среда, где формируется здоровье ребенка.

**Ведущая**:

Здоровый образ жизни

Мы в садике ведем!

Становимся стройнее

И краше с каждым днем!

Полны мы оптимизма

Всем истину открыть:

Здоровый образ жизни

 Нам помогает жить.

**Ведущая**.:Давайте послушаем детей, что они говорят о здоровом образе жизни.

**1 реб.:**

Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья  
Должен быть режим у дня.

**2 реб.:**

Следует, ребята, знать  
Нужно всем подольше спать.  
Ну а утром не лениться —  
На зарядку становиться!

**3 реб.:**

Чистить зубы, умываться,  
И почаще улыбаться,  
Закаляться, и тогда  
Не страшна тебе хандра.

**4 реб.:**

У здоровья есть враги,  
С ними дружбы не води!  
Среди них тихоня лень,  
С ней борись ты каждый день.

**5 реб.:**

Чтобы ни один микроб  
Не попал случайно в рот,  
Руки мыть перед едой  
Нужно мылом и водой.

**6 реб:**

Кушать овощи и фрукты,  
Рыбу, молокопродукты —  
Вот полезная еда,  
Витаминами полна!

**7 реб.:**

На прогулку выходи,  
Свежим воздухом дыши.  
Только помни при уходе:  
Одеваться по погоде!

**Ведущая :** Для того чтобы у всех было хорошее и бодрое настроение .

Вы друг другу улыбнитесь, на разминку становитесь!

***Разминка «Спортивная прогулка»***

***(элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)***

*Дети с родителями под музыку идут по кругу.*

**Ведущая:**

Мы хотим друзей позвать в лесу летнем погулять

Шли сначала тихим шагом, смотрим- ручеёк с оврагом  *(ходьба обычная)*

Чтоб пройти через мосточки, дружно встали на носочки (*ходьба на носках*)

Глазки выше поднимаем и уверенно ступаем (ходьба обычная)

Встретили в лесу мишутку и спросить решили в шутку :

Можешь, мишка, научить нас на пяточках ходить? (*ходьба на пятках)*

Мы за мишкой повторяли и шагали, и шагали.

Шли по солнечной лужайке. (*обычная ходьба*)

Вышел длинноухий зайка – скок да скок перед кустом тоже прыгать так начнём (*прыжки)*.

Зайка очень удивился , по делам заторопился.

Ничего сказать не смог и пустился наутёк.

Очень быстро мы бежали,( *обычный бег*)

Толька зайку не догнали.

Рядом с озером глубоким тихо уж шуршал в осоке.

Мы ведь тоже так умеем – извиваясь, бегать «змейкой» (*бег змейкой*)

Тихо мы теперь шагаем, отдыхаем, отдыхаем (*ходьба с восстановлением дыхания*)

Молодцы! Мы чудесно погуляли в лесу. А теперь выполним ещё упражнения.

1. «Улитка»

Лист улитки доедали и за нами наблюдали.

Их давайте развлечём  как улитки поползём.

*И.П.- сидя на полу, ноги слегка согнуты в коленях руки согнуты в локтях.*

*Передвигаться на полу вперёд, не помогая руками, отталкиваясь только ногами.*

1. «Паучки».

Вдруг по камню у реки пробежали паучки.

Ноги шире, а руками упираемся в песок.

Три, четыре, три, четыре – так шагает паучок.

*И.П.- сидя на полу, упор рук сзади. Поднять таз от пола т двигаться на руках и ногах.*

     3. «Весёлые собачки».

     Все притихли замолчали, и поду заскучали.

     Прибегаем со всех ног, а на встречу –наш щенок.

     Начал хвостиком вилять – очень просит поиграть.

     Мы на четвереньках с ним друг за другом круг за кругом,

     Как веселые собачки, быстро- быстро побежим.

     (*Передвигаться на четвереньках на прямых ногах и ногах)*

1. «Молодцы».

Мы дышали и играли, много нового узнали,

Ручки тянем высоко, вот как дышится легко!

Вдох глубокий через носик,

Выдох! Хором произносим:

«Вот какие молодцы!»

(При  выдохе произносится «молодцы».Повторить 3 раза)

**Ведущая:**А сейчас давайте поиграем.

**1.Конкурс «Найди свою маму**».                                                                                 ( Играющие стоят вдоль стены. Физ.инструктор дает каждому ребенку по флажку. Родителям раздаются флажки парные детским. По сигналу физ.инструктора – дети и родители разбегаются по площадке. По другому сигналу, или по слову «Найди себе пару!», дети, находят родителей имеющих флажки одинакового цвета с ними, находят себе пару, каждая пара, используя флажки, делает ту или  иную фигуру. Та пара, которая оказалась мама (папа) и ребенок садятся рядом. Остальные продолжают играть дальше, пока все дети не найдут своих мам (пап).

**2. Подвижная игра «Лодочки».**

Дети встают парами с родителями лицом друг к другу. Под спокойную музыку раскачиваются в парах из стороны в сторону- плывут. С окончанием музыки  разбегаются и встают в пару с другим человеком.

**3.Танцевальная игра «Волшебный платочек».**

Под веселую музыку дети и родители танцуют в русском стиле по показу физ. Инструктора. Как только быструю музыку сменяет медленная, дети и родители приседают и закрывают глаза. Физ. Инструктор накрывает                 кого- нибудь из детей или родителей платком, остальные должны отгадать кого спрятал физ. инструктор.

**4.Аттракцион «Собери арбузы».**

Дети и родители становятся цепочкой по кругу, по команде передают мячи из корзины с одного края на другой, складывая мячи в другую корзину.

**5.Игра «Самые любимые и родные!»**

Дети и родители образуют круг, под музыку передают мяч по кругу. Музыка останавливается, у кого в руках мяч, отвечает на вопрос: «Как я помогаю маме?», «Как я люблю свою маму(папу)?», «Как я люблю своего сына (дочь)».

**Ведущая**: А сейчас, я хочу загадать загадки детям :

1.Просыпаюсь утром рано    
Вместе с солнышком румяным,    
Заправляю сам кроватку,    
Быстро делаю .... (зарядку).

2.Не обижен, а найдут,

Его по полю ведут.

А ударят - нипочем.

Не угнаться за (мячем)

3.Кто на льду меня догонит?

мы бежим вперегонки.

И несут меня не кони,

 а блестящие (коньки) .

4.Мне загадку загадали:

Что это за чудеса?

Руль, седло и две педали.

Два блестящих колеса.

У загадки есть ответ

Это мой (велосипед)

**Ведущая:** Дети молодцы справились с загадками, а теперь задание родителям.

Итак, **первый вопрос**: назовите спортивные игры в которых в мяч играют руками. *(волейбол, баскетбол, гандбол, настольный теннис, водное поло,  бейсбол, лапта, стритбол, американский футбол).*

**Второй вопрос:**Назовите виды спорта, которые проводятся на *воде                       ( плавание, водное поло, прыжки в воду,  гребля, парусный спорт, водомоторный спорт, гонки на скутерах, водные лыжи).*

**Третий вопрос:**назовите виды спорта, в которых используются лыжи  *(лыжные гонки, биатлон, прыжки с трамплина, фристайл, могул, водные лыжи, горные лыжи.)*

**Ведущая:** Вот и завершился наш праздник – праздник спорта и здоровья. Мы надеемся, что это не последняя наша встреча.

**Ведущая:** Хорошо повеселились, пошутили, порезвились.   
Всем спасибо за внимание, за задор, веселый смех!   
За улыбки, понимание – это наш большой успех.   
**Ведущая**: Всех благ вам в жизни и здоровья, богатства, мира и тепла.   
Семья, согретая любовью, всегда надежна и крепка.   
Чтоб ваш союз был в радость только,   
Чтоб дети были возле вас,   
«Живите дружно, в добрый час!»