Сценарий мероприятия с родителями на тему «В здоровом теле-здоровый дух»

Цель: создание положительного эмоционального комфорта у детей и взрослых в процессе общения друг с другом; повышение педагогической культуры родителей по вопросам здорового образа жизни.

Задачи:

1.Организовать совместное досуговое мероприятие для повышения знаний родителей по вопросам здоровьесбережения и формирования у них ответственного отношения к здоровью детей и собственному здоровью.

2.Развивать способность детей творчески использовать знания и умения по вопросам ЗОЖ, их двигательный опыт в практических ситуациях. Способствовать укреплению у детей чувства гордости за свою семью, уважение и любовь к ее членам.

3. Воспитывать участие, сострадание, отзывчивость и сотрудничество. Способствовать стремлению и желанию каждой семьи восстанавливать и поддерживать здоровье с помощью здоровьесберегающих технологий. Закрепить знания о пользе здоровой пищи.

4. Распространить среди родительской общественности наилучший семейный опыт здорового образа жизни.

Подготовительная работа:

1.Оформление педагогом тезисов и высказываний о здоровье человека: «Здоровье – не все, но без здоровья – ничто» Сократ. «Если ты думаешь на год вперед – посади семя. Если ты думаешь на десятилетие вперед – посади дерево. Если ты думаешь на век вперед – воспитай человека» восточная мудрость. «Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд родителей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы» В.Сухомлинский. «Береги глаз – как алмаз», «Если день начать с зарядки – значит, будет все в порядке» народные поговорки.

2.Оформление педагогом памятки «Семейный кодекс здоровья» (рациональный режим, систематические физкультурные занятия (занятия спортом), закаливание, правильное питание, благоприятная психологическая обстановка в семье, дружеские отношения, доверие и взаимопонимание, желание поделиться своими проблемами с близкими людьми, возможность найти поддержку и помощь, совместное проведение досугов).

3. Подготовка родителями домашнего задания:

- Изготовление каждой семьей для своего ребенка нетрадиционного оборудования или из различных материалов (пуговицы, крышки от фломастеров и др.)

Ход мероприятия:

**Ведущий:** «Дорогие родители и дети, мы с вами сегодня собрались в одну большую добрую компанию, которую мне хотелось бы назвать «большая дружная семья». Вы не против?.. И, как водится, в хорошей семье всегда есть о чем поговорить. Давайте сегодня поговорим о здоровье, как его сберечь. Предлагаю вам отгадать загадки:

 *(Загадки для детей и родителей по очереди)*

|  |  |
| --- | --- |
| Родители | Дети |
| Никогда не унываюИ улыбка на лице,Потому что принимаюВитамины… *(А, В, С)*Болеть мне некогда друзья,В футбол, хоккей играю я.И я собою очень горд,Что дарит мне здоровье… *(Спорт)*В нем две буквы “к”Писать не забывайте,Таким, как он, всегда бывайте!*(Аккуратный человек)* | Очень горький — но полезный!Защищает от болезней!И микробам он не друг –Потому что это — *(Лук)*Позабудь ты про компьютер.Беги на улицу гулять.Для детей полезно оченьСвежим воздухом…*(Дышать)*Горяча и холоднаЯ всегда тебе нужна.Позовёшь меня – бегу,От болезней берегу. *(Вода)* |

**Ведущий:** Молодцы! Справились и дети и взрослые! Именно о том, как формировать навыки и привычки здорового образа жизни мы сегодня вам расскажем и покажем.

*В дверь кто-то стучит. В зал заходит клоунесса Витаминка.*

**Витаминка:** Здравствуйте ребята! Я весёлая Витаминка. Пришла к вам в гости. Хочу посмотреть какие вы здоровые, ловкие, выносливые.

**Ведущий:** Здравствуй, Витаминка! Витаминка..., какое у тебя интересное имя!?

**Витаминка:** Имя моё очень редкое, а зовут меня так, потому что я люблю кушать только полезные продукты, особенно те, в которых много витаминов. Ребята, а вы знаете, в чём больше всего находится витаминов?

**Дети:** В овощах и фруктах.

**Витаминка:** Правильно, овощи и фрукты, очень полезные продукты. А ещё какие полезные продукты вы знаете?

**Дети:** Рыба, творог, молоко, яйца, мясо…

**Витаминка:** Правильно ребята!

Пищей шоколадною

Вы не увлекайтесь,

Сладкого, солёного,

Ой, остерегайтесь!

Только овощи и фрукты-

Очень вкусные продукты.

Будем овощи любить,

Организм чтоб укрепить!

**Ведущий:** Витаминка! Но ведь не только надо есть полезные продукты, чтобы быть здоровыми. Вот мы с ребятами каждое утро делаем зарядку. И ребята даже стихи знают и хотели бы тебе рассказать:

**Витаминка:** Конечно же, я с удовольствием послушаю.

 **(Гоша, Артём)**

Следует, ребята, знать

Нужно всем подольше спать.

Ну, а утром не лениться -

На зарядку становиться!

**Ведущий:** Витаминка! А ты тоже делаешь зарядку каждое утро?

**Витаминка:** Конечно же делаю! Давайте я покажу какую. Вставайте врассыпную. Родители тоже принимайте участие.

*(Проводится зарядка под музыку)*

**Витаминка:** Молодцы!А теперь давайте все вместе скажем: «Здоровье в порядке? – Спасибо, зарядке)

**Ведущий:** А сейчас мы проверим: как развиты быстрота, ловкость, скорость, меткость, сила у наших уважаемых родителей – пап и мам. И, конечно же, их детей.

*Игра с воздушными шарами через верёвку (команда детей и команда родителей)*

**Витаминка:** Ой, как весело и интересно у вас. Молодцы и ребята и родители! А вы знаете, когда я шла сюда то встретила Мойдодыра, он посоветовал спросить у вас что ещё нужно, для того чтобы быть здоровыми?

**Ведущий:**  А наши ребята знают! И расскажут стихотворение:

**(Вера Ш., Ксюша)**

Чистить зубы, умываться,

И почаще улыбаться,

Закаляться, и тогда

Не страшна тебе хандра.

**Витаминка:**А вот сейчас я и проверю, знаете ли вы друзей Мойдодыра.

***Проводится эстафета «Друзья Мойдодыра»*** *(Перенести предметы которые нужны нам для того чтобы быть здоровыми). (Зубная щётка, зубная паста, мыло, мочалка, расчёска, шампунь, гель для душа, детский крем).*

**Витаминка:** Вот как хорошо, всё выполнили. Молодцы! И сейчас можно немного отдохнуть. (Дети садятся на скамейки)

**Ведущий:** Наши ребята ещё знают стихи о здоровье. **(София Б., Лера У.)**

Чтоб здоровье сохранить,

 Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

**Ведущий:** Вот, Витаминка, чтобы быть здоровым нужно ещё соблюдать режим дня. Вовремя ложиться спать, принимать пищу, играть, гулять. Об этом наши ребята тоже знают. А мы бы хотели тебя Витаминка и наших родителей научить играть с пальчиками.

**Витаминка:** Да! Надо же как интересно. Давайте я попробую.

*Проводится пальчиковая игра: «Два солдатика» вместе с родителями.*

**Витаминка:** А что это у вас здесь за выставка такая интересная?

 ***(Выставка нетрадиционного оборудования)***

**Ведущий:** А это, Витаминка, наши родители вместе с детьми сделали такие игры. Они очень интересные, красивые, увлекательные…

**Витаминка:** Да, вижу, вижу.Молодцы, ваши мамы и папы, постарались. Обязательно приду к вам в гости поиграть, если пригласите!

**Ведущий:** Конечно же, пригласим. Правда ребята!

**Ведущий:** И ещё наши ребята хотели бы прочитать стихотворение:

 **(Родион, Егор)**

У здоровья есть враги,

С ними дружбы не води!

Среди них тихоня, лень,

С ней борись ты каждый день.

**Ведущий:** Витаминка, а давай с нами ещё поиграем. У нас есть такой весёлый танец, вставай с нами в круг.

*(Музыкальный танец вместе с детьми и родителями. «Вперёд четыре шага»)*

**Витаминка:** Спасибо ребята, большое за праздник! Вы такие весёлые, ловкие, быстрые, а главное так много знаете о том, как быть здоровыми! И я вас хочу наградить и подарить подарки. Я принесла вам вот такие медали и конечно же красивые и полезные - витаминки!

*Награждение детей медалями. «Здоровейка» и витаминками. Витаминка прощается и уходит.*