**Развлекательный досуг с родителями «День здоровья»**

Цель: формирование здорового образа жизни семей.

Задачи:

-воспитание физической культуры и нравственной сплоченности семьи;

-развитие спортивных и двигательных навыков у детей и взрослых;

-профилактика и предупреждение заболеваний у детей.

Оборудование: солнышки из цветного картона, прищепки по количеству участников, обручи, воздушные шары, фрукты ( муляжи), две кастрюли, ведро с водой.

Ход встречи.

Здравствуйте, участники и гости нашей встречи!

Здравствуйте! Это слово мы слышим с рождения.

С него начинается каждый день!

Здравствуйте! На первый взгляд самое обыкновенное слово , но в нем все: и свет улыбки и радость встречи и пожелания здоровья. Говоря «Здравствуйте», мы желаем человеку быть здоровым, крепким , сильным. Так давайте поприветствуем друг друга.

Я предлагаю нам поздороваться любой частью тела, только не руками! (коленками, спиной, носиками)

Здорово, предлагаю нам присесть.

Наша сегодняшняя встреча посвящена здоровью.

Что же такое здоровье?

(Здоровье – это хорошее настроение, красота, счастье, сила)

Что нужно делать , что бы быть здоровым?

(Нужно следить за своим физическим состоянием,, не заниматься самолечением, правильно питаться, регулярно чистить зубы, спать не менее 7-8 часов, закаляться, заниматься спортом)

Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым , веселым,! Ведь, как говорили древние греки, «В здорвом теле, здоровый дух.»

Думаю, нам пора начинать наш «День здоровья»!

Чтобы быть нам бодрыми, не болеть

И не хворать, нужно просто день

С зарядки начинать.

Танец «Зарядка»

Итак сейчас вам нужно разделиться на две команды и придумать название команд. Разбирайте квадратики, зеленые первая команда, красные вторая.

Команды готовятся, а я хочу вам представить наше независимое жюри.

Команды готовы?

Название называем.

Теперь самое время начинать соревнования.

Скажите, как называется наш детский сад?

И название нашего следующего соревнования, «Солнышко», вот только пока наше солнышко без лучиков ,вам нужно к солнышку бежать, рядом с подноса прищепочку взять, и превратить ее в солнецный лучик.

(2 солнышка из цветного картона , прищепки о количеству участников)

Скажите, какие спортивные игры вы знаете?

Предлагаю, вам поиграть в баскетбол, только у нас будут необычные мячи и необычные кольца.

(2 обруча, 4 воздушны шара с водой)

А, теперь задания на знания и внимание…загадки!

Звучит свисток,- забили гол,

Игра зовется, как? (футбол)

Да, был вопрос довольно прост,

Теперь задам сложнее:

В игре есть шайба, клюшка, лед,

Играем мы в (хоккей).

Им даже старик заниматься готов

В наш быстрый стремительный век.

Но этот вид спорта прославил Борзов

И он называется (бег).

Спортсмены все несутся вскач

И бьют об пол беднягу мяч.

Его две группы из ребят

В корзины «выбросить» хотят.

Достанут и опять об пол!

Игра зовется (баскетбол)

Скажите мне , какое сейчас время года ?

Чем же нас с вами радует осень? ( овощи, фрукты.)

А вы любите компот?

А из чего варят компот?( фрукты)

Верно и что еще нужно? (вода)

Я предлагаю потрудиться девочкам собрать в кастрюли фрукты на компот, а мальчикам принести воды.

Итак девчонки быстро фрукты собираем и в кастрюльку убираем.

Мальчишки теперь ваша очередь, вы ведерочки берете и водички нам несете.

Жюри подводит тоги.

Что бы нам не скучать

Прдлагаю , танцевать!

Общий танец: «Разноцветные стекляшки»

Победила дружба. Угощение.