Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №2 Рябинка»

**Совместное спортивное развлечение**

**для родителей и детей**

**старшего дошкольного возраста**

**«Здоровью зеленый свет»**

Подготовила:

инструктор по ФК

Бондаренко О.Н.

Мегион, 2018г.

**Цель**: повышать интерес детей и родителей к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника, объединить усилия для развития и воспитания детей в вопросах о здоровом образе жизни;

повышать педагогическую компетентность родителей по вопросу сохранения и укрепления здоровья ребенка;

способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми;

дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми, о полезной и вредной пищи, о соблюдении навыков гигиены;

воспитывать у детей привычку к аккуратности и чистоте, прививать культурно-гигиенические навыки и простейшие навыки самообслуживания.

**Ход:**

*Символ акции - зеленая ленточка. В конце акции ведущий повязывает на запястье детей и родителей зеленую ленточку, символизирующую здоровье.*

*Звучит аудиозапись шоу группы «Улыбка» - «Подари улыбку миру»*

**Ведущий:** Здравствуйте, уважаемые родители и дети!

Что такое «Здравствуй?»  
 Лучшее из слов.  
 Потому что «Здравствуй!»  
 Значит «Будь здоров!»

**Ведущий:** **Здоровье** спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из вас. А знаете ли вы, что у здоровья есть секрет? (*ответы детей и родителей).*

**Ведущий**: Для того чтобы узнать секрет здоровья, нам с вами предстоит пройти непростой путь и выполнить различные задания, поиграть в игры, ответить на вопросы с помощью которых мы откроем секрет здоровья!

**Ведущий**: Все готовы? (*ответы детей и родителей).*

***Проводится словесная игра «Правда или нет»*   
Ведущий:** Вас прошу я дать ответ: Это правда или нет?   
Чтоб с микробами не знаться,   
Надо, дети, закаляться? (*ответы детей и родителей*)

Никогда, чтоб не хворать,   
 Надо целый день проспать? (*ответы детей и родителей*)

Если хочешь сильным быть,   
Со спортом надобно дружить? (*ответы детей и родителей*)

Чтоб зимою не болеть,   
 На прогулке надо петь? (*ответы детей и родителей*)  
И от гриппа, от ангины   
Нас спасают витамины? (*ответы детей и родителей*)

Будешь кушать лук, чеснок,   
 Тебя простуда не найдёт? (*ответы детей и родителей*)

Хочешь самым крепким стать?   
Сосульки начинай лизать! (*ответы детей и родителей*)

Ешь побольше витаминов,   
 Будешь сильным и красивым? (*ответы детей и родителей*).  
**Ведущий:** Какие молодцы, вы на верном пути к секрету здоровья!

Я гляжу без удивления на здоровых всех ребят.

Почитать стихи - советы они родителям хотят.

***Дети читают наизусть двустишья - советы:***

**1ребенок:**

Чтоб расти и закаляться

Надо спортом заниматься!

**2 ребенок:**

Будет пусть тебе не лень

Чистить зубы 2 раза в день!

**3 ребенок:**

Чтобы зубы не болели

Не ешь конфеты-карамели!

**4 ребенок:**

Фрукты и овощи перед едой

Тщательно, очень старательно мой!

**5 ребенок:**

Вовремя ложись, вставай

Режим дня ты соблюдай!

**6 ребенок:**

Вот еще совет простой, руки мой перед едой!

**7 ребенок:**

Платочек, расческа должны быть своими

Это запомни и не пользуйся, чужими!

**Ведущий:** Ребята, как можно одним словом назвать все те действия, которые надо обязательно выполнять, чтобы быть здоровым: (*Ответ детей и родителей: гигиена)*

**Ведущий:**  Именно так, первый шаг - соблюдение личной гигиены*. (Ведущий на панно открывает первый секрет здоровья).*

***Эстафета «Предметы личной гигиены»***

*Перед каждой командой набор карточек. Участники команды по очереди подбегают к карточкам, выбирают одну с предметом гигиены и размещают на мольберте. Передают эстафету следующему участнику.*

**Ведущий:** Никогда не унываю

И улыбка на лице

Потому что принимаю

Витамины: А, В, С.

**Ведущий:** Если вы не будете кушать витаминизированную пищу или витамины, то будете плохо расти, а также у вас не будет сил, чтобы бегать, прыгать, играть, потому, что у вас просто не будет сил. Как вы думаете, где можно взять витамины?

*Ответы детей или родителей*

**Ведущий:** Правильно, витаминов много в овощах и фруктах.

*( дети в шапочках - масках витамин А, В, С читают стихи)*

**1 ребенок:**

Я витаминка А

Меня запомнить просто

Найдешь меня в морковке

Я - витаминка роста.

**2 ребенок:**

Витаминкой В назвали

Строго-настрого сказали:

Жить в орешках, огурцах,

Хлебе, щавеле, грибах.

**3 ребенок:**

Хоть и кислый я на вкус

Улыбнитесь, Сони…

Витаминкой, С, зовусь

И живу в лимоне.

**Ведущий:** А это второй шаг на пути к здоровью. *(Ведущий на панно открывает первый секрет здоровья).*

***Эстафета «Соберем урожай»***

**Ведущий:** Значит, чтобы быть здоровым нужно кушать полезные продукты, в которых много витаминов. А, кто из вас знает какие продукты полезные, а какие вредные?

*(Ответы детей или родителей)*

***Проводится игра «Полезные и вредные продукты»***

*Перед командами плакат, на котором изображены разнообразные продукты. Одна команда выбирает полезные продукты и обводит их зеленым маркером, другая выбирает вредные продукты и зачеркивает красным маркером.*

**Ведущий:** Человек, покоривший небо,   
 Чудо техники изобретая,

Приобщаясь к дурным привычкам,   
 О здоровье своем забывает.

Как нация истощена!  
 На краю гибели она!

Современное общество страдает:

* от алкоголизма,
* курения,
* наркотиков.

***Эстафета «Светофор здоровья»***

*На мольберте размещены знаки здоровья. Одна команда выбирает знаки, на которых изображено то, что нужно делать, чтобы быть здоровым (заниматься спортом, дышать свежим воздухом, кушать полезную еду, иметь хорошее настроение, соблюдать режим дня), другая команда выбирает знаки - чего нельзя делать (курить, пить пиво, наркотики, долго сидеть за компьютером).*

**Ведущий:**  Как говорится в русской пословице «Щи да каша - пища наша», потому что в них польза для нашего **здоровья.** По утрам все дети едят кашу, она бывает разная, из чего готовят кашу, что в нее можно положить? Сейчас мы это и узнаем. Я буду называть продукты, а вы будете говорить «да» или «нет».

***Игра на внимание «Каша»***

- Парное молоко? - Да!

- Куриное яйцо? - Нет!

- Крупа манная ? - Да!

- Капуста кочанная? - Нет!

- Соленый огурец? - Нет!

- Сахар да соль? - Да!

- Белая фасоль? - Нет!

- Масло топленое? - Да!

- Рыбка соленая? - Да!

- Лавровый лист? - Нет!

- Китайский рис? - Да!

- Чернослив да изюм? - Да?

- Шоколадный лукум? - Нет!

- Перец болгарский? - Нет!

- Соус татарский? - Нет!

- Клубничное варенье? -Да!

- Бисквитное печенье? -Нет!

- Кашу мы едим с утра? - Да!

- Очень вкусная она!

**Ведущий:** Чтоб здоровье укрепить.

Чтоб здоровье сохранить,

Нужно правильно питаться,

И нужно спортом заниматься

- Вы спортом занимаетесь? - Да!

- Ну, тогда вы без труда,

Назовете виды спорта? - Да!

***Игра «Назови виды спорта»***

*Каждая команда по очереди называет вид спорта*

**Ведущий:** Даже в плотном распорядке

Место быть должно зарядке.

Без нее любой малыш

Станет слабеньким, как мышь.

*(Ведущий на панно открывает третий секрет здоровья).*

***Разминка***

**Ведущий**: Хорошее настроение – еще один шаг к здоровью. *(Ведущий на панно открывает четвертый секрет здоровья).*

*ведущий обращает внимание участников на последний секрет , открывает «Здоровье в твоих руках!»).*

**Ведущий:** здоровье – это одна из важнейших жизненных ценностей человека, залог его благополучия и долголетия. Именно здоровье дарит человеку самые прекрасные и счастливые мгновения жизни. Но для того чтобы быть здоровым нужно вести здоровый образ жизни.