

МБДОУ «Новоалександровский детский сад»

«День здоровья»
для родителей и детей средней группы

Подготовила: Сердюкова А.В.,
воспитатель средней группы

1. Цели и задачи:

- Формирование здорового образа жизни семей.
- Воспитание физической культуры и нравственной сплочённости семьи.
- Развитие спортивных и двигательных навыков у детей и взрослых.
- Профилактика и предупреждение заболеваний у детей.

Проведение праздника

Ведущий: Здравствуйте, дорогие гости — уважаемые родители, дети! Мы очень рады видеть Вас на нашем празднике, посвященном Дню здоровья.

Мальчишки и девчонки, а также их родители,

В зал спортивный наш, скорее поспешите Вы.

Здесь будут состязания детишек, пап и мам,

Кто будет победителем, потом расскажем Вам.

Сегодня на нашем празднике мы рады приветствовать дружные спортивные команды: команда «Капельки» и команда «Листики». Поприветствуем их.

Звучит марш. Входят команды.

Ведущий: оценивать наши успехи будет жюри.

Пусть жюри весь ход сраженья без промашки проследит.

Кто окажется дружнее — пусть сегодня победит!

А сейчас слово предоставляется председателю жюри . (Приветственное слово заведующей.)

Ведущий: Прежде, чем соревноваться, Вы скорей должны размяться.

Упражнения выполняйте,

За мною дружно повторяйте.

1. Разминка «Паровозик» для всех под музыку.

Вед. Тише, ребята. Я слышу звон колокольчиков. К нам едут гости. А вот кто к нам едет, вы узнаете, если отгадаете загадку.

Лечит маленьких детей, лечит птичек и зверей.

А сейчас он к нам спешит добрый доктор...

Дети. Айболит!

Айб. Я приехал к Вите, я приехал к Оле.

Здравствуйте, дети! Кто у вас болен?

Вед. Здравствуй, дорогой доктор! Все ребята здоровы, потому что со спортом дружат, едят овощи и фрукты.

Вед. Ребята, перед тем как сесть за стол, что нужно сделать?

Уля: Каждый раз перед едой

Нужно фрукты мыть водой.

Вед. А ещё что?

Ваня: Чтобы быть здоровым, сильным,

Мой лицо и руки мылом!

Айб. Молодцы, ребята! Всё знаете! Давайте праздник продолжать.

(Слышатся стоны.)

Вед. Ребята, откуда — то я слышу стоны. Видимо, кому — то нужна помощь доктора Айболита. *(Охая, со стоном идёт Карлсон.)*

Карл. Я самый несчастный, я самый больной, ой, не могу, помогите!

Айб. Что с тобой случилось?

Карл. Мой самый большой живот болит.

Айб. Что ты сегодня ел?

Карл. (*Карлсон перечисляет.*) И яблоки самые красивые ел...

Айб. А ты фрукты мыл перед едой?

Карл. А зачем? Они и так были вкусные и красивые!

Айб. Ай, ай — ай! Ребята, объясните Карлсону, что нужно делать перед едой.

(*Ответы детей.*)

Айб. Слышал, Карлсон?

Карл. Я самый лучший в мире понимальщик, я всё понял. А как же мой живот?

Айб. Сейчас полечим, выпей микстуру.

Карл. А может лучше варенье?

Айб. Да, нет, дорогой Карлсон, варенье тебе не поможет. Придётся выпить микстуру. А теперь я тебе сделаю укол.

Карл. Я лучший в мире неболельщик. Я уколов не боюсь, если надо, уколуюсь. Ну, подумаешь, укол, укололся и пошёл. (*Айболит достаёт шприц. Карлсон начинает дрожать, крепко держится за брюки.*)

Айб. Чего ты дрожишь? Ты ведь лучший в мире неболельщик! Это не больно, правда, дети? Карлсон, дети уколов не боятся, давай свою руку, я сделаю укол. (*Карлсон протягивает руку, морщится, отворачивается.*)

Дети. Не бойся, Карлсон! Не бойся, Карлсон! (*Карлсон перестаёт бояться и морщиться.*)

Карл. Вот видите, я же говорил, что я лучший в мире неболяльщик. Спасибо, доктор, спасибо, дети! Теперь я могу с вами поиграть и посоревноваться!

Ведущий: Начинаем наши соревнования. А болельщики поддерживают участников дружными аплодисментами.

2. Эстафета «Одни штаны на двоих» (родители)

Участники делятся на пары. По сигналу штаны надевает первая пара в команде, бежит до ориентира, возвращается и передаёт штаны следующей паре. Выигрывает та команда, которая первой выполнила задание.

(*Жюри подводит итоги.*)

Ведущий: Похвалим победившую команду: «Мо-лод-цы!»

Ведущий: А теперь посмотрим с вами

Кто быстрее справится с мячами!

3. Эстафета «Забей гол в ворота» (дети)

На четвереньках дети дуют на воздушный шарик и загоняют его в ворота. Подсчитывается большее количество голов.

(*Подведение итогов.*)

Ведущий: Кто у нас сильнее всех?.. Только их здесь ждет успех!

Как скакать мы Вам покажем и поможем, и расскажем.

4. Эстафета «Скачки на бревне» (совместно)

Взрослый и ребёнок садятся верхом на палку, добегают до фишки и возвращаются обратно, передавая «бревно» следующей паре.

Ведущий: Вас сейчас порадуем умениями новыми,

Спорт нам помогает быть сильными и здоровыми!

5. Эстафета “Бег в обруче” (совместно)

По сигналу первые два участника надевают на себя обруч и бегут в нём до ориентира, оббегают его и возвращаются к своей команде. Задание выполняет следующая пара.

Ведущий: следующая Эстафета «Меткие стрелки»

6. Эстафета «Меткие стрелки» (родители)

Каждый из участников должен взять мяч и забросить его в корзину. Выигрывает та команда, где будет заброшено больше мячей.

Ведущий: Вот ребята смелые, ловкие умелые,
Родители, их — важные, сильные, отважные...

7. Эстафета «Туннель» (дети)

Дети пролезают в туннель, возвращаются обратно, передают эстафету следующему, а родители громко болеют за своих малышей.

Ведущий: А пока жюри подводит итоги, а наши команды отдыхают, я хочу услышать болельщиков. Я буду загадывать вам загадки, а вы будете отгадывать!

1. - 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**)

2. Эти фрукты несъедобны, но огромны и удобны.

Их иной спортсмен часами лупит сильно кулаками. (**Боксерские груши**)

3. Силачом я стать хочу. Прихожу я к силачу:

- Расскажите вот о чем — как вы стали силачом?

Улыбнулся он в ответ: - Очень просто. Много лет

Ежедневно, встав с постели, поднимаю я . . . (**гантели**)

4. Во дворе с утра игра, разыгралась детвора.

Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» - Значит там игра - ... (**хоккей**)

5. По пустому животу бьют меня невмоготу;

Метко сыплют игроки мне ногами тумачи. (**Футбол**)

6. Зеленый луг, сто скамеек вокруг, от ворот до ворот

Бойко бегают народ. На воротах этих рыбацкие сети (**стадион**).

7. Этот конь не ест овса, вместо ног - два колеса.

Сядь верхом и мчись на нем, только лучше правь рулем. (**Велосипед**)

Участники соревнований строятся.

Ведущий: Слово предоставляется жюри для подведения итогов (вручение подарков).

Ведущий: А сейчас общий танец детей и родителей «Буги-Вуги». Ребята, приглашайте своих родителей!

Танец «Буги-Вуги»

Ведущий: Праздник веселый удался на славу. Я думаю всем он пришелся по нраву. Прощайте, прощайте, все счастливы будьте, Здоровы, послушны и спорт не забудьте! Со спортом дружите, в походы ходите, и скука вам будет тогда нипочем. Мы праздник кончаем и всем пожелаем здоровья, успехов и счастья во всем! (*Под аплодисменты команды выходят из зала.*)