МДОУ Широкинский детский сад

**День Здоровья с родителями «Мы — здоровая семья»**

Выполнил:

Воспитатель

Муратова М.В

п. Новоширокинский 2023

**День Здоровья с родителями «Мы — здоровая семья»**

Цель:

пропаганда и формирование здорового образа жизни в семье.

Задачи:

* укреплять здоровье детей,
* создать положительную эмоциональную и психологическую атмосферу;
* формировать мотивацию к совместной деятельности;
* развивать физические качества: быстроту, ловкость, силу, выносливость;
* воспитывать осознанное отношение к необходимости заниматься спортом,
* навыки ЗОЖ,

Оборудование:

### Ход развлечения:

***Воспитатель:***

* Здравствуйте, дорогие родители и дети.

Наше мероприятие посвящено *«Дню Здоровья»*.

### Воспитатель:

* Мы собрались сегодня на нашей спортплощадке, чтобы узнать, что необходимо делать, чтобы быть здоровым, веселым, бодрым и не болеть.

Итак, что же нужно делать, чтобы быть здоровым?

***Дети:*** (*делать зарядку, правильно питаться, закаляться, заниматься физкультурой*).

### Воспитатель:

* Мы сегодня проведем небольшое соревнование.

-А чтобы настроиться предлагаю размяться под музыку «Солнышко лучистое».

*(участники стоят в шахматном порядке)*.

### РАЗМИНКА.

***Воспитатель:***

* Для того, чтобы начать наше соревнования, предлагаю разделиться на две команды.

-Итак, все участники разделены на две команды. И сейчас вам нужно выбрать капитана команд, придумать название своей команды.

Команды выполняют задание. Представление и приветствие команд.

Команда 1: *«В здоровом теле- здоровый дух!»*.

Команда 2: *«Если хочешь быть здоров -закаляйся!»*.

Воспитатель: Начинаем соревнование.

*ЭСТАФЕТЫ:*

1. ***Эстафета «Все наоборот». Спортивное оборудование: флажок.***

Исходная позиция команды: в колонну по одному, первый участник должен принять положение – лицом к команде. Правила эстафеты: по команде ведущего, первый участник начинает бежать спиной до указанной линии туда и обратно, в руках у него флажок. Добежав до команды, передает флажок другому юноше, тот таким же образом преодолевает эстафету. Продолжается соревнование до тех пор, пока не пройдут все участники команды.

1. ***«Удержи равновесие»***

Каждая команда получает по три кубика. Надо поставить кубики один на другой и, взявшись за нижний кубик, пронести их по всему маршруту вперед.

1. ***«Угадай вид спорта»***

Командам дается спортивная картинка, разрезанная на несколько деталей нужно быстро собрать картинку и назвать вид спорта. **Оборудование**: картинки с видами спорта.

1. ***«Веселый шарик»***

Нужно на ложку, положить шарик, пронести на ложке шарик не придерживая оббегая кеглю и обратно.

1. ***Эстафета «Извилистый бег».***

*Спортивное оборудование: кегли.*

*Исходная позиция команды: в колонну по одному. Правила эстафеты: по команде ведущего участники по очереди бегут по заданной дистанции, оббегая змейкой кегли туда и обратно. Победившей считается команда, первой справившейся с заданием.*

1. ***«Поменяй мячи местами»***

(бежать с большим мячом до обруча, в котором лежит маленький мяч, поменять мячи; следующий ребёнок меняет маленький мяч на большой.)

1. **Не хуже чем кенгуру.**

Нужно пропрыгать определенное расстояние, зажав между коленями обычный или теннисный мяч. Если мяч падает на землю, бегун поднимает его, снова зажимает коленями и продолжает прыжки.

### Воспитатель:

* А сейчас хочу узнать, все ли вы про здоровье знаете… Если согласны, то отвечаете Да, если нет, то говорите Нет!

### Игра «Это правда или нет»

Вас прошу я дать ответ: Это правда или нет?

Чтоб с микробами не знаться, Надо, дети, закаляться *(да)* Никогда чтоб не хворать,

Надо целый день проспать *(нет)*

Если хочешь сильным быть,

Со спортом надобно дружить *(да)*

Чтоб зимою не болеть, На улице надо петь *(нет)* И от гриппа, от ангины

Нас спасают витамины *(да)* Будешь кушать лук, чеснок – Тебя простуда не найдет *(да)* Хочешь самым крепким стать?

Сосульки начинай лизать *(нет)* Ешь побольше витаминов – Будешь сильным и красивым *(да)*.

Все молодцы все справились с заданиями. Победила дружба.

**Слово жюри!**

Награждение победителей.

*Вручение грамот за участие в соревнованиях*

