

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №45 Кировского района Санкт-Петербурга**

**Сценарий досуга с родителями старшая группа на тему
«День здоровья»**

**Составила:
Инструктор по физической культуре
ГБДОУ детский сад № 45
Кировского района Санкт-Петербурга
Соколова Анастасия Геннадьевна**

2019 г.

Досуг с родителями «День здоровья» старшая группа.

Цель: формировать представление о здоровом образе жизни; закрепить основные составляющие здоровья, вызвать желание заниматься физкультурой и закаливанием, выполнять правила гигиены.

Задачи:

1. Формировать двигательную активность детей.
2. Укреплять здоровье детей.
3. Воспитывать умение быть организованными, поддерживать доброжелательные отношения со сверстниками.
4. Создавать у детей радостное настроение, высокий эмоциональный подъем.

Оборудование:

1. Конусы 10 шт.
2. Средства личной гигиены.(по количеству детей)
3. Овощи, фрукты
4. Обруч большой 2 шт.
5. Ведро 2 шт.
6. Мешок 2 шт.
7. Стол, маркеры 2 шт., лучики солнца(по количеству детей)

Ход праздника.

Дети под музыку входят в физкультурный зал, строятся в шеренгу вместе с родителями.

Инструктор: Здравствуйте, дорогие ребята и родители!

Сегодня день не как всегда

Немного необычный,

И настроение, и здоровье у всех ребят

Дети: отличное!



Инструктор: Ребята, кто хочет быть здоровым?
Дети- ВСЕ!

Ведущий: Ребята, какого человека можно назвать здоровым?

Дети: Веселого, бодрого, подвижного, закаленного, не болеющего и т.д
Ребята, расскажите, что нужно делать, чтобы быть здоровым?
Дети отвечают, родители помогают.

Инструктор: ну что ж, ребята, начнем наш праздник, который мы назовем
«День здоровья»

Инструктор: И вот первое правило- зарядка по утрам! Приглашаются дети
с родителями и болельщики на зарядку!
Проводится зарядка «Солнышко лучистое»

Ведущий: Молодцы, ребята! Справились с зарядкой, болельщики , дети с
родителями занимают свои места!

Инструктор: Второе правило- водные процедуры

От простой воды и мыла, у микробов тают силы
Будешь мыться, умываться, зубки чистить и тогда

Тебя простуда не настигнет никогда!

Инструктор: предлагаю следующую игру «собери предметы личной гигиены»(играют дети)

Дети делятся на две команды и по очереди бегут к обручу, где лежат предметы личной гигиены, берут нужный предмет, бегут обратно кладут предмет в корзину, передают эстафету следующему игроку в команде и т.д
Ведущий: проверяет как команды справились! Молодцы, ребята!



Инструктор: третье правило- правильное питание.

Ведущий: Ребята и родители какие полезные продукты вы знаете?
Дети и родители отвечают.

Инструктор: А сейчас, мы проверим, умеете ли вы варить витаминный компот и суп.

Две команды: первая команда варит суп из овощей, вторая компот из фруктов.

В большом обруче лежат овощи фрукты, напротив стоят корзины, первая команда по очереди бежит до обруча и берет по одному овощу и варит суп,

вторая команда бежит по очереди, берет по одному фрукту и варит компот. Кто быстрее и правильно сварит суп и компот.



Ведущий: Молодцы, ребята, все справились отлично!

А теперь участники отдохнут! А проведем игру с болельщиками!

Ребята, нужно быть внимательными. Если правило верное и вы с ним согласны, вы будете хлопать, если правило неверное, сразу топайте.

Начинаем конкурс!

- садиться за стол с невымытыми руками.
- есть быстро, торопливо.
- обязательно есть овощи и фрукты.
- после еды полоскать рот.
- за столом болтать, махать руками.
- тщательно пережевывать пищу.
- кушать только сладости.
- надо есть продукты, которые полезны для здоровья.
- перед едой надо всегда мыть руки.
- пищу нужно глотать не жуя.
- надо всегда облизывать тарелки после еды.
- когда кушаешь, надо обсыпать себя крошками.

Ведущий: Молодцы, ребята!

Инструктор: Четвертое правило- регулярные занятия физкультурой и спортом! И сейчас, мы проверим, какие вы смелые, ловкие и быстрые! Конкурс для детей.

Дети делятся на две команды и змейкой бегут до ориентира и обратно.



Ведущий: Молодцы дети, быстро и ловко, вы справились.

Инструктор: А сейчас, конкурс для родителей- «прыжки в мешках» Родители делятся на две команды, и по очереди прыгают в мешках до ориентира и обратно.

Молодцы и дети и родители справились хорошо!

Инструктор: Пятое правило- регулярные прогулки и закалевающие процедуры!

Ведущий: ребята и дорогие родители, вы, наверное знаете, что воздух , солнце и вода- наши лучшие друзья! Конкурс проводится для родителей.

Инструктор: Родители делятся на две команды. На противоположной стороне стоит стол на нем лучики солнца, родители по очереди бегут к столу и пишут пожелание на одном лучике!



Ведущий: Молодцы! Сейчас мы прочитаем, какие вы оставили пожелания! Читает, что написали родители.

Инструктор: А сейчас конкурс для детей.

«Добавь лучик к солнышку»

Дети делятся на две команды, и по очереди бегут к столу, берут по одному лучику и составляют солнце!



Ведущий: Посмотрите, какое красивое у нас получилось солнце, и все пожелания, которые вы написали обязательно сбудутся!

Инструктор: Вы запомнили основные правила здорового образа жизни?(ответы детей- ДА).

Будьте здоровы! И помните

Всегда полезно спортом заниматься

Беречь здоровье и правильно питаться!