Если мы научим детей с детства ценить, беречь и укреплять свое здоровье, сами будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Сценарий спортивно – оздоровительного мероприятия / совместно с родителями в средней группе/ по теме «Здоровью скажем – да!»

**Цель**: совершенствовать совместную работу семьи и детского сада по развитию здорового образа жизни.

**Задачи:**

Формировать у детей представления о здоровом образе жизни; о значении физкультуры и спорта, правильного питания, гигиенической культуры для организма человека.

Активизировать работу по сохранению здорового образа жизни.

Привлечь родителей к совместной деятельности при проведении мероприятия.

Приучать детей активно участвовать в коллективных развлечениях.

**Предварительная работа**

Беседы» «Что такое здоровье и как его сберечь», «Королева – зубная щётка», «Спорт – здоровье» и др., работа по книге К.Люцис «Азбука здоровья», дидактические игры: «Собери вид спорта», «Составь режим дня правильно», «Полезные и вредные продукты». Чтение художественной литературы: С.Афонькин «Как стать сильным?», «Зачем делать зарядку?», К.Чуковский «Мойдодыр», З.Александрова «Вкусная каша» и др., разучивание стихов.

**Материалы и оборудование**. Картинки по ЗОЖ, мяч, ТСО.

**Ход.** 2 команды (родители и дети). Звучит музыка Ю. Верижникова «Будь здоров».

**Ведущий:** Внимание, внимание! Приглашаем всех девочек и мальчиков, а так же их родителей на праздник, посвященный здоровому образу жизни.

**Ведущий:** Мы рады приветствовать наших участников - команды «Неболейка» (дети) и «Витаминка» (родители). На сегодняшнем празднике мы будем учить друг друга быть здоровыми. Еще в давние времена русский народ сложил такие пословицы: «Здоровому духу все под силу», «Здоровье – дороже денег». Наши дети приготовили стихи про здоровый образ жизни.

Дети читают стихи:

1.Здоровый образ жизни!  
Полезен он для всех.  
Здоровый образ жизни!  
Удача и успех.  
Здоровый образ жизни!  
Со мной ты навсегда.  
Здоровый образ жизни!  
Моя это судьба.

2.**Ем я много витаминов,**Укрепляю дисциплину.  
Я хочу здоровым быть,  
Чтобы Родине служить.

3.Нам здоровья не купить,  
За ним нужно всем следить.  
Лучше с ранних лет начать,  
Ни минуты не терять!

**Ведущий**: В наше время все знают, что без спорта нельзя быть здоровым. Предлагаем начать наш праздник с физической разминки.

Разминка «У жирафа пятнышки везде».

**«Спорт – наш лучший друг»**  
**Ведущий.** Здоровье у каждого человека должно быть не только физическим, но и умственным, поэтому следующее задание – нужно ответить на вопросы. Тематика вопросов – спорт.

Вопросы звучат поочерёдно для детей и взрослых.

**Для детей.**

1. Что надо делать по утрам, чтобы быть бодрым и здоровым? (зарядку)

2. Как зовут спортсмена, катающегося на коньках? (фигурист).

**Для родителей**.

3. Сколько команд играют в хоккей? (2 команды)

4. Сколько человек в футбольной команде? (11 человек).

**Для детей.**

5. Детский зимний транспорт? (санки).

6. Как называется спортивный снаряд, которым спортсмены играют клюшками? (шайба)

**Для родителей**.

7. Вид спорта на доске? (сноуборд)

8. В каком виде спорта натирают лед? (керлинг).

**Для детей.**

9. В каком виде спорта нужны ласты, резиновая шапочка? (плавание)

10. Какому спортсмену нужны лыжи? (Лыжник).

**Для родителей**.

11. Коньки на лето? (ролики)

12. Родина Олимпийских игр? (Греция).

Общая «Эстафета с мячом»

Команды строятся в две колонны, передают мяч между ног, из рук в руки. Последний игрок начинает передавать обратно мяч вверху над головой. Команда, закончившая задания вперёд, побеждает.

**Ведущий:**

Наши участники постарались, но, чтобы быть здоровыми, зарядкой заниматься мало, нужно правильно питаться. Сейчас мы проверим, знают ли наши родители и дети, какие продукты полезны для детского организма, а какие вредны.

**Для детей.** Игра «Полезное – неполезное».

**Ведущий.** Сейчас я буду показывать картинки с продуктами питания. Если вы считаете, что этот продукт полезен для здоровья, вы хлопаете в ладоши, а если показанный продукт, по вашему мнению, не полезен для здоровья, то вы кричите: «У-у!»   
**Молоко, малина**, чипсы, жвачка, **брусника**, кока-кола, **творог**, леденцы, шоколад, **яблоко**, доширак, **рыба**, **капуста**.

**Для родителей - «Витамины».** Название витамина (А, В, С). Родители должны назвать, в каких продуктах они содержатся.

**Словесная игра детей «Да и Нет»**

Каша вкусная еда. Это нам полезно? (Да)

Лук зеленый иногда. Нам полезен, дети? (Да)

В луже грязная вода. Нам полезна иногда? (Нет)

Щи - отличная еда. Это нам полезно? (Да)

Фрукты - просто красота! Это нам полезно? (Да)

Грязных ягод иногда съесть полезно, детки? (Нет)

Овощей растет гряда. Овощи полезны? (Да)

Сок, компотик иногда нам полезны, дети? (Да)

Съесть мешок большой конфет - это вредно, дети? (Да)

Лишь полезная еда на столе у нас всегда!

А раз полезная еда. Будем мы здоровы? (Да)

**Ведущий.** Правильно ли звучит пословица? – «Чистота – залог здоровья!» Рассуждения детей и родителей.

**Игра с детьми – «Расскажи молча»**

Что ты делаешь, когда просыпаешься утром?

Как ты умываешься?

Как ты чистишь зубы?

Как ты причёсываешься?

Как ты делаешь гимнастику?

Что делаешь перед едой?

**Задание для родителей**. Назовите детские произведения о гигиене.

( К.Чуковский «Мойдодыр», «Федорино горе». В. Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо». А.Барто «Девочка чумазая» и др.).

**Игра – соревнование** «Выбери и перенеси» (играют дети и родители). Выбрать гигиенические принадлежности и перенести. Чья команда быстрее.

**Пословицы для родителей.**

Береги платье снова, а здоровье…(смолоду)

Чистота - половина… (здоровья)

От здоровья… (не лечатся)

Было бы здоровье, а счастье… (найдется)

Где здоровье там же… (красота)

Двигайся больше - проживешь… (дольше)

Лук семь недугов… (лечит)

Забота о здоровье - лучшее… (лекарство)

Здоровье сгубишь - новое… (не купишь)

Смолоду закалиться- на век… (пригодится)

В здоровом теле … (здоровый дух)

В исполнении детей звучит песня Ю.Чичкова «Физкульт – ура!».

**Ведущий.** Мы думаем, что наша встреча была не напрасной. Мы все получили заряд бодрости и знания по ЗОЖ. Очень хочется узнать, что же вы узнали для себя нового, что взяли на заметку для себя? Хотели бы вы еще раз встретиться и поговорить на тему здоровьесбережения? Родители и дети высказывают свое мнение о встрече, ее пользе.