**Спортивный досуг с родителями «Пять правил здорового образ жизни» (для дошкольников старшего возраста)**

**Цель:**

- Привлечь родителей и детей к занятиям физической культурой и спортом.

- Развивать физические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость.

- Продолжать формировать представление о ЗОЖ.

- Обеспечивать высокую двигательную активность детей.

 - Доставить детям и родителям радость от участия в совместных играх и эстафетах.
**Муз. Рук**: Мы рады сегодня приветствовать на спортивном празднике детей и родителей! Сегодня День здоровья! Во всем мире люди показывают, как они заботятся о своем здоровье и привлекают других делать как они. В этот день в нашем детском саду всегда проходят развлечения, посвященные этому празднику. Сначала,ребята, поздороваемся!

 А знаете, вы ведь не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому, что сказали: Здравствуйте! Здоровья желаю! Русская народная поговорка гласит: «Здороваться не будешь, здоровья не получишь».

**Ведущий:** Ребята, скажите, пожалуйста, что значит «быть здоровым»?

**Дети.** Это значит никогда не болеть.

**Ведущий.** А что надо делать, чтобы человек никогда не болел?

**Дети**. Надо заниматься спортом, закаляться, делать зарядку, много

двигаться.

**Ведущий.** Вот сегодня вам и предстоит преодолеть много испытаний,

проявить свою быстроту, ловкость, смелость. А оценивать вас будет строгое, но справедливое жюри. Представляем наше **жюри**.

**Муз. рук**: Все собрались? Все здоровы? Бегать и играть готовы?

Чтоб здоровье укрепить на зарядку становись…

На спортивную площадку приглашаю я всех вас.

Праздник спорта и здоровья начинаем мы сейчас.

На спортивную площадку шагом марш!

**Разминка «Солнышко лучистое»**

**Муз. Рук:** Итак, первое правило ЗОЖ.

 «**Чистота – залог здоровья».**

А вы, ребята, любите чистоту, порядок, умываться, чистить зубы, делать зарядку! Это мы сейчас проверим!

Нужно отгадать загадки, а отгадки не говорить, а показывать. Итак,

**1. первый конкурс**: **«Мы не скажем, а покажем»**

1. Горяча и холодна,

Я тебе всегда нужна.

Позовешь меня – бегу,

От болезней берегу. (Вода)

1. Костяная спинка,

Жесткая щетинка:

С мятной пастой дружит

Нам усердно служит. (Зубная щетка)

1. Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Дело ясное вполне:

Пусть отмоет руки мне. (Мыло)

1. Дождик теплый и густой,

Этот дождик не простой.

Он без туч и облаков

Целый день идти готов. (Душ)

1. Мягкое, пушистое
Беленькое, чистое.
В душ его возьму с собой.
Буду чистый и сухой. (Полотенце)
2. Хожу, брожу не по лесам,

А по усам и волосам.

А зубы у меня длиннее,

Чем у волков и у медведей. (Расческа)

**Ведущий:** Второе правило здорового образа жизни.

**«Чтоб здоровым быть, друзья – должен быть режим у дня»**

**1 Ребёнок**:

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

**2 Ребёнок:**

Следует, ребята, знать

Нужно всем подольше спать.

Ну, а утром не лениться –

На зарядку становиться!

**3 Ребёнок:**

Чистить зубы, умываться,

И почаще улыбаться,

Закаляться, и тогда

Не страшна тебе хандра.

**4 Ребёнок:**

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты -

Вот полезная еда,

Витаминами полна!

**5 Ребёнок:**

На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе:

Одевайся по погоде!

**6 Ребёнок:**

Вот Вам добрые советы,

В них запрятаны секреты.

Чтоб здоровье сохранить – Научись его ценить!

**Ведущий:** А сейчас мы проверим, как вы, дети, и вы, родители, соблюдаете режим.

**2. «Режим дня»**

Нужно построить свою команду согласно выбранным карточкам.

**Муз. Рук:** Третье правило здорового образа жизни.

«**Чтоб расти и закаляться - нужно спортом заниматься**»

Показать свою ловкость, быстроту, силу и выносливость я предлагаю в следующих эстафетах.

**3. «Преодолей препятствие с мячом, зажатым между коленей».**

**4. «Подъем туловища»**

**5. «Хоккеисты»**

(Обвести кубик между препятствий)

**Ведущий:** Четвертое правило здорового образа жизни

6.«**Правильное питание – основа процветания»**

А сейчас мы поиграем в игру: «Да, нет».

Если вы согласны со мной, **то приседаете**, а если нет – то **стоите** на месте.

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)

Мухоморный суп всегда –

Это нам полезно? (Нет)

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! (Да)

1. **«Полезные и вредные продукты»**

(команды по одному бегут к корзине, где лежат полезные и вредные продукты и кладут по одному в свою кастрюлю.)

**Муз. Рук:** Пятое правило здорового образа жизни.

**«Все здоровы, ты и я, витаминам всем УРА!»**

Ребята, помочь сохранить здоровье и не заболеть можно с помощью витаминов. Витамины делают наш организм крепким и здоровым, не поддающийся болезням. Но витамины бывают не только в таблетках, они еще растут на ветках. Очень много витаминов содержится в ягодах, фруктах и овощах. А сейчас задание для мам – нужно приготовить витаминные шашлычки для наших детей.

А пока мамы заняты делом объявляю последний конкурс.

1. «**Назовите полезные и вредные привычки ЗОЖ»**

**Ведущий:** А пока жюри подсчитывает итоги приглашаю всех на дискотеку. **Дети**, научат родителей ритмичному танцу.

1. **«АРРИВА»**

**Муз. рук:** 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!