День здоровья

для детей и родителей.

(старший возраст)

**тема: «Где прячется здоровье?»**

**Выполнила воспитатель:**

**Калинина М. Н.**

**Цель:**

  - доставить удовольствие детям и их родителям, приобщить их к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

- укрепление физического здоровья детей с помощью упражнений, игр;

- закрепление знаний детей о гигиенических закаливающих процедурах;

- развитие силы, ловкости, координации движения;

- формирование у детей представления о значимости здоровья, о двигательной активности;

- уточнение знаний о полезных свойствах воздуха используя исследовательскую деятельность;

- закрепить представление детей о распорядке дня, его значимости, о полезной пище.

- способствовать укреплению здоровья детей и родителей;

- способствовать укреплению дружеских взаимоотношений между детьми и родителями.

**План**

*I****. Первая половина дня***

1. Утреннее приветствие. **«Чтобы ты здоровым рос, никогда не вешай нос»**.
2. Утренняя гимнастика совместно с родителями. **«Дружба – это чудо!»**
3. НОД совместно с родителями **«Где прячется здоровье?»**
4. Поход-прогулкасовместно с родителями «**На прогулку в лес пойдем!»**.

***II. Вторая половина дня***

1. Совместное мероприятие детей и родителей:

**Викторина: *«Здоровье свыше нам дано, учись, малыш беречь его».***

2. Праздничный стол. (Завершить праздник столом с родителями, где будут салаты, десерты из овощей, фруктов, компоты, соки, бутерброды с овощами).

**Предварительная работа:**

1. Оформить фотовыставку «Осенины»

(фотографии детей и родителей в осеннем лесу, на прогулке, на даче).

1. Нарисовать с детьми рисунки, сделать поделки на тему «Осень к нам пришла».
2. Разучить с детьми пословицы и поговорки здоровье и спорте.
3. Приготовить призы для детей и родителей (вручаются в конце праздника).
4. В меню отразить основную тему соответствующую названию блюд (например, «котлета для здоровья», «сок для румяных щёк», «витаминный салат» и т.д.)
5. Памятка для родителей «Закаливание детей в домашних условиях»**.**

9. Консультация для родителей: «Отправляемся в поход».

10.Рассматривание альбома о спорте.

**Утреннее приветствие**

**«Чтобы ты здоровым рос, никогда не вешай нос.**

**Воспитатель:** У каждого человека бывает хорошее и плохое настроение.

**Игра «Маска»**

Воспитатель предлагает детям изобразить на лице разные чувства и эмоции. Работа детей с зеркалами.

**Воспитатель:** Плохое настроение не позволяет нам быть веселыми, бодрыми, здоровыми. Чтобы избавиться от плохого настроения можно побросать мяч об стену, помять в руках пластилин. А еще проще – улыбнуться!

Расскажи и покажи своё настроение. (смайлики с весёлым и грустным настроением).

**Игровое упражнение «У кого какая улыбка».**

У бездельников в покое

Настроение плохое.

Делом пусть они займутся,

Вот тогда и засмеются.

**Совместная утренняя гимнастика детей и родителей**

**«Осенью мы не скучаем, мы здоровье укрепляем!»**. (*под музыкальное сопровождение).*

**Цель:** - способствовать укреплению здоровья детей и родителей

**Задачи:** - создание положительного эмоционального настроя;

- развитие всех групп мышц, координации движений, чувства ритма, речевого дыхания;  
- формирование навыков сотрудничества и дружеских взаимоотношений у детей старшего дошкольного возраста с родителями группы.*.*

**1.Вводная часть.** Построение в шеренгу по росту (дети – родители).  
Воспитатель: Каждый день у нас, ребятки, начинается….. С зарядки!   
 И конечно, очень важно, чтоб зарядку делал … Каждый!   
*Перестроение в колонну по одному поворотом на месте.*

*Виды ходьбы и бега:* обычная ходьба: по сигналу воспитателя «один-двое» дети и родители перестраиваются в колонну по два и по одному; обычный бег: по сигналу воспитателя «один-двое» дети перестраиваются в колонну по два и по одному; ускоренная ходьба с постепенным замедлением темпа. Перестроение в колонну по два поворотом в движении и в две шеренги (напротив) поворотом на месте.

**2.Основная часть.**

Комплекс общеразвивающих упражнений в парах (родитель – ребёнок).   
**1. «Вместе дружно потянулись, и друг другу улыбнулись!»**   
И. п. – стоя ноги вместе, лицом друг к другу, взявшись за руки, руки внизу. 1-2 – шаг назад, руки вверх дугами наружу, потянуться, вдох, 3-4 – и. п., выдох; 5-8 – то же в другую сторону.

**2**. **«Покачаемся немного, в сторону отставим ногу».**   
И. п. – стоя ноги вместе, лицом друг к другу, взявшись за руки, руки вниз. 1-2 – шаг вправо (влево), ногу на носок, руки в стороны, вдох, 3-4 – и. п., выдох; 5-8 – то же в другую сторону.

3.**«Силачи»**.   
И. п. – стоя ноги врозь, лицом друг к другу на расстоянии шага, правая рука вперед, левая согнута перед грудью, упираясь ладонями в ладони партнера. 1-14 – поочередное сгибание – разгибание рук при небольшом взаимном сопротивлении.

4. **«Наклоняемся синхронно, вправо, влево, спину ровно!».**   
И. п. – стоя ноги врозь, спиной друг к другу вплотную. Руки на пояс.

1- наклон вправо, ощущая спину партнера; 2- и. п.; 3-4 – то же влево.

5. **«А сейчас мы повернемся, и друг другу улыбнемся».**   
И. п. – стоя ноги врозь, спиной друг к другу на расстоянии шага, руки к плечам. 1 – поворот вправо, правую руку вперед, коснуться ладони партнера; 2- и. п.;

3-4 – то же влево.

6. **«Покрути педали вместе, а останешься на месте!».**   
И. п.- лежа, напротив друг друга, 1-8 – синхронно с правой ноги выполняются движения вперед - назад;

7. **«Приседаем очень дружно, спину прямо держать нужно».**   
И. п. – стоя ноги на ширине ступни, взявшись за руки, на расстоянии вытянутых рук друг от друга. 1-16 – приседания; 1-16 - ходьба на месте.

8. **«Мы друзья».**   
И. п. – стоя ноги вместе, лицом друг к другу, руки опущены. 1-2 – шаг вперед, поворот головы вправо, руки в стороны, вдох; 3-4 – дети обнимают друг друга; 5-6 – и. п, выдох.

**3.Заключительная часть.** *Упражнения с элементами самомассажа* **«Дружба».**   
**«Дружат наши ручки, дружат наши пальчики»** – дети массируют пальцы рук, растирают ладони одна об другую, добиваясь ощущения тепла;   
**«Дружат в нашей группе девочки и мальчики»** - прижимают свои ладони к ладоням партнера, закрывают глаза, улыбаются и мысленно желают друг другу здоровья, счастья, радости.   
*Перестроение в колонну по два поворотом на месте.*   
Движение в обход обычной ходьбой парами со словами:   
«Мы дружные ребята! Пришли мы в детский сад. И каждый физкультурой заниматься очень рад!»

**НОД «Где прячется здоровье?»**

**Цель:**

- учить детей заботится о своем здоровье.

**Задачи:**

- Формирование у детей представления о значимости здоровья, о двигательной активности, закаливания и чистоты тела;

- уточнить знания о полезных свойствах воздуха используя исследовательскую деятельность.

Развитие познавательного интереса, памяти, мышления, речи, умения рассуждать, делать умозаключения.

- закрепить представление детей о распорядке дня, его значимости, о полезной пище.

**Оборудование:** аудиозаписи музыки, шаблон солнца с лучиками, пустая бутылочка, трубочки на каждого ребенка, стаканы с водой, модель часов, костюм доктора Айболита, иллюстрации – продукты, (муляжи овощей фруктов и продуктов питания).

Слушание спортивных маршей и песен о спорте.

**Ход занятия**

(Дети под музыку входят в спортивный зал)

**Воспитатель:** Ребята, давайте поприветствуем друг друга (Дети здороваются).

**Воспитатель:** Знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что вы сказали «Здравствуйте». Это - значит здоровье желаю. Сегодня я хотела поговорить на очень важную тему о здоровье.

**Воспитатель:** Как вы думаете, что такое здоровье?

**Воспитатель:** Ребята послушайте старинную легенду (звучит спокойная лирическая музыка)

«Давным –давно на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек, один из Богов сказал: «Человек должен быть сильным». Другой сказал: «Человек должен быть умным». Третий сказал: «Человек должен быть здоровым». Но один Бог сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека - здоровье. Стали думать- решать - куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - на высокие горы. А один из Богов предложил: «Здоровье надо спрятать в самого человека».

Так и живет человек с давних времен, пытаясь найти свое здоровье, да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар Богов!

**Воспитатель:** Значит, здоровье – то оказывается, спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из вас. Я открою вам маленький секрет. Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков. Эти лучики живут в каждой клеточке вашего организма. Первый лучик вашего здоровья – это сила.

(Открывается лучик)

Вопрос: Каких людей вы считаете сильными? А твой папа сильный? А где находится ваша сила? (Моя сила в мышцах.)

**Воспитатель:** Давайте проверим, много ли силы в ваших руках. Какие у вас крепкие мышцы. Самые сильные мышцы у (…), посмотрите, ребята! Расскажи нам, пожалуйста, что ты делаешь, чтобы твои руки были сильными? Ребята, а теперь вы все вместе покажите, как вы тренируете мышцы своего тела (выбегайте, вставайте в круг).

Кто зарядкой занимается, тот здоровья набирается!

Дети выполняют комплекс ритмической гимнастики по показу воспитателя под весёлую мелодию.

**Воспитатель:** Добавилось силы у вас после зарядки? Сразу видно, «силушка по жилушкам огнем бежит».

**Воспитатель**: Ребята! А вот и ответ на вопрос: почему человек должен быть сильным? Сила укрепляет здоровье человека!

**Воспитатель:** Скажите, ребята, почему человек должен заниматься физкультурой? (ответы детей)

**Воспитатель**: Правильно, ребята. «Чтоб больным не лежать, надо спорт уважать». Давайте все вместе повторим. Помните об этом, ребята.

**Воспитатель:** Чтобы узнать, как называется второй лучик нашего здоровья, я покажу вам фокус.

**Воспитатель:** Загляните внутрь этой бутылочки. Что там лежит? (пустая бутылка)

**Воспитатель:** Сейчас мы увидим, кто там прячется. Один, два, три, невидимка, из бутылочки беги. (Опускает воспитатель бутылочку в воду и нажимает на нее, из бутылочки бегут пузырьки).

**Воспитатель:** Что за невидимка сидел в бутылке? (воздух)

**Воспитатель:** Правильно, дети.

Без дыханья жизни нет, без дыханья меркнет свет,

Дышат птицы и цветы, дышит он, и я, и ты.

**Воспитатель**: В каждом из нас есть воздух. Давайте, дети, проверим, так ли это. Сейчас подойдите к столу возьмите трубочки, опустите в воду и подуйте. Что вы видите? Почему образуются пузырьки? Где в организме человека находится воздух? Почему мы не сможем долго быть без воздуха? (ответы детей).

**Воспитатель:** Правильно, дети. Это каждая клеточка вашего организма говорит: «Пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибаем».

**Воспитатель:** предлагаю выполнить упражнения на дыхание.

(выполняем упражнения на дыхание).

1. «Погреемся». Руки развести в стороны, затем быстрыми движениями скрестить их перед грудью, хлопнуть ладонями по плечам, произнести «у-х-х».

2. «Заблудились в лесу». Сделать вдох на выдохе прокричать «а-у-у».

3. «Ежик». Повернуть голову вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом делать вдох носом, короткий шумный с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох мягкий произвольный через полуоткрытые губы. (4-8 раз)

4. «Подыши одной ноздрей». Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Левой ноздрей сделать тихий продолжительный вдох. Открыть праву ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки. Через правую ноздрю сделать тихий выдох. (3-6 раз)

**Воспитатель:** Дети, скажите, почему мы выполняли дыхательные упражнения?

**Дети:** Чтобы организм обогатился кислородом. Чтобы закалять свой организм и зимой и весной быть здоровым нам с тобой!

**Воспитатель**: Правильно, ребята, воздух насыщен кислородом - это чистый свежий воздух.

**Воспитатель:** Так как же называется второй лучик здоровья?

**Дети**: Воздух. (Открываю второй лучик здоровья)

**Воспитатель**: Дети, что это? (Показываю модель часов).

**Дети**: часы.

**Воспитатель**: Дети, как вы думаете, зачем нам нужны часы? (ответы детей)

**Воспитатель**: Да, вы правы, часы нам нужны для того, чтобы ориентироваться во времени, знать, когда надо проснуться, чтобы не опоздать в детский сад на утреннюю гимнастику, чтобы знать, когда наступит обед, время прогулки и сна.

**Воспитатель:** Дети, как вы думаете, что такое режим дня? (ответы детей).

**Воспитатель**: Режим дня – это когда выполняются все дела в течение дня по часам, как в детском саду у нас. У вас есть время для зарядки и время позаниматься, есть время для принятия пищи, для интересных игр и общения с друзьями, время прогулки, сна и ухода домой. С этим режимом детского сада знакомы и ваши родители, ну а часы показывают время выполнения режима дня. Режим дня помогает быть дисциплинированным, помогает укреплять здоровье, хорошо и качественно выполнять все свои дела и задания. Режим – это когда все твои дела распределены, четко по времени в течение всего дня и даже ночи, потому что спать ложиться надо вовремя всегда и в жару, и в холода.

**Воспитатель**: Дети, значит, как называется третий лучик здоровья?

**Дети**: Режим дня. (Дети садятся на стульчики).

**Воспитатель:**

Чтоб здоровыми остаться, нужно правильно питаться.

Пищей сладкой шоколадной ты не увлекайся.

Очень кислого, соленного ты остерегайся.

Только овощи и фрукты, очень вкусные продукты.

**Воспитатель:** Ребята! давайте поиграем с вами в игру, и узнаем, что вы знаете о полезной еде. Я буду читать стихи о продуктах, а вы, слушать внимательно и если стихи о полезных продуктах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно совершенно верно».

Если о том, что для здоровья вредно, вы молчите. (Читаю четверостишие)

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок. И тогда ты точно будешь очень строен и высок (правильно)

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить, ешь конфеты, жуй ирис, строен стань, как кипарис (молчат)

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет, ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мед и виноград. (правильно) 4. Кушай чипсы, колу пей будешь ты всех здоровей! (неправильно).

5. Пейте дети молоко, будете здоровы (правильно)

**Стук в дверь, заходит доктор Айболит.**

**Воспитатель**: кто же к нам пришёл сюда.

**Доктор:** Здравствуйте, дети, вы меня узнали? Кто я? (доктор Айболит)

**Доктор**: Никогда не унываю, и улыбка на лице, потому что принимаю витамины А, Б, С. А вы что знаете о витаминах? Отвечают дети: Витамин А – очень важен для зрения и роста, а есть он в моркови, сливочном масле, помидорах, яйцах, петрушке (выставляются рисунки продуктов). Витамин В - помогает работать нашему сердцу. Его можно найти в молоке, мясе, хлебе. Витамин С – укрепляет весь организм, защищает от простуды. Он есть в апельсинах, лимонах, ягодах, капусте, луке. Витамин Д - делает наши руки и ноги крепкими. Его много в молоке, куриных яйцах и солнышко нам его дарит. **Доктор:** Спасибо, ребята, я вижу вы очень хорошо и много знаете о витаминах и где они содержаться.

**Все дети:** Витамины будем кушать мы всегда, и не будем мы болеть никогда.

**Доктор:** А у меня для вас есть интересное задание. Вы сейчас превратитесь в взрослых и отправитесь в магазин, где продают много разных продуктов, и как ваши родители смогли бы вы выбрать полезные продукты. Давайте поиграем в игру и узнаем, кто лучше и быстрей справится с домашним хозяйством. Выберите из этих продуктов полезные. (игра «что в суп, а что, в компот?»)

**Воспитатель:** Итак, как же называется четвертый лучик здоровья?

**Дети:** Полезные продукты! (открываю четвёртый лучик)

**Воспитатель**: Ребята, посмотрите, как засияли и засверкали наши лучики здоровья на солнце.

**Воспитатель**: - А вы, ребята, обещайте делать все то, о чем мы с вами сегодня говорили на дне здоровья, а мы с Доктором Айболитом желаем вам быть такими, как солнце, яркими, светлыми, веселыми, задорными, здоровыми.

**Доктор Айболит**: - Всем спасибо вам друзья быть больным никак нельзя.

Всем известно, всем понятно, что здоровым быть приятно

только надо знать, как здоровым стать.

Чтоб здоровым быть, учтите вы заранее,

Что всем необходимо полезное питание.

И помните об этом, идя по магазинам.

Не сладости ищите, ищите витамины.

В мире нет рецепта лучше, будь со спортом неразлучен.

Проживешь сто лет, вот и весь секрет.

**Воспитатель**: Скажем Айболиту мы ребята, чтобы быть здоровыми нам теперь понятно! А теперь скажите, что именно понравилось на дне здоровье нашем? Что вы узнали нового?

**Совместное мероприятие с детьми и родителями старшей группы**

**Прогулка-поход «Осенний марафон»** **Программное содержание:**1.    Оздоровить организмы детей во время осенней прогулки.  
2.    Закрепить знания о правилах поведения во время прогулок на природе.  
3.    Развивать ловкость, координацию движений, быстроту реакции, выносливость.  
4.    Создать атмосферу доброжелательности у детей и взрослых в период прогулки.  
5.    Воспитывать волевые и дружеские качества в подвижных играх.  
**Оборудование:**- спортивная экипировка детей (удобная обувь, головные уборы, рюкзаки с бутылочкой воды и едой); спортивный инвентарь: (корзины, канат, шнур, низкие колпачки, высокие колпачки, обручи большие и средние, мяч, футбольный мяч, флажок красный); атрибуты для игры: «Что в походе пригодится?»: (малые мячи, скакалки, фонарики, кружка для воды, ложка, головные уборы, и т.п.), аптечка, влажные салфетки.  
**Ход мероприятия:  
Воспитатель:** Здравствуйте, ребята и уважаемые родители! Сегодня мы с вами отправляемся в поход в осенний лес, чтобы еще раз подышать осенним воздухом, вспомнить, что лес осенью дарит людям и животным свои подарки.

Вы все одеты как настоящие туристы: удобная одежда и обувь, головные уборы, у вас есть рюкзаки с провизией. На пути нас ждет много интересного. Чтобы преодолеть все препятствия, нужно быть дружными, смелыми и сильными, обязательно помогать друг другу, быть внимательными, чтобы не потеряться в дороге и суметь определить путь по карте. Желаю всем удачи и интересных приключений!  
Участники похода рассматривают схемы с изображением маршрута и идут по указанному маршруту. Ходьба с рюкзаками за спиной друг за другом, преодоление различных препятствий, встречающихся на пути. Выход на поляну (спортивный участок).  
**Воспитатель**: -Вот мы и пришли в осенний лес, на полянку. Посмотрите, как красиво вокруг! Но мы пришли с вами на эту поляну, чтоб не только полюбоваться природой осенью, а чтоб еще и посоревноваться. Вы готовы?  
**Дети: -** Да!  
**Воспитатель: -** А перед соревнованиями мы всегда делаем …Разминку!  
**Разминка.** Дети и родители с воспитателем выполняют упражнения, продвигаясь по кругу друг за другом:   
- ходьба обычная; ходьба с заданием для рук и плечевого пояса; (руки в стороны – к плечам);  
- ходьба с высоким подниманием колена; ходьба в приседе;  
- подскоки; легкий бег; ходьба.  
**Воспитатель:** - Молодцы! Разминка прошла отлично. Теперь предлагаю всем участникам поделиться на 2 команды. И придумать за 1 минуту название для своей команды. (В это время воспитатель готовит атрибуты для игры «Что в походе пригодится?»).  
**Воспитатель**: - Готовы? Послушайте первое задание.  
**1. Игра-эстафета: "Что в походе пригодится?"**  
Дети стоят в двух колоннах за линией старта. В нескольких метрах от них на пледе разложены различные предметы – как необходимые в походе, так и совершенно не нужные: (свисток, фонарь, компас, бутылка с водой, кружка, ложка, чашка, фотоаппарат, продукты, карта, спальный мешок, спортивные гантели, конструктор и др.). По сигналу первый участник подбегает к предметам, выбирает необходимый для похода предмет, возвращаясь с ним, передают эстафету следующему. По окончании игры проверяют правильность выполненного задания, уточняют, для чего нужен тот или иной предмет.

**2. Эстафета «Не урони мяч»**.  
Команды стоят в колонне по одному. У первых участников по два мяча в руках. По сигналу они должны добежать до колпачка, обогнуть его и вернуться назад, передать мячи следующему участнику и встать в конец колонны.  
**Воспитатель**: - Давайте немного отдохнем.  
Ребята, если мы крикнем в лесу «Ау!» нам кто-то ответит тихонько «Ау!» Кто нам отвечает?  
**Дети:** - Эхо.  
Дети несколько раз кричат «Ау!». Им отвечает из-за дерева дедушка Эхо.  
Внезапно появляется дедушка Эхо ( родитель или воспитатель).  
**Дедушка Эхо**:  - Эхо! Эхо! Вот потеха!  
Я сейчас умру от смеха, я в лесу живу, целый день кричу, отвечаю тут и там  
Самым разным голосам. Только я хочу сказать, что люблю и поиграть!

**Воспитатель**: - Здравствуй, дедушка!

**Дедушка Эхо: -** Здравствуйте, ребята! Давно я вас жду! Хочу посмотреть на вас, какие вы выросли большие за лето…  
**Воспитатель**: - Да, дедушка, наши дети так подросли, что теперь в поход с родителями могут пойти. Они много знают и многое умеют.  
**Дедушка Эхо**: - Давайте проверим, знаете ли вы правила поведения на природе?  
Показывает детям и родителям картинки, с изображением знаков разрешающих и запрещающих то или иное действие в лесу, читает стихи.  
**Воспитатель:** - Да, дедушка, наши дети не только знают как вести себя в лесу. Они такие ловкие, быстрые! Хочешь посмотреть на них?  
**Дедушка Эхо**:- Конечно, хочу.  
**Воспитатель:** -Команды на старт!  
**3. Эстафета «Прыжки из обруча в обруч»**Команды стоят в колонне по одному за линией старта. Перед каждой командой лежат по 2-3 обруча от линии старта до колпачка. По сигналу первые участники с малым мячом в руках прыгают на двух ногах из обруча в обруч, обегают колпачок, таким же способом возвращаются назад, передают мяч в руки следующему участнику эстафеты и становятся в конец колонны.  
**4. Эстафета «Пролезь, не задень обруч».**  
Команды стоят в колонне по одному за линией старта. Перед каждой командой стоит взрослый, держащий обруч с боку. По сигналу первые участники эстафеты пролезают в обручи боком, держа мяч в руке, обегают дерево, таким же способом возвращаются назад, передают мяч в руки следующему участнику эстафеты и становятся в конец колонны.  
**Дедушка Эхо:** - Ой, какие молодцы, отдохните немного, а я вам загадки загадаю.  
**5. Загадки о природе:**

Весной одевается, осенью раздевается. (Лес, парк)  
Мы по ковру идем с тобой, его никто не ткал,  
Лишь солнца свет обогревал и дождик поливал.  
Он разостлался сам собой, а называется … (травой).  
 Летом вырастают, а осенью опадают. (Листья)  
Нам в дождь и в зной поможет друг, зеленый и хороший –   
Протянет нам десяток рук и тысячи ладошек. (Дерево)  
 Дышит, растет, а ходить не может. (Растение)   
Ее всегда в лесу найдешь – пойдем гулять и встретим:  
Стоит, колючая, как еж, зимою в платье летнем. (Ель, сосна)  
 Землю пробуравил, корешок оставил.  
 Сам на свет явился, шапочкой прикрылся. (Гриб)  
**Воспитатель:** - Ну что, дедушка Эхо, убедился, что наши ребята не только самые спортивные ребята в нашем городе, но они еще и загадки умеют отгадывать.

**Дедушка Эхо**: - Это точно!  
**Воспитатель**: - Давайте еще играть, шишки в обруч собирать!  
**6. Подвижная игра: «Кто соберет больше шишек в обруч!»**За две минуты дети и родители собирают шишки в обруч. Выигрывает команда, собравшая большее количество шишек.  
**Воспитатель**: - Устали? Тогда еще в одну игру с вами поиграем. Хотите?  
Она называется: «Ребятишки не зевайте, кто здесь спрятался, угадайте!»

**7. Игра на внимание: «Ребятишки не зевайте, кто здесь спрятался, угадайте!»**  
Все играющие под звук бубна бегают по всей поляне. Воспитатель незаметно кого-то одного из участников останавливает, сажает, накрывает его пледом или покрывалом. После того как удары бубна стихнут, дети подбегают к воспитателю. Воспитатель спрашивает: «Ребятишки, не зевайте - кто здесь спрятался, угадайте!». Все дети сбегаются, смотрят и пытаются отгадать, кто спрятан. Игра повторяется до тех пор, пока все дети окажутся под пледом.  
Можно посадить несколько детей. Можно так же прятать родителей.  
В последний раз инструктор незаметно сажает дедушку Эхо с мандаринами по количеству детей.   
После того как дети догадываются, кто там спрятан, Дедушка Эхо встает и говорит, что хочет угостить детей дарами леса – мандаринами.  
**Воспитатель: -** Дети, разве мандарины растут в лесу?

**Дети:** -Нет!  
**Дедушка Эхо:** -Как это не растут?! Растут! Вон с той ёлки я их и собрал!  
**Дети:** - Нет! На ёлке только шишки растут! А мандарины растут на дереве в саду, в южных странах.  
**Дедушка Эхо:** -Да, ребята, вас не проведёшь! Молодцы! Все то вы знаете, всё то вы умеете! Я таких ребят нигде не встречал! Так жаль с вами расставаться. Мне так понравилось сегодня играть с вами! Так было весело! Но мне пора!  
**Воспитатель:** - И нам понравилось в лесу, правда, ребята. Ты дедушка не грусти. Мы скоро к тебе опять придём! Придём, ребята?

**Дети:** - Да!  
**Дедушка Эхо:** - До свидания, ребята! Я вас буду ждать!!!  
**Дети:** - До свидания, дедушка Эхо!  
**Воспитатель: -** А теперь ребята, все подойдите ко мне и давайте помоем тщательно руки, пришло время подкрепиться!  
Родители в это время накрывают самодельный стол, наливают детям чай из термосов. Делятся впечатлениями. После того как все поели, дети самостоятельно организовывают игры по желанию (забрасывание мяча в кольцо, прыжки на скакалке, футбол).  
**Воспитатель:** Наш поход подходит к концу. Перед тем, как уйти, соберите свои вещи и проверьте, не оставили ли вы после себя мусор.  
Возвращение в детский сад тем же маршрутом.  
В последующие дни родители делают фотогазету.

**Совместное мероприятие детей и родителей**

**Викторина: *«Здоровье свыше нам дано, учись, малыш беречь его»***

Воспитатель: Уважаемые родители и дети! Мы рады приветствовать вас сегодня на нашей викторине «Здоровье свыше нам дано, учись, малыш беречь его» которая посвящена движению, спорту, физкультуре, всему тому, что помогает нам быть сильными, быстрыми, ловкими и здоровыми!

Представление команд:

**Команда: «Спортсмены».**

Девиз: Мы здоровье сохраним,

Мы здоровьем дорожим».

**Команда: «Знатоки».**

Девиз: Мы готовы, как всегда,

Победить вас без труда.

**1. Конкурс “Зарядка” (**музыкальная).

Для первой команды:

А сейчас все по порядку встанем дружно на зарядку

Руки в стороны согнули, вверх подняли, помахали.

Спрятали за спину и оглянулись.

Через правое плечо, через левое еще,

Дружно все присели, пяточки задели.

На носочки поднялись, опустили руки вниз.

**2. Конкурс «Знатоки пословиц»**

*Каждой команде предлагается закончить 4 пословицы о спорте, о пользе движений:* Кто спортом занимается, тот силы… (набирается).

Кто любит спорт, тот здоров (и бодр).

Отдай спорту время, а взамен … (получи здоровье).

Двигайся больше — проживешь … (дольше).

Движение – это … (жизнь).

Кто спортом занимается, тот силы … (набирается).

Быстрого и ловкого болезнь … (не догонит)!

Отдай спорту время, а взамен … (получи здоровье).

**3. Конкурс: Игра «Назови вид спорта?»**

Капитан каждой команды вытягивает карточку с изображением спортивного инвентаря, показывает команде, команда называет к какому виду спорту относится инвентарь.

Обруч – гимнастика. Футбольный мяч – футбол.

Шайба – хоккей. Резиновая шапочка, очки – плавание.

Перчатки боксерские – бокс. Баскетбольный мяч – баскетбол.

Ракетка, мячик – теннис. Ракетка, волан – бадминтон.

**4. Конкурс:** **«Здоровая пища» (по 2 человека из каждой команды).**

Нужно разложить картинки полезных продуктов.

**Коварная викторина «Да или нет» (разминка)**

В рифму дай дружок ответ словом «да» иль словом «нет».

Но, смотри, не торопись, на крючок не попадись!

- Н луне есть города? Есть у женщин борода?

- В небе мчатся поезда? После пятницы среда?

- В радуге есть фиолетовый цвет? Первоклашкам 10 лет?

- С мягкой спинкой табурет? Волк живет на дне пруда?

- Пишет музыку поэт? Пишет повар вам портрет?

- Борщ – полезная еда? После завтрака обед?

- Есть колеса у ракет? Носят на талии дамы браслет?

- Из яиц всегда омлет? Вы веселые всегда?

- Кинешь камнем кошке вслед? Сильным должен быть атлет?

- Нужно мясо для котлет? Ест щенок велосипед**?**

**5.Конкурс: «Загадки»**

Ускользает, как живое, но не выпущу его я.

Белой пеной пенится, руки мыть не ленится. (Мыло)

Волосистою головкой в рот она влезает ловко

И считает зубы нам по утрам и вечерам. (Зубная щетка)

В золотой одежке, ни одной застежки.

Он целитель, врач и друг, лечит он любых недуг. (Лук)

И в жару, и в гололед захочу – и дождь пойдет,

Зашумит над головой, дождь придет ко мне домой. (Душ)

**6.Конкурс:** **«Попади в цель»**

На определенном расстоянии от 2 команд лежат обручи, в руках у них по одному пластмассовому мячику. Необходимо попасть мячиком в обруч. Мячики кидают парами одновременно.

Раз – два – три! Пли!

**7. «Лопни шар»**

Каждому участнику к ноге привязывают шар. По команде все разбегаются, пытаются лопнуть шар другого участника и сохранить свой.

**Подведение итогов. Награждение.**

Я желаю вам, ребята, быть здоровыми всегда.

Но добиться результата невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться –каждый раз перед едой,

Прежде чем за стол садиться, руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь ежедневно по утрам.

И, конечно, закаляйтесь – это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите по возможности всегда,

На прогулки в лес ходите, он вам силы даст, друзья!

Мы открыли вам секреты, как здоровье сохранить,

Выполняйте все советы, и легко вам будет жить!