**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад №2 «Октябренок»**

«**Мама, папа, я – здоровая семья» музыкально-спортивный семейный досуг, посвященный Дню семьи**

**Автор:** *музыкальный руководитель,*

*инструктор по физвоспитанию:* ***Смирнова М.В.***

**г Тутаев**

**июль, 2022 г.**

«**Мама, папа, я – здоровая семья» музыкально-спортивный семейный досуг, посвященный Дню семьи**

Вед: Дорогие, родители и дети, мы с вами сегодня собрались в одну большую добрую компанию, можно сказать, большой дружной семьей.

И не случайно. Ведь сегодня отмечается большой праздник- день семьи, любви и верности. Ребята, вы любите своих родителей? (да). А мамы и папы, конечно же, любят вас. Мы желаем вам быть всегда любимыми и быть верными друзьями в нашей большой детсадовской семье!

***Песня «Детский сад».***

Наших ребят очень любит солнышко. Посмотрите, как оно радует нас каждый день. Даже в садик ходит с нами вместе.

Об этой дружбе сейчас вам расскажет Катя Т.

***Стихотворение по солнышко***

Какое животное считается верным другом человека? (собака)

Да, это очень верное животное. И часто считается членом семьи. Но вот иногда собачка может огорчаться. Про собачкины огорчения вам расскажут…

***Стихотворение «Собачкины огорчения»***

Человек – совершенство природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться её красотой, очень важно иметь **здоровье**. Еще мудрый Сократ говорил "**Здоровье – не всё**, но без **здоровья – ничто”**. И вряд ли можно найти **родителей**, которые бы не хотели, чтобы их дети росли **здоровыми**. А, по вашему мнению, каков он **здоровый ребёнок**? *(Высказывания****родителей****)*

- ДЕТИ, А КАК ВЫ ДУМАЕТЕ, Что нужно делать, чтобы быть **здоровыми**? (делать зарядку, умываться, чистить зубы, правильно питаться, заниматься **спортом**, больше гулять, и самое главное – стараться, чтобы мысли были добрыми, и всегда быть в хорошем настроении).

- Вырастить и воспитать **здорового** ребёнка – задача вполне посильная, всего лишь требуется: с раннего возраста научить ребёнка заботиться о своём **здоровье**! Для этого нужно формировать навыки и привычки **здорового** образа жизни в соответствии с возрастом.

 И помните: «Ребенок учится тому, что видит у себя в дому. А взрослые – пример ему!»

Очень важно, чтоб семья наша была крепкая и здоровая

 *Входит доктор БудьЗдоров.*

Доктор:

Здравствуйте, дети! Здравствуйте, взрослые!

Попрошу всех ровно встать и команды выполнять!

Все дышите! Не дышите!

Наклонитесь! Потянитесь!

Встаньте прямо! Улыбнитесь!

Что ж, осмотром я доволен,

Из ребят никто не болен.

И, конечно, для порядка

Становитесь на зарядку!

***Музыкальная Зарядка «Солнышко лчистое»***

Воспитатель: "Если сделали зарядку – значит, будет всё в порядке!” – так гласит народная поговорка: "Движение - жизнь!”.

Всегда быть в движении нам помогает хорошее настроение. И конечно же, спортивный инвентарь.

Сегодня ваши родители пришли с загадками. Вы ребята, не зевайте отгадки хором называйте.

*Родители загадывают загадки.*

1. Не обижен, а надут,

Его по полю ведут.

А ударят - нипочём,

Не угнаться за. *(мячом)*.

Задание.

Назвать игры с мячом.

2. Эта птица - не синица,

Не орёл и не баклан.

Эта маленькая птица

Называется. *(волан)*.

Задание. Как называется игра с воланом?

3. Мне загадку загадали:

Что это за чудеса?

Руль, седло и две педали,

Два блестящих колеса.

У загадки есть ответ

Это мой. *(велосипед)*.

Задание: назвать 2-х колесные виды транспорта

4.Воздух режет ловко- ловко

Палки справа, слева – палка

Ну а между них верёвки

Это длинная … (скакалка)

***Игра «Удочка»***

Аплодисменты всем участникам

А сейчас, внимание, начнем семейные соревнования!

***Эстафета №1 \_»Прыгают с мячом между ног».» - старшие***

Доктор:

А теперь скорей, ребятки, отвечайте по порядку:

Вы, ребята, долго спите? (нет)

до полудня вы храпите?(нет)

Спортом занимаетесь? (да)

Водою обливаетесь? (да)

Вед:

Наши ребята ведут здоровый образ жизни. Ведь они берут пример со своих родителей. Правда, ребята? Что для поддержания здоровья делают ваши родители? (ответы детей)

А я вот сейчас и проверим.

***Эстафета № 2. С родителями «полоса препятствий»***

***Эстафета №3. Родители и дети***

«Гусница» продвигается вперед до флажка и обратно.

***Конкурс с малышами*** «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»

Быть здоровыми помогает хорошее настроение. А хорошее настроение можно создать с помощью веселой музыки и ритмичных движений.

***Общий танец «Чику-рику»***

Доктор:

У меня всегда с собой есть «Чемоданчик чистоты». А вот что в нем находится, вы попробуйте отгадать. (Достает отгадки)

Похоже на пряник и разного цвета,

Собрало в себе запах трав всего света.

Ребята охотно им моют ладошки,

Не любят его лишь собаки и кошки.

*(Мыло)*

Костяная спинка,

Жесткая щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит.

*(зубная щетка)*

В пещеру затекла,

По ручью выходит –

Со стен все выводит.

*(зубная паста)*

И махровое, и гладкое бывает.

Кто помылся, тот о нем не забывает:

Взрослого, младенца

Вытрет. *(полотенце)*

Ручка есть, а ножек – нет.

А зубов – не счесть!

Но не нужен ей обед:

Не умеет есть.

Не акула и не тигр,

Не для кухни, не для игр.

"Для чего?" – тогда вопрос. –

Ну, конечно, для волос! –

Зубы – длинные полоски,

А зовут её – … *(расчёска)* !

Не смотрел в окошко -

Был один Антошка,

Посмотрел в окошко -

Там второй Антошка!

Что это за окошко,

Куда смотрел Антошка?

*(зеркало)*

- Ребята, а вы знаете, что такое витамины? А для чего они нам нужны? А где они живут? Витамины живут в продуктах, которые мы с вами покупаем в магазинах и едим. Чем больше витаминов в продукте, тем он полезнее для человека. Как вы думаете, где больше всего витаминов? *(в овощах и фруктах)*.

- Сейчас мы с вами поиграем. Игра называется *«Полезно или вредно»*. Сейчас я вам буду называть продукты, а вы должны будете определить полезные они или вредные. Если они полезные и в них много витаминов, то вы хлопаете, а если вредные - то топаете

- молодцы, ребята, все вы знаете ни разу не ошиблись!

Доктор: А теперь вспомните, пожалуйста, какими полезными продуктами и блюдами вас кормят в детском саду *(ответы детей)*

Вижу я, что все **здоровы**, бодры и веселы! Желаю вам и впредь оставаться такими: дружными, веселыми и здоровыми.

Вед:

Как быстро пролетело время. И наш праздник подходит к концу. Добрый доктор, Будьте и вы всегда здоровы! В честь праздника семьи мы дарим вам этот символичный букет ромашек!

Доктор:

Ой, спасибо, очень приятно. А вам от меня тоже полезные подарки. Мой волшебный чемоданчик дарит ребятишкам витаминный сок.

Вед:

А наши ребята для своих мам тоже приготовили памятные подарки. Мы решили, что нас много и ромашек придется сорвать тоже много. Пусть они растут и украшают природу. А ребята ромашки нарисовали.

***Вручают подарки. Общее фото.***