**Тема: «День здоровья»**

1. Цели и задачи.

- Формирование здорового образа жизни семей.

- Воспитание физической культуры и нравственной сплочённости семьи.

- Развитие спортивных и двигательных навыков у детей и взрослых.

- Профилактика и предупреждение заболеваний у детей.

**Ведущий:** Здравствуйте, дорогие гости — уважаемые родители и дети! Мы очень рады видеть Вас на нашем празднике, посвященном Дню здоровья.

Мальчишки и девчонки, а также их родители,

В зал спортивный наш, скорее поспешите Вы.

Здесь будут состязания детишек, пап и мам,

Кто будет победителем, потом расскажем Вам.

Сегодня на нашем празднике мы рады приветствовать дружные спортивные команды: команда «Здоровейки» и команда «Неболейки». Поприветствуем их.

Звучит марш. Входят команды.

**Ведущий:** Прежде, чем соревноваться,

Вы скорей должны размяться.

Упражненья выполняйте,

За мною дружно повторяйте.

(Разминка для всех под музыку.)

**Вед.** Тише, ребята. Я слышу звон колокольчиков. К нам едут гости. А вот кто к нам едет, вы узнаете, если отгадаете загадку.

Лечит маленьких детей,

Лечит птичек и зверей.

А сейчас он к нам спешит

добрый доктор...

**Дети.** Айболит!

**Айб.** Я приехал к Вите,

Я приехал к Оле.

Здравствуйте, дети!

Кто у вас болен?

Вед. Здравствуй, дорогой доктор! Все ребята здоровы, потому что со спортом дружат, едят овощи и фрукты.

- Ребята, перед тем как сесть за стол, что нужно сделать?

**Дети**: Каждый раз перед едой

Нужно фрукты мыть водой.

**Вед.** А ещё что?

**Дети:** Чтобы быть здоровым, сильным,

Мой лицо и руки мылом!

**Айб.** Молодцы, ребята! Всё знаете! Давайте праздник продолжать. (Слышатся стоны.)

**Вед.** Ребята, откуда — то я слышу стоны. Видимо, кому — то нужна помощь доктора Айболита. (Охая, со стоном идёт Карлсон.)

**Карл.** Я самый несчастный, я самый больной, ой, не могу, помогите!

**Айб.** Что с тобой случилось?

**Карл.** Мой самый большой живот болит.

**Айб.** Что ты сегодня ел? (Карлсон перечисляет.)

**Карл.** И яблоки самые красивые ел...

**Айб.** А ты фрукты мыл перед едой?

**Карл.** А зачем? Они и так были вкусные и красивые!

Айб. Ай, ай — ай! Ребята, объясните Карлсону, что нужно делать перед едой.

(Ответы детей).

**Айб.** Слышал, Карлсон?

**Карл.** Я самый лучший в мире понимальщик, я всё понял. А как же мой живот?

**Айб.** Сейчас полечим, выпей микстуру.

**Карл.** А может лучше варенье?

**Айб.** Да, нет, дорогой Карлсон, варенье тебе не поможет. Придётся выпить микстуру. А теперь я тебе сделаю укол.

Карл. Я лучший в мире неболельщик. Я уколов не боюсь, если надо, уколюсь. Ну, подумаешь, укол, укололся и пошёл.

(Айболит достаёт шприц. Карлсон начинает дрожать, крепко держится за брюки.)

**Айб.** Чего ты дрожишь? Ты ведь лучший в мире неболельщик! Это не больно, правда, дети? Карлсон, дети уколов не боятся, давай свою руку, я сделаю укол.

(Карлсон протягивает руку, морщится, отворачивается.)

**Дети.** Не бойся, Карлсон! Не бойся, Карлсон!

**Карл.** Вот видите, я же говорил, что я лучший в мире небояльщик. Спасибо, доктор, спасибо, дети! Теперь я могу с вами поиграть и посоревноваться!

**Ведущий:** Начинаем наши соревнования. А болельщики поддерживают участников дружными аплодисментами.

**1. Эстафета «Одни штаны на двоих»**

Участники делятся на пары. По сигналу штаны надевает первая пара в команде, бежит до ориентира, возвращается и передаёт штаны следующей паре. Выигрывает та команда, которая первой выполнила задание.

**Ведущий:**

А теперь посмотрим с вами

Кто быстрее справится с мячами!

**2. Эстафета «Забей гол в ворота»**

На четвереньках каждая пара дуют на воздушный шарик и загоняют его в ворота.

**Ведущий:**

Кто у нас сильнее всех?..

Только их здесь ждет успех!

Как скакать мы Вам покажем

И поможем и расскажем.

**3. Эстафета «Скачки на бревне»**

Взрослый и ребёнок садятся верхом на модуль, добегают до фишки и возвращаются обратно, передавая «бревно» следующей паре.

**Музыкальная пауза:** частушки о Дне здоровья.

1.Закопченную кастрюлю

Юля чистила песком.

Два часа в корыте Юлю

Мыла бабушка потом.

 2.Поленился утором Вова

Причесаться гребешком.

Подошла к нему корова,

Причесала языком.

 3.У Неряхи Растеряхи

Всё не этак, всё не так.

И рубашка нараспашку

И без пуговиц пиджак.

 4.Я под краном руки мыла,

А лицо помыть забыла.

Увидал меня Трезор,

Закричал: «Какой позор!»

**Ведущий:** Вас сейчас порадуем умениями новыми,

Спорт нам помогает быть сильными и здоровыми!

**4. Эстафета «Бег в обруче»**

По сигналу первые два участника надевают на себя обруч и бегут в нём до ориентира, обегают его и возвращаются к своей команде. Задание выполняет следующая пара.

**Ведущий:** следующая Эстафета **«Меткие стрелки»**

Каждый из участников должен взять мяч и забросить его в корзину. Выигрывает та команда, где будет заброшено больше мячей.

**Ведущий:** Вот ребята смелые, ловкие умелые,

Родители, их — важные, сильные, отважные.

**6. Эстафета «Туннель»**

ПО очереди пролезают в туннель, возвращаются обратно, передают эстафету следующему.

Я буду загадывать вам загадки, а вы будете отгадывать!

1.Не пойму, ребята, кто вы?

Птицеловы? Рыболовы?

Что за невод во дворе?

- Не мешал бы ты игре,

Ты бы лучше отошел.

Мы играем в . . . (волейбол)

3.Эти фрукты несъедобны,

Но огромны и удобны.

Их иной спортсмен часами

Лупит сильно кулаками.

(Боксерские груши)

 5.Силачом я стать хочу.

Прихожу я к силачу:

- Расскажите вот о чем —

Как вы стали силачом?

Улыбнулся он в ответ:

- Очень просто. Много лет

Ежедневно, встав с постели,

 Поднимаю я . . . (гантели)

6.Зеленый луг,

Сто скамеек вокруг,

От ворот до ворот

Бойко бегает народ.

На воротах этих

Рыбацкие сети (стадион).

 7.Этот конь не ест овса,

Вместо ног - два колеса.

Сядь верхом и мчись на нем,

Только лучше правь рулем.

(Велосипед)

2.Во дворе с утра игра,

Разыгралась детвора.

Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» -

Значит там игра - ... (хоккей)

 4.По пустому животу

Бьют меня невмоготу;

Метко сыплют игроки

Мне ногами тумаки. (Футбол)

**Ведущий:**

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.

Всем желаем здоровья, успехов и счастья во всем!