**«Мама, папа, я – спортивная семья!»**

**Цель:** Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей.

**Задачи:**

* Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни;
* Развивать ловкость, координацию, равновесие и другие качества;
* Воспитывать морально – волевые психофизические качества, чувство ответственности за свое здоровье;
* Вызывать желание заниматься физкультурой и закаливанием, выполнять правила гигиены.

**Пособия:**

Станции - 6 шт., гимнастические палки – 28 шт., 2 обруча, 2 мяча, 4 стула, стойки – 6 шт, набор «Овощи», «Фрукты», 2 кастрюли, 2 ведра с водой, 2 тазика, 2 стаканчика.

*В празднично украшенный*[*зал*](https://www.google.com/url?q=http://50ds.ru/psiholog/558-vystavochnyy-zal-v-detskom-sadu-kak-sredstvo-obogashcheniya-predstavleniy-doshkolnikov-ob-okruzhayushchem-mire.html&sa=D&usg=AFQjCNHMCiFs348PwJO2QgGH2GrAMiBGnw)*входят дети и встают полукругом.*

**Ведущий.**Здравствуйте, [ребята](https://www.google.com/url?q=http://50ds.ru/vospitatel/1420-zanyatie-po-plavaniyu-lyagushata--druzhnye-rebyata.html&sa=D&usg=AFQjCNG98tNNGWnWOAktBYau58SQgldWBQ)!

[Ребята](https://www.google.com/url?q=http://50ds.ru/vospitatel/1420-zanyatie-po-plavaniyu-lyagushata--druzhnye-rebyata.html&sa=D&usg=AFQjCNG98tNNGWnWOAktBYau58SQgldWBQ), если мы здороваемся с кем-нибудь, что это значит?

**Дети:**Мы желаем ему здоровья!

**Ведущий.**А что такое здоровье?

**Ответы детей:** Это сила, красота, ловкость, чистота, гибкость, хорошее настроение.

**Ведущий.**Сегодня я хочу пригласить вас в путешествие по станциям здоровья. Вы согласны?

**Ведущий.**Тогда отправляемся в путь. Занимайте свои места в нашем волшебном поезде.

*Дети встают друг за другом паровозиком, ведущий впереди и под музыку «Путешествовать прекрасно» идут друг за другом по залу, ведущий меняет направление (по кругу змейкой и т.д.). Останавливаются возле импровизированной станции. Ведущий громко объявляет название станции.*

**Ведущий. *Станция «Зарядкино».*** Чтобы быть здоровым с чего надо начинать свой день.

**Дети:** С зарядки!

**Ведущий.**

Утром рано спозаранку  
Выходите на полянку.  
Расправляйте дружно спинку.  
Будем делать мы разминку:  
Утром рано мы проснулись.  
Потянулись, улыбнулись.   
Всем давно вставать пора.  
На зарядку детвора.

*Дети делают зарядку под муз. «Если добрый ты…»*

**Ведущий.**Едем дальше!

*Дети паровозиком едут дальше.*

**Ведущий. *Станция «Чистюлькино».***

*За дверью слышится громкий плач.*

**Ведущий.**Что случилось?

*Входит взлохмаченный Незнайка с грязными пятнами на лице и руках. Рубашка застёгнута, как попало.*

**Незнайка:**

Одеяло убежало.  
Улетела простыня.  
И подушка как лягушка.  
Ускакала от меня.  
Я за свечку, свечка в печку!  
Я за книжку, та бежать  
И вприпрыжку под кровать.  
Я хочу напиться чаю.  
К самовару подбегаю.  
Но пузатый от меня  
Убежал, как от огня.

**Ведущий.**

Незнайка только носик мочит.  
Умываться он не хочет.  
Как, ребята, называется  
Тот, кто плохо умывается?

**Ответы детей:**Грязнуля, неряха и т.д.

*Выходит доктор Микстуркин*

**Микстуркин:**

За вашими детьми слежу -    
Уже который год.  
Откровенно вам скажу:  
Славный вы народ!  
Никогда у вас ребята -  
Не едят не мытых ягод.  
Чистят зубы, моют уши.

 Ты, Незнайка, их послушай!

**Микстуркин:**Ребята**,**а давайте расскажем Незнайке, какие нужны предметы для того, чтобы ухаживать за своим внешним видом. 

*(Ответы детей)*

***Эстафета «Перенеси предметы гигиены»****Дети делятся на команды. Напротив каждой команды у противоположной стены стоят столы, на которых находятся различные предметы (мыльницы, зубные щётки, расчёски, игрушки и т.д.) Детям необходимо по одному подбежать к своему столу, выбрать предмет гигиены и вернуться назад. Побеждает та команда, которая быстрее и без ошибок справиться со своим заданием.*

**Микстуркин:**Молодцы ребята, вот видишь, Незнайка, все дети знают предметы гигиены. Ты запомнил?

**Незнайка:** Да, я запомнил, спасибо, ребята.

**Ведущий:** А сейчас ребята мы продолжим свой путь

 на  ***станцию «Закаляйкино».***

**Незнайка:** Возьмите и меня с собой.

*Дети едут дальше*

**Незнайка:**Что-то холодно мне стало в вашем поезде. Где мой тулупчик? *(Кашляет и чихает)*

**Микстуркин:**

Говорил ему зимой:  
Закалялся бы со мной!  
Утром бег и душ бодрящий.  
Как для взрослых, настоящий!  
На ночь окна открывать.  
Свежим воздухом дышать.  
Ноги мыть водой холодной.  
И тогда микроб голодный  
Нас во век не одолеет…  
Не послушался, болеет…

**Незнайка:**

Поздно понял братцы я.  
Как полезно закаляться.  
Кончу кашлять и чихать.  
Стану душ я принимать.

**Микстуркин:**

Чтоб здоровым, крепким быть.  
Будем мы с водой дружить.

***Эстафета «Кто быстрее принесёт воды для закаливания»***

*По одному ребёнку с каждой команды. Бегут с ведром к тазику зачерпывают воду, возвращаются к своей команде, выливают воду в свой таз, передают ведро следующему игроку.*

*(Дети отправляются дальше.)*

***Эстафета «Передай витаминку»****Передача мяча в шеренге -  из рук в руки, в колонне из – за головы, из положения наклонившись -  снизу.*

**Ведущий. Ведущий:** А сейчас ребята мы продолжим свой путь

***Станция «Солнечная».***

**Микстуркин:** Кто из вас ребята знает.  
Что закалке помогает,  
И полезно нам всегда?

**Дети:**Солнце, воздух и вода!

***Эстафета «Собери солнышко».****Дети по одному из команды подбегают к своему столу у противоположной стены, берут по одной детали солнышка, прибегают к своей команде, и выкладывают в обруче солнышко. Побеждает команда, которая быстрее соберёт своё солнышко.*

**Ведущий**:

Чтоб здоровым, крепким быть  
Будем с солнышком дружить.

*(Дети отправляются дальше.)*

**Ведущий**: Отправляемся дальше ***Станция «Воздушная»***

*(Дети встают в круг.)*

**Микстуркин:**

Будем силы укреплять.  
Лёгкие тренировать.

Нам ребята воздух нужен  
Мы вздохнули все поглубже,  
Задержали мы дыханье.  
Не спешите, все вниманье!

Чтоб здоровым, крепким быть,  
Будем с воздухом дружить.

*Игра - упражнение «Надуваем шарик» (все берутся за руки и образуют круг – «шарик», вдыхаем носом воздух, губы трубочкой на выдохе, как будто надуваем шарик и расходимся в стороны – «шарик» надувается. Произносим звук «Ш» - шарик сдувается, все идут в центр круга).*

**Ведущий.**А теперь снова в путь, нас ждет еще одна станция

***Станция «Витаминная».***

**Микстуркин:** Ребята вы знаете, какие продукты нужно кушать побольше, чтобы быть здоровыми.

**Незнайка:** Конечно, знаем! Конфеты, газировку, шоколадки, жвачки. Чего тут знать-то. *(Ответы детей)*

*Микстуркин загадывает загадки. Незнайка пытается отгадать.*

Расту в земле на грядке я.  
Красная, длинная, сладкая. *(Морковь)*

Уродилась я на славу.  
Голова бела, кудрява.  
Кто любит щи,  
Меня в них ищи. *(Капуста)*

Заставил плакать всех вокруг  
И конечно, это … *(Лук)*

Круглое румяное.  
Я расту на ветке:  
Любят меня взрослые,  
И маленькие детки.*(Яблоко)*

**Микстуркин:**

Очень рад за вас сегодня,  
И совет такой вам дам –   
Занимайтесь физкультурой,  
По утрам и вечерам!  
А за праздник наш весёлый  
Я вас всех благодарю.  
Свой подарок витаминный,  
На здоровье всем дарю.

*Герои раздают яблоки детям. Под весёлую музыку дети выходят из зала.*