**Семейный досуг**

**«Мама, папа, я – здоровая семья!»**

(с использованием ИКТ)

Старшая группа

*Слайд 1*

**Цель:**

Способствовать созданию единого здоровьесберегающего пространства «Детский сад – семья».

**Задачи:**

* Содействовать повышению педагогической культуры родителей в области сохранения и укрепления здоровья детей
* Налаживать эффективное взаимодействие с родителями по пропаганде здорового образа жизни, осознанию важности гигиенической и двигательной культуры, необходимости выполнения закаливающих мероприятий.
* Приобщать родителей к жизнедеятельности ДОУ через поиск и внедрение наиболее эффективных форм сотрудничества.

**Ход:**

**1.Вед**.: Здравствуйте дорогие родители, здравствуйте ребята.

Здравствуйте – слово волшебное!

Желает здоровья отменного.

Здравствуйте - дает заряд бодрости-

Это полезно в любом возрасте!

**2.Вед.:** Здравствуйте! Это слово не обидит

Оно говорит: заходите

Мы рады вас видеть!

*Слайд 2*

**1.Вед:** Да, мы рады видеть всех на нашем празднике. Мы благодарим вас дорогие родители, за то, что вы откликнулись на наше приглашение. Самое главное для любого ребенка – любовь родителей, их забота и внимание.

**2.Вед:** В любви и поддержке нуждаются дети!

Давайте же сделаем так, чтоб на свете

Никто, никогда не был бы одинок!

И детства нежнейший и хрупкий цветок

От зла и обид, от невзгод защитим

В обиду детей никому не дадим!

**1.Вед:** Сегодня мы собрались в одну большую добрую компанию, которую нам хотелось бы назвать «большая дружная семья». Вы не против? …

И как водится, в хорошей семье всегда есть о чем поговорить. Сегодня мы поговорим о здоровье.

*Слайд3 -Сказка (дети занимают свои места).*

*Слайд 4 -Деревня (звучит фонограмма песни пластилиновая ворона).*

**1реб.** Мы вам расскажем сказку,

А может и не сказку…

Правдивые истории

Про то как не болеть.

**2реб**. В деревне Неболейкино

Жил доктор Неболей,

У доктора у этого

Полно было друзей.

**3реб**. А если в той деревне

Случится вдруг беда,

Полезные советы

Дает он всем всегда.

**4реб.** Советы эти надо

Всем знать и выполнять

Заглянем в Неболейкино

Чтобы и нам их знать.

*(Звучит музыка. Доктор Неболей обходит деревню. Он наблюдает за тем, чем заняты жители: умываются, чистят зубы, делают зарядку…)*

**Доктор:** Жизнь в деревне идет гладко: все уж сделали зарядку,

Ключевой водой умылись, овощами подкрепились,

А теперь взялись за дело, все у них идет умело…

Только слышу чей-то плач. Видно зайцу нужен врач!

*(Появляется плачущий заяц)*

**Заяц:** Доктор, доктор, помогите!

Плохо мне, меня спасите!

**Доктор:** Расскажи всё про себя,

А вы послушайте друзья.

**Заяц:** Жил я весело без бед,

Ел морковку на обед.

А теперь болит живот, вот…

**Доктор:** Ну-ка, ну-ка, поподробней,

Мыл ли ты, дружок, морковку?

**Заяц:** А зачем её мне мыть,

Лапочки свои мочить?

Морковку с грядки я срываю

Сразу же её сгрызаю.

Он спасёт тебя от бед.

*(К зайчику подходит житель деревни и дает совет).*

**Житель 1:** Чтоб здоровым тебе быть,

Надо лапки с мылом мыть.

И немытую морковь

Не спеши отравить в рот.

**Доктор:** Ведь в грязи живут микробы,

К злым делам они готовы.

Вот, с твоих немытых рук

Уж ползут они, ползут…

*(Выходят микробы и поют песню)*

**Микробы**: Мы микробы бяки-буки не выносим чистоты,

Никогда не мойте руки, мы с грязнулями дружны!

Ой, ля-ля, ой, ля-ля, мы с грязнулями друкжны!

Ой, ля-ля, ой, ля-ля, о-па!

Мы научим вас лениться, с гигиеной не дружить.

Кто не любит чисто мыться, рядом с нами будет жить.

Ой, ля-ля, ой, ля-ля, мы с грязнулями друкжны!

Ой, ля-ля, ой, ля-ля, о-па!

*( «Микробы» пытаются подобраться к жителям, но им преграждают путь мальчик и девочка с лейками.)*

**Мальчик:** Микробы с виду хоть страшны,

Боятся мыла и воды. *(поливает «Микробов» из лейки)*

**Девочка:** Мы водой микробы смоем,

Руки, овощи помоем.

И лишь чистую морковь

Мы отправим смело в рот.

**Доктор*:(****обращаясь к зайке)* Ну а ты прими лекарства,

И ложись скорей в кровать.

Но запомни: очень важно

Гигиену соблюдать!

**Заяц:** Понял, понял я, друзья,

Гигиена всем нужна!

(Заяц уходит)

**Доктор:** Кто-то к нам опять идёт,

Громким голосом ревёт….

*(Появляется медвежонок, закутанный в шарф).*

**Медвежонок:** Чуть подует ветерок,

У меня заколет бок….

Только выйду на прогулку

Свежим воздухом дышать,

А на завтра начинаю

Сильно кашлять и чихать.

Нет, уж, спасу от болезней,

Что мне делать – не пойму.

Ведь тепло я одеваюсь,

Своё тело берегу….

**Доктор:** Есть рецепт к твоей проблеме.

Ну-ка, Настя, поспеши-

Медвежонку теплолюбу

Про закалку расскажи.

**Житель 2:**Ни мороз мне не страшен, ни жара!

Удивляются даже доктора - почему я не болею,

Почему я здоровее всех ребят из нашего двора?

Потому что утром рано заниматься мне гимнастикой не лень,

Потому что водою из-под крана обливаюсь я каждый день!

**Доктор:** Вот еще тебе советы…

**Житель 3:** Ноги мой водой холодной,

Пятки крепко растирай.

По утрам после постели

Душ бодрящий принимай.

**Житель 4:** Не живи ты как в теплице,

В доме форточку открой,

Пусть бодрящий свежий ветер

Обдувает домик твой.

**Доктор:** Коль не будешь закаляться-

Будешь в постели часто валяться,

Горькие лекарства пить,

На приём к врачу ходить.

**Житель 5:**И запомни навсегда:

**Все жители:** Солнце, воздух и вода –

Наши лучшие друзья!

**Медвежонок:** Про закалку позабыл,

Сам себе я навредил!

Теперь понял я, друзья,-

Тепло кутаться нельзя.

Скину тёплые одежды,

И с сегодняшнего дня

Осторожно, постепенно,

Закаляться буду я.

*(Уходит медвежонок, идет, плачет волчонок)*

**Волчонок:** Доктор, доктор, что со мной?

Я какой-то не такой!

Часто голова болит,

Потерял я аппетит,

Видно чем-то заболел,

Ты меня бы осмотрел….

Уж на волка не похож…

**Доктор:** Расскажи как ты живёшь?

**Волчонок:** На диване я лежу,

Телевизор я гляжу,

По ночам всегда гуляю,

Лесных жителей пугаю.

Но со мной случилось что-то,

Нынче вышел на охоту:

Не сумел догнать зайчонка,

Не заметил лисью норку,

Закружилась голова,

Ой, беда, беда, беда…..

**Доктор:** Ну, с тобой теперь всё ясно,

Жить как ты живёшь опасно!

Без режима и движенья

Растеряешь все уменья.

Мы тебе дадим советы,

Ты послушай и решай:

Хочешь быть ты сильным, ловким-

Образ жизни поменяй.

**Жители деревни:** По утрам зарядку делай.

На прогулке прыгай, бегай.

Подружись с волчатами-

спортивными ребятами.

Про закалку не забудь,

Это всё к здоровью путь.

**Волчонок:** Все полезные советы

Я запомнил наизусть.

Прямо здесь и с вами вместе

Я со спортом подружусь!

**Доктор:** Вот на этой умной фразе

мы закончим наш рассказ.

И на последок дружно, вместе

Песенку споем для вас.

*(песня «Если очень захотелось взрослым всем и детям» на музыку «Оранжевая песенка»:*

*1 куплет: Если очень захотелось взрослым всем и детям,*

*Можно жить и не болеть никогда на свете.*

*Мы хотим вам дать совет, как дожить до сотни лет.*

*Припев: Зарядкой заниматься, почаще улыбаться,*

*Конечно закаляться. Конфеты не жевать!*

*Морковку, кашу кушать и маму с папой слушать,*

*А вместо телевизора на улице гулять!*

*2 куплет: Если будете зимой на коньках кататься,*

*Ну а летнею порой каждый день купаться,*

*Если будет вам не лень зубы чистить дважды в день.*

*Припев: Тогда на радость маме, тогда на радость папе,*

*Станете вы ловкими и сильными, друзья!*

*Болезни все отступят, здоровье крепким будет,*

*И тоже Неболейками вас назовут тогда!)*

***Гимнастика для всех***

**2Вед.:** А сейчас некоторые семьи поделятся своими рецептами здоровья.

Слово предоставляется…

*(Выступления семей: Крыкиной Арины, Яловчук Насти, Калашникова Марка, Сорокиной Вари)*

**1Вед.:** Сейчас пришло время поиграть! Для этого мы разделимся на две команды: «Большая компания» и «Горячие сердца»

*(Родители и дети делятся на команды)*

**2Вед.:** Предлагаем выбрать жюри из приглашенных гостей *(выбирается жюри)*

За каждый правильный ответ или выполненное задание, жюри командам дает по флажку.

Прежде чем начать играть, каждая команда произнесет свой девиз (родители читают приготовленные на столах девизы):

Мы компания большая, Мы дружные ребята,

Нам никто не помешает, Надежные друзья!

За победу будем «драться», К победе рвемся смело,

Вам за нами не угнаться! Нам отступать нельзя!

*Слайд 5 «Продолжи пословицу»*

*Слайд 6 «Свари борщ, компот»*

*Слайд 7, 8 «Что сначала, что потом?»*

*Распорядок дня, порядок одевания.*

*Слайд 9«Вредные и полезные продукты»*

*Слайд 10 «Витаминные домики»*

*Слайд 11 «Сбей микробов»*

*Слайд 12 «К какому виду спорта принадлежит инвентарь»*

**Вед.** Слово предоставляется жюри…

(*Подведение итогов игры)*

**Вед.** Наш семейный досуг мы завершаем подарком

*(Дети для всех гостей дарят танец «Мы маленькие звезды»)*

**Вед.** Желаем всем крепкого здоровья!