**Сценарий развлекательного музыкально – спортивного мероприятия** **«День здоровья» в средней группе с родителями**

**Цель:**

- доставить радость от общения ребенка с взрослым, в процессе совместной музыкально-двигательной и творческой деятельности.

**Задачи:**

-Приобщение к ценностям физической культуры, целенаправленное формирование у детей навыков здорового образа жизни.

-Ознакомление детей и родителей с оздоровительными технологиями – дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, самомассаж, сказка-терапия, музыкальные подвижные игры и др.

-Развитие двигательного воображения, музыкального восприятия и обогащение эмоциональной сферы детей положительными эмоциями.

-Развитие физических качеств: ловкости, силы, выносливости и коммуникативных навыков в общении со сверстниками и взрослыми.

**Участники досуга:**

дети и их родители, педагоги;

**Предварительная работа:**

- составление и обсуждение сценария, подбор музыкального материала, соответствующего спортивного и нестандартного оборудования, литературного материала, музыкально-оздоровительных игр;

-обсуждение сценария досуга с воспитателями старшей группы, старшим воспитателем, распределение обязанностей в подготовке досуга;

- работа воспитателей: с родителями (информирование о предстоящем событии – времени и дате, форме одежды); воспитателя с детьми (беседы о здоровом образе жизни, режиме дня, закаливании, правильном питании, понятии «здоровье человека»);

- совместная работа музыкального руководителя, инструктора по физической культуре, воспитателей группы и родителей по подготовке оборудования к развлечению.

**Украшение зала:**

Видеопрезентация, воздушные шары по периметру зала.

**Оборудование:**

Дуги – 3 шт., «сухой бассейн» наполненный шариками для игры «витамины», ковровое покрытие, кусочки ткани – «платочки», птички (сороки) с вопросами – 4 шт., корзинки – 3 шт., дорожки «здоровья» - 3 шт., «кочки», «сети рыбаков», гимнастические палки – по количеству участников, кубики, барабаны, целлофановые пакеты, металлофоны.

*Под музыку «Вперед» музыка А. Ермолова, дети входят в зал с взрослыми, останавливаются полукругом, лицом к гостям (участникам).*

**Ведущий:**

Добрый день!

Улыбнитесь скорее!

И сегодня наша встреча

Будет веселее.

***Пальчиковая гимнастика «Будь здоров! » –*** *выполнение действий по тексту ведущего*

Мы погладим нос и щечки

Будем мы красивыми

Как в саду цветочки.

Разотрем ладошки

Сильнее, сильнее!

А теперь похлопаем

Смелее, смелее!

Ушки мы теперь потрем

И здоровье сбережем!

**Ведущий:**

7 апреля – всемирный день здоровья. А кто из вас ребята знает, что значит быть здоровым? (Ответы детей)

Что надо делать, что бы быть здоровыми? (Ответы детей и гостей)

**Ребенок.**

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

**Ребенок.**

Ну, а если уж случилось:

Разболеться получилось,

Знай, к врачу тебе пора.

Он поможет нам всегда!

**Ребенок.**

Вот те добрые советы,

В них и спрятаны секреты,

Как здоровье сохранить.

Научись его ценить!

**Ведущий:**

Правильно! Молодцы!

Я сегодня, предлагаю отправиться в путешествие, поиграть и повеселиться и если вы преодолеете вместе все препятствия, которые встретятся вам на пути – по праву сможете называться «здоровыми семьями».

**Ведущий:**

Сколько ветра и простора!

Сколько песен и цветов!

В путешествие со мною

Кто отправиться готов?

*(отвечают дети)*

Отдохнем и подрастем,

Много сил мы наберем.

Так готовы вы ребята?

Путешествие начнем!

*(отвечают дети)*

***Музыкально-ритмическая разминка «Физкульт-ура!» (песенка-игра)***

*Дети вместе с родителями идут за ведущим и выполняют музыкальную разминку.*

**Ведущий:**

И вот первое испытание – мне понадобятся 4 пары участников (взрослый и ребенок). Остальные ребята и взрослые, пока присядут, отдохнут.

Пригрело солнце, наступила весна и в лесу застрекотали сороки. Каждая пара выберите себе сороку, прочитайте вопрос и дайте правильный ответ!

***Конкурс «вопрос - ответ»***

*Участники (ребенок и взрослый) выбирают сороку и отвечают на вопросы:*

-Что такое здоровый образ жизни?

-Какие виды закаливания вам известны?

-Что такое режим дня?

-Как его выполняет ваша семья?

**Ведущий:**

Отправляемся дальше?

По дорожке ровной гладкой мы поедем на лошадке!

***Подвижная игра «Лошадки».***

*Дети с родителями выполняют подскоки по кругу, под музыку «Лошадка»*

*(на гимнастической палке) с ускорением и остановками.*

**Ведущий.**

Вот и капли – «капитошки»

Застучали по дорожке.

Тучка надвигается

Дождик начинается.

А мы с нашими капельками немного поиграем – вставайте в пары!

***Массаж «Весёлые капельки».***

*Дети и взрослые встают в пары, под музыку «Дождик» выполняют массаж «Веселые капельки».*

*Затем еще раз, меняясь парами. Массаж выполняется в соответствии с музыкальным сопровождением – используется фонограмма «Шум дождя»:*

1) «Дождь начинается» – легкое касание пальцами.

2) «Сильный дождь» - активное касание всеми подушечками пальцев рук.

3) «Ливень» - массаж ладонями, поглаживание сверху вниз.

4) «Дождь прекращается» - постепенное возвращение к пальцевому массажу.

**Ведущий:**

После дождя такой свежий и влажный воздух…

Как вы думаете, чистый воздух полезен для здоровья?

**ДЕТИ:** Да, полезен. (Ответы детей)

**Ребенок.**

На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе:

Одеваться по погоде!

**Ведущий:**Давайте сделаем глубокий вдох, выдох. (2-3 раза) .

***Дыхательная гимнастика Стрельниковой А. Н.***

*Дети с родителями выполняют дыхательную гимнастику вместе с ведущим.*

**Ведущий:**

Мы ладошки все сжимаем

Носом правильно вдыхаем

Как ладошки разжимаем

То свободно выдыхаем.

***1 упражнение «Ладошки»***

(4 раза по 4 вдоха-движения) .

***2 упражнение «Насос»***

(с приседанием)

(4 раза по 4 вдоха-движения) .

**Ведущий:**Мягонько ступают ножки,

Язычком ест вместо ложки

Ты погладь ее немножко –

Сразу замурлычет …. (Ответы детей: кошка)

***3 упражнение «Кошка»***

(приседание с поворотом)

4 раза по 4 вдоха-движения.

**Ведущий.**

По извилистой тропинке

Тихим шагом мы пойдем

Все болота и пещеры

Осторожно мы пройдем.

*Родители присаживаются.*

***Прохождение полосы препятствий.***

*Под музыку - ходьба по залу с препятствиями, перешагивание «кочек», ходьба босиком по «дорожке здоровья», пролезание под дугами.*

**Ведущий:**

Посмотрите ребята мы с вами пришли к красивому озеру*(показ на экране озера*), по берегам растет камыш, садитесь потихоньку не спугните маленьких рыбок – которые живут в этом прозрачном озере.

**Мальчик - рыбак.**

Я несу в руке уду –

На рыбалку я иду

А в котомке за спиной

Все что нужно – все со мной!

Поводки, грузила, леска

Поплавки, запас крючков

Банка жирных червячков

И бутылка лимонада –

Что еще для счастья надо?

**Мальчик - рыбак.**

Все коты на нашей даче

Пожелали мне удачи.

Знает каждый Котофей

Будет к ужину трофей! (А. Ерофеев)

***Подвижная игра для детей и родителей «Рыбки и рыбаки».***

3 – 4  «рыбака» - родители держат невод. Остальные дети – «рыбки» медленно двигаются по залу - «плавают от одного берега до другого».

***Эй, вы, кильки и бычки!***

***- Что вам надо, рыбачки?***

***Будем вас сейчас ловить***

***И в бочоночках солить.***

***- А мы дырочку найдем***

***И от вас все уплывем.***

«Рыбаки», не размыкая рук, ловят «рыбок». Пойманные «рыбки» садятся на скамеечку. Главное - не размыкать рук, иначе «сеть порвется» и «рыбки» освободятся. Когда «рыбок» остается немножко, «рыбки» и «рыбаки» меняются местами.

*Родители и дети присаживаются на свои места.*

**Ведущий:**

После таких прогулок мне кажется, что вы немного проголодались …. А что бы вы, съели? Чипсы, много конфет, жвачки или нам выпить стакан молока и съесть яблоко? И вся ли еда полезная?

***Игра на внимание «Здоровое питание».***

**Ведущий:**

Чтобы здоровым оставаться, всем нужно правильно питаться! Нужно быть внимательными: если в стихотворении говорится про полезную еду, вы это подтверждайте и отвечайте на вопрос «да», если про неполезную - отвечайте «нет».

Каша - вкусная еда.

Это нам полезно?

Дети (хором). Да!

**Ведущий.**

Лук зеленый есть всегда Вам полезно, дети?

Дети (хором). Да!

**Ведущий.**

В луже грязная вода.

Пить ее полезно?

Дети (хором). Нет!

**Ведущий.**

Щи - отличная еда.

Щи полезны детям?

Дети (хором). Да!

**Ведущий.**

Мухоморный суп всегда есть полезно детям?

Дети (хором). Нет!

**Ведущий.**

Фрукты - просто красота!

Это нам полезно?

Дети (хором). Да!

**Ведущий.**

Грязных ягод иногда съесть полезно, детям?

Дети (хором). Нет!

**Ведущий.**

Овощей растет гряда.

Овощи полезны?

Дети (хором). Да!

**Ведущий.**

Сок, компоты на обед пить полезно детям?

Дети (хором). Да!

**Ведущий.**

Съесть мешок большой конфет - Это вредно, дети?

Дети (хором). Да!

**Ведущий.**

Лишь полезная еда на столе у нас всегда!

А раз полезная еда - Будем мы здоровы?

Дети (хором). Да!

**Ребенок.**

Чтобы ни один микроб

Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

**Ребенок.**

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты-

Вот полезная еда,

Витаминами полна!

**Ведущий.**

Правильно, в пищу употреблять продукты обогащенные витаминами.

Вот и мы сейчас «соберем витамины» – у какой команды окажется больше витаминов - та команда и будет считаться победителями.

***Игра - эстафета для детей «Собери витамины» (под музыку).***

*Дети делятся на две команды, участники команд бегут по очереди и собирают «витамины» по 1 шарику – одного вида (желтые или красные шарики из «сухого бассейна»). Игра продолжается до тех пор, пока не побежит снова 1 участник команды - чья команда быстрее.*

***Игра «Сохрани здоровье».***

**Ведущий:**

-Немного отдохнем и вспомним, как же мы бережем свое здоровье?  
Если вы согласны с моими словами - говорите: «Мы», если не согласны – молчите.  
- Кто тут с мамою за руку вовремя приходит в группу? – Мы!  
- Кто из наших малышей, ходит грязный до ушей?  
- Кто из нас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру? – Мы!  
- Кто мороза не боится, на коньках летит как птица? – Мы!  
- Кто застегнут до ушей и в мороз, и в жаркий день?  
- Режим дня кто соблюдает и здоров всегда бывает? – Мы!

*Ведущий:*

Ребята, вы все просто на «отлично» знаете, как нужно сохранить свое здоровье. А знаете ли вы, что нужно делать после того, как вы отдохнули на природе?

Дети:

Все за собой убрать, навести порядок.

*Ведущий:*

Правильно, молодцы. Не зря вы вместе со своими воспитателями проводили акцию «Береги природу». Вот и сейчас вам предстоит показать на деле, как нужно наводить порядок после себя на природе.

*Игра «Наведи порядок - собери пальчиками ног платочки»( под музыку).*

По всему залу в беспорядке разбрасываются небольшие кусочки ткани – «платочки». Детям необходимо захватив «платочек» пальцами одной ноги, на другой ножке доскакать до корзинки и положить его туда. Действовать надо ловко и умело, не сталкиваясь друг с другом.

**Ведущий:**

Молодцы. Убрали все после себя. Ну а сейчас, уважаемые родители, ваши детки покажут импровизацию сказки – шумелки «Заяц в лесу». Прошу ребят занять свои места, а родителей свободно присесть на нашу поляну-ковер.

***Сказка – шумелка «Заяц в лесу».***

Жил-был заяц-трусишка. И всего этот заяц боялся.  
Вышел однажды он из дома. Не успел и трёх шагов сделать, *(кубики 3р.)*

а ёжик вдруг как зашуршит в кустах! *(пакеты)*  
Испугался заяц и бежать.  *(кубики быстро)*Бежал, бежал, присел на пенёк отдохнуть,

а дятел на сосне как застучит! *(барабан)*  
Бросился заяц бежать. *(кубики быстро)*  
Бежал, бежал, забежал в самую чащу,

а там сова крыльями как захлопает. *(натягиваем пакеты)*Побежал заяц из леса к речке  
А на берегу лягушки сидели. *(кубики быстро)*  
Увидели они зайца - и скок в воду*. (металлофон )*Тут заяц остановился и говорит:  
- А ведь есть звери, что меня, зайца, боятся!  
Сказал так и смело поскакал обратно в лес*. (кубики)*

**Ведущий:**

Дорогие ребята, дорогие взрослые! Сегодня мы прекрасно провели время - играли и веселились. Но самое главное выиграли главный приз – это «Здоровье для всей семьи!»

Пусть будут здоровы все люди на свете.  
Пусть будут здоровы мамы и наши дети.  
Пусть будут открыты вам все дороги,   
И счастьем, любовью осыпаны тоже.  
В здоровый путь.

В группе вас ждет вкусное и полезное угощение! И всем желаем - будьте здоровы!

*Дети и родители уходят из зала под песню «Закаляйся, если хочешь быть здоров!» (музыка В. Соловьёв – Седого, слова В. Лебедева-Кумача).*