Спортивный праздник с родителями в старшей группе

**«В стране правильного питания».**

**Цель**: Формировать и пропагандировать здоровый образ жизни в семье и детском саду.

**Задачи:**

**-**формировать у детей и родителей культуру правильного питания;

- развивать физические качества: выносливость, быстроту, силу, реакцию;

- воспитывать нравственные качества;

- создавать бодрое и радостное настроение у детей и их родителей;

- осуществлять взаимосвязь детского сада и семьи.

**Оборудование:** Звукозаписи «У жирафа пятна» (Е.Железнова),игры«Огородная-хороводная»(Б. Можжевелова, А.Пассова ), Кукутики «Ам-ням-ням», веселые мелодии для заполнения музыкальных пауз.

Эстафета 1. :Картинки с изображением полезных и вредных продуктов; 2 корзины;

Эстафета 2.4 конуса, фартук, колпак и варежки кухонные, половник….и т.д. Инвентарь для повара по количеству участников;

Эстафета 3: 2 2 детских стола, 2 корзины, 2 набора продуктов для выбора для супа;

Эстафета 4. 2 ложки, 2 корзины, картофель по количеству участников;

Эстафета 5. 2 удочки, два набора магнитных рыбок, 2 сковороды;

Игра на выбывание: детские наборы овощей, фруктов и других продуктов;

Эстафета 6. Веревка, прищепки, картинки фруктов и ягод для компота.

Эстафета 7. Метлы по количеству участников, маленькие мячи.

**Ход праздника:**

**Дети читают стихи:**

1.Чтоб расти и развиваться,

Бегать, прыгать кувыркаться,

Танцевать, играть, смеяться

Нужно правильно питаться!

С юных лет нужно уметь

За здоровьем смотреть!

2.Мы сегодня в этом зале
Мам и пап своих собрали!
Их зовём на состязанья –
Классные соревнования

Будем вместе бегать, прыгать
Будем вместе в мяч играть
В самых сложных эстафетах
Вместе будем побеждать

 **Ведущий.**Здравствуйте, уважаемые зрители, дети и родители. Мы рады приветствовать вас на наших соревнованиях **«В стране правильного питания».**

Здесь вы сможете проявить свою ловкость, быстроту, внимание, умение отгадывать загадки.

Для начала давайте разделимся на две команды.

Команды **«Ложки»** и **«Поварёшки»**.

Вместе с нами на старте наши мамы и папы.

Все мы знаем, чтобы быть здоровым, надо правильно питаться и заниматься спортом. Сейчас дети расскажут об этом.

**l.** Всем сегодня мой совет

Он совсем не новый

Спорт любите с малых лет

Будете здоровы.

**2.** Приучай себя к порядку

Делай каждый день зарядку.

Смейся веселей

Будешь здоровей!

**3.**Фрукты, овощи на завтрак,

Детям очень нравятся

От здорового питания,

Щечки зарумянятся.

4.Мясо, рыбу, черный хлеб

Выбираю на обед

Чтоб здоровой я росла

И отличницей была.

5.Молоко, кефир, творог

Дарят кальций мне и йод,

Чтобы крепкой я росла

И красавицей была.

6.Мы со спортом крепко дружим!

Спорт - помощник,

Спорт - здоровье,

Спорт - игра,

Физкульт-ура!

**Ведущий.**Молодцы!

Перед началом соревнований нужно хорошо размяться.

На разминку выходите,

Свою ловкость покажите.

***Веселая зарядка. «У жирафа пятна». (Е.Железнова)***

(Участвуют и дети и родители).

**Ведущий.** Сегодня у нас будет много конкурсов, мы будем готовить веселый обед Оценивать их будет наше жюри. (Представляет жюри.)

Ведущий: Команды готовы. Повторяем правила питания.

**Ведущий**: ***Игра «Доскажи словечко».***

С мылом чистою водой

Руки мой перед…*едой*

Чтоб быть здоровым без заминок,

Ешь побольше… *витаминов*

Есть полезно разные продукты,

Вот, к примеру, овощи и…*фрукты!*

Салат заправить им так важно!

Полезно растительное…*масло*

Чтобы стройными быть, дети,

Реже ешьте вы… *конфеты*

Чтоб здоровым всегда быть,

Надо за едой следить.

Реже ешь ты углеводы,

Только чистую пей… *воду*.

**Эстафета 1. «*В магазин за полезными продуктами*».**

      Воспитатель:  Для хорошего здоровья нужно правильно и регулярно питаться здоровой пищей. И сейчас мы проверим, какие полезные продукты  вы знаете. Мы с вами отправимся в «Магазин».

       Задание: С корзинкой участники по очереди бегут в магазин и «покупают продукты», полезные для здоровья. Затем мы проверим, чья команда правильно питается.

**В**. Продукты мы купили.

Предлагаю Вам отгадать загадку. Кто это?

Ходит в белом колпаке

С поварёшкою в руке.

**Он готовит нам обед:**

Кашу, щи и винегрет. (Повар)

Ведущий: Ребята, какие же вы молодцы. Правильно, это повар.

**Эстафета 2. «Подготовь повара»**

Оборудование: 4 конуса, фартук, колпак и варежки кухонные

Команда стоит в колонне за линией старта. Капитан стоит напротив команды на расстоянии . По сигналу первый участник бежит к капитану с фартуком в руках, огибая конусы змейкой. Подбежав, надевает фартук, и возвращается по прямой к команде, передает эстафету второму участнику. Второй участник бежит к капитану с колпаком в руках, добежав, надевает колпак на капитана и возвращается к команде. Передает эстафету третьему участнику. Третий участник бежит к капитану с варежками в руках, добежав, надевает варежки и возвращается к команде.И , так по количеству игроков.( Поварешка, доска и т.д…)

Вед.: Молодцы! Повара готовы. Можно начинать готовить обед. А, какие блюда мы кушаем в обед?...........

В.: Обычно во время обеда мы съедаем самое большое количество пищи за день. Обед может состоять из четырех блюд: салата, первого, обычно суп, второго блюда и десерта.

**Эстафета 3. «Варим суп»**

Команды собирают овощи, которые можно добавить в суп. По очереди приносят по одному предмету. Побеждает та команда, которая быстрее и точнее.

**Ведущий:** Для супа мы используем много разных овощей**.** Овощи растут в огороде, и давайте, поиграем в

 ***игру «Огородная-хороводная»***(Б. Можжевелова, А.Пассова )***.***

**Разминка для родителей**

Надо ответить на 9 вопросов. Балл засчитывается той команде, участник которой даст правильный ответ.

1.Как назывался распространенный на Руси напиток из трав с медом? (Сбитень).

2. Какое блюдо солят трижды? (Пельмени).

3. Это кондитерское изделие переводится с немецкого как «Пилюля».

4.Столовая приправа имеет славянский корень «Жжет». ( Горчица).

5. Любимое лакомство Карлсона? *(Варенье, плюшки)*

6. Изделие из теста, убежавшее от дедушки и бабушки? *(Колобок)*

7. Еда, которую можно приготовить из строительного инструмента? *(Каша из топора)*

8. Чем ценна морская капуста? *(содержит йод)*

9. Какой овощ в шестером вытащили? *(Репка)*

10.Что испекла для батюшки – царя царевна лягушка. *(Каравай)*

11. Какие каши наиболее полезны? *(овсяная и гречневая)*

12. Какой хлеб полезнее – свежий или черствый? *(зачерствевший)*

Вед. Переходим к второму блюду. Что вы любите кушать на второе?..(Ответы детей и родителей).....

Будем готовить картофельное пюре.

**Эстафета 4. «Собери картофель»**

Каждая команда получает деревянную ложку, ведёрко с картофелем. Нужно поочерёдно перенести картофель из ведёрка в кастрюлю.
Ложка – эстафетная палочка, которую каждый предыдущий член команды передаёт следующему. Соревнование заканчивается, когда весь картофель будет перенесён кастрюлю.

Вед.: Картофель собрали, сейчас его нужно почистить. Это предлагаем сделать нашим мамам. Пока мамы чистят, мы споем.

 ***Худож. номер. (По выбору педагога).***

**Эстафета 5. «Рыбалка»**

В помощники приглашаем пап. Папы напротив команды садятся с удочками «ловить рыбу» (магнитные рыбки). Дети по очереди подбегают, папа вылавливает рыбу, и отдает ребенку, тот по прямой возвращается на стартовую линию. Кладет рабу на сковороду и передаёт эстафету следующему участнику.

**Ведущий.**: Вот и второе блюдо мы приготовили с вами. Молодцы!

. Мы хорошо знаем, что есть вредные и полезные продукты питания.

Кто даст правильный ответ,

Что полезно, а что нет?

Каша - вкусная еда

Это нам полезно? **(да)**

Лук зеленый иногда

Нам полезен дети? **(да)**

В луже грязная вода

Нам полезна иногда? **(нет)**

Щи отменная еда

Это нам полезно? **(да)**

Мухоморный суп всегда-

Это нам полезно? **(нет)**

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно? **(да)**

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки **(нет)**

Овощей растет гряда

Овощи полезны? **(да)**

Сок, компотик иногда

Нам полезны, дети? **(да)**

Съесть мешок большой конфет

Это вредно, дети? **(да)**

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

А раз полезная еда –

Будем мы здоровы? **(да)**

**Ведущий.**:А сейчас все вместе мы приготовим салат. Салаты бывают овощные и фруктовые.

 **Игра на выбывание *«Салат».***

Обе команды встают в круг. Внутри разложены продукты из которых можно приготовить салат и «лишние» продукты. Играет танцевальная музыка, дети двигаются по кругу, когда музыка останавливается, каждый берет себе по одному «правильному» продукту, кому не хватает или ошибается–выбывает. Постепенно количество продуктов убавляют. Выигрывает та команда, участник которой останется последним.

**В**: Вы еще не устали? Тогда продолжим готовить наш обед?

Варит Бабушка Настюше

Сливы, яблоки и груши.

И получится вот-вот

Замечательный… (Компот)

Ведущий: Молодцы, ребята! Эта эстафета так и называется **«Компот»**.

**Эстафета №6** **«Компот»**

Оборудование: веревка, картинки фруктов.

Участники стоят за стартовой линией к колонне по одному. На расстоянии 4 метров натянута веревка, на ней на прищепках картинки фруктов и ягод . Первый участник добегает до веревки, снимает любую картинку и возвращается обратно. Передает эстафету следующему участнику. После окончания, дети должны сказать какой компот они будут готовить. (Малиновый, яблочный….)

Ведущий: Первое, второе и третье блюдо мы с Вами приготовили, но прежде, чем сесть за стол, мы должны прибраться на кухне. Эстафета называется **«Чистота на кухне»**.

**Эстафета №7** **«Чистота на кухне»**

По всей площадке разбросаны пластиковые мячики. Все участники стоят за линией старта, в руках держат метлы. По сигналу одновременно вся команды выходит на площадку и с помощью метел должны перегнать все мячики за финишную линию.

 Подведение итогов.

 ***Общий танец. Кукутики « Ам-ням-ням».***

Притча на окончание праздника.

Давным-давно в старинном городе жил Мастер, окружённый учениками. Самый способный из них однажды задумался: «А есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог бы дать ответа?» Он пошёл на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и спрятал её между ладонями. Бабочка цеплялась лапками за его руки, и ученику было щекотно. Улыбаясь, он подошёл к Мастеру и спросил:

— Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мёртвая?

Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины.

Не глядя на руки ученика, Мастер ответил:

— Всё в твоих руках.

 Все пригашаются на чай!