|  |
| --- |
|  |
|  |
| **Конспект мероприятия (с родителями и детьми)** **"СЕМЬЯ – ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ”** **Цель:** Создание положительного эмоционального комфорта у детей и взрослых в процессе общения друг с другом. Повышение педагогической культуры родителей по вопросам здорового образа жизни. **Задачи:** 1.Организовать совместное досуговое мероприятие для повышения знаний родителей по вопросам здоровьесбережения и формирования у них ответственного отношения к здоровью детей и собственному здоровью. 2. Развивать способность детей творчески использовать знания и умения по вопросам ЗОЖ, их двигательный опыт в практических ситуациях. Способствовать укреплению у детей чувства гордости за свою семью, уважение и любовь к ее членам. 3.Воспитывать участие, сострадание, отзывчивость и сотрудничество. Способствовать стремлению и желанию каждой семьи восстанавливать и поддерживать здоровье с помощью здоровьесберегающих технологий. Закрепить знания о пользе лекарственных растений и их применении . Вовлечь родителей в подготовку досугового мероприятия . Распространить среди родительской общественности наилучший семейный опыт здорового образа жизни. **Подготовительная работа:** 1. Оформление педагогом тезисов и высказываний о здоровье человека: "Здоровье – не всё, но без здоровья – ничто” Сократ. "Если ты думаешь на год вперёд – посади семя. Если ты думаешь на десятилетия вперёд – посади дерево. Если ты думаешь на век вперёд – воспитай человека” восточная мудрость. "Я не боюсь ещё и ещё раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд родителей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы” В.Сухомлинский. "Береги глаз – как алмаз”, "Если день начать с зарядки – значит, будет всё в порядке” народные поговорки. 2. Оформление педагогом памятки "Семейный кодекс здоровья ” (рациональный режим, систематические физкультурные занятия (занятия спортом), закаливание, правильное питание, благоприятная психологическая обстановка в семье, дружеские отношения, доверие и взаимопонимание, желание поделиться своими проблемами с близкими людьми, возможность найти поддержку и помощь, совместное проведение досугов и др.). 3. Подготовка родителями домашнего задания: – Изготовление каждой семьей для своего ребенка самодельного тренажёра или коврика из различных материалов (пуговицы, крышки от фломастеров и др.); – Рецепты от каждой семьи (компоненты и их приготовление), показать на практике приготовление одного из рецептов; рецепт полезного для здоровья блюда и подготовка ингредиентов для приготовления полезного блюда) **Ход мероприятия** Воспитатель: Дорогие, родители и дети, мы с вами сегодня собрались в одну большую добрую компанию, которую мне хотелось бы назвать "большая дружная семья”. Вы не против?.. И как водится, в хорошей семье всегда есть о чем поговорить. И я хочу вам рассказать, что человек – совершенство природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться её красотой, очень важно иметь здоровье. Еще мудрый Сократ говорил "Здоровье – не всё, но без здоровья – ничто”. И вряд ли можно найти родителей, которые бы не хотели, чтобы их дети росли здоровыми. А, по вашему мнению, каков он здоровый ребёнок? Высказывания родителей. Монтаж стихи о ЗОЖ (рассказывают: Кирилл , Махфуза, Полина, Настя Б.) Воспитатель: Итак, прежде всего, здоровый ребёнок, если он и болеет, то очень редко и не тяжело. Он жизнерадостен и активен, доброжелательно относится к окружающим его людям – взрослым и детям. Развитие двигательных качеств проходит гармонично. Нормальный, здоровый ребёнок достаточно быстр, ловок и силён. Неблагоприятные погодные условия, редкая их смена, здоровому ребёнку не страшны, т.к. он закалён. Это "портрет” идеально здорового ребёнка, какого в жизни встретишь не часто. Однако вырастить и воспитать ребёнка близкого к идеалу – задача вполне посильная, всего лишь требуется: с раннего возраста научить ребёнка заботиться о своём здоровье! Для этого нужно формировать навыки и привычки здорового образа жизни в соответствии с возрастом. Именно о том, как формировать навыки и привычки здорового образа жизни мы сегодня вам расскажем и покажем: *Вот так начинается у нас в группе каждое утро:* С утренней зарядки.После выполнения упражнений гимнастики – речевка: "Чтобы нам не болеть и не простужаться мы зарядкою всегда будем заниматься» Вдох – выдох! Улыбнись! И на место ты садись!” Воспитатель: "Если день начать с зарядки – значит, будет всё в порядке!” – так гласит народная поговорка. А ещё говорят: "Движение - жизнь!”. И сейчас мы проверим: как развиты быстрота, ловкость, скорость, меткость, сила у наших уважаемых родителей – пап и мам. И, конечно же, их детей. Все задания выполняются под музыку **1 задание – Игра разминка: «Найди ухо, найди нос»**(выполняют все) Взяться правой рукой за левое ухо, а левой рукой за кончик носа. Затем хлопнуть в ладоши и поменять быстро руки и т.д. – Молодцы! А теперь займёмся спортом и сыграем в мою любимую игру – волейбол с воздушными шарами! Шар быстрее вы хватайте, И к соперникам бросайте! **2 задание – Конкурс «Волейбол с шарами».** Дети делятся на две команды. Натягивается верёвка между двумя стульями (стойками). С двух сторон верёвки лежат воздушные шары. Дети по команде перебрасывают свои шары на сторону противников. После сигнала к окончанию игры, побеждает та команда, которая осталась с наименьшим количеством шаров.(по 6 чел.в команде) **3 задание – Игра «Назови ошибку и исправь»** Нам темно. Попросим папу Нам включить поярче ЛАПУ (лампу) Сшил себе котёнок тапки Чтоб зимой не мёрзли ШАПКИ (лапки) Здесь хорошее местечко Протекает рядом ПЕЧКА (речка) Любопытные мартышки Собирают с ёлок ФИШКИ (шишки) **4 задание –** **Конкурс болельщиков.** Отгадать загадки. 1. Не обижен, а надут, Его по полю ведут. А ударят - нипочём, Не угнаться за... (мячом). Задание. Назвать игры с мячом. 2.Эта птица - не синица, Не орёл и не баклан. Эта маленькая птица Называется... (волан). Задание. Как называется игра с воланом? 3.На снегу две полосы, Удивились две лисы. Подошла одна поближе: Здесь бежали чьи-то ... (лыжи). 4.Кто на льду меня догонит? Мы бежим в перегонки. И несут меня не кони, а блестящие ...(коньки). 5.Мне загадку загадали: Что это за чудеса? Руль, седло и две педали, Два блестящих колеса. У загадки есть ответ Это мой ...(велосипед). 6.Вот такой забавный случай! Поселилась в ванной - туча. Дождик льётся с потолка Мне на спину и бока. До чего ж приятно это! Дождик тёплый, подогретый. На полу не видно луж. Все ребята любят...(душ). Молодцы! Всё они знают, всё умеют. Но я ещё знаю, что у каждой семьи есть свой секрет. И этот секрет – приготовление вкуснейших блюд. Ребята, а какие же самые вкуснейшие блюда у вас в семье готовят родители? Ответы детей Воспитатель: Это очень здорово: пельмени, котлеты, пироги, ватрушки, салаты… Но секрет-то в том, что какие блюда готовят, чтобы они были действительно не только вкусными, но и полезными для здоровья! Этим секретом хотят поделиться с нами наши уважаемые мамы и папы. Давайте предоставим им эту возможность! **5 задание: Родители по желанию рассказывают о своем "здоровом блюде” (приготовленное заранее).** Воспитатель: Много у нас накопилось таких рецептов – рецептов о вкусной и здоровой пище. И если кого-то из вас заинтересовала наша информация, то можете легко ею воспользоваться, взяв в руки замечательную "Семейную книгу”. Воспитатель рекламирует подшивку рецептов (домашнее задание для родителей) Воспитатель: Пришло время с пользой отдохнуть. У меня для вас есть загадки о лекарственных растениях. Попробуйте их отгадать, но по такому правилу: загадку отгадывают дети, а родители – дополняют, где и для чего используется то или иное растение. "Ты растение не тронь – жжётся больно, как огонь”(крапива) "Тонкий стебель у дорожки, на конце его серёжки. На земле лежат листки – маленькие лопушки”(подорожник) "Белая корзинка, золотое донце” (ромашка) – Назовите травянистые кустарники и растения, которыми можно вылечиться от простуды (брусника, клюква при высокой температуре, смородина при простуде) **6 Задание** Воспитатель: А сейчас я вас познакомлю с некоторыми упражнениями, которые помогают сберечь здоровье! б) Пальчиковая гимнастика – это основа для развития ручной умелости, мелкой моторики пальцев рук, координации движений. Пальчиковая гимнастика оказывает положительное воздействие на познавательные психические процессы: память, внимание, мышление, фантазию и др. (воспитатель вместе с детьми показывает пальчиковую гимнастику, а родители повторяют) в) Дыхательная гимнастика восстанавливает нарушенное носовое дыхание, очищает легкие и улучшение их снабжения кислородом. Эти упражнения очень полезны для профилактики ОРЗ (показ детьми, а родители повторяют) г) Музыкотерапия, которую я активно использую в своей работе: соответствующая музыка звучит при укладывании детей на сон; во время занятий (особенно на занятиях по рисованию, лепке, аппликации); в сводной деятельности). Давайте немного отдохнем сейчас, послушав красивую мелодию; может быть кто-то даже и представит себя где-то…Сядьте поудобнее, закройте глаза и… наслаждайтесь (звучит мелодия). Я думаю, что все приятно отдохнули, представили себя: кто на море, кто летит в космическое пространство, кто просто нежится на песчаном берегу наикрасивейшего озера… д) Оздоровительно–профилактические упражнения для коррекции ступни,самомассаж суджоками : дети показывают ходьбу босиком: по ребристой доске и по следам на самотканых дорожках; показывают на тренажерах – индивидуальных самодельных ковриках из различного материала упражнения (покачивание с носка на пятку, ходьба на месте, прыжки, бег в чередовании с ходьбой) **7 задание А как в наших семьях укрепляют здоровье –Родители показывают изготовленное своими руками оборудование для физич.упражнений.** Воспитатель: Все ребята смелые, ловкие, умелые. Всем здоровья мы желаем, витаминами угощаем.(предварительно вымыв руки.) Воспитатель: Вам, уважаемые родители, на память о нашей встрече, хочу подарить памятку «Семейный кодекс здоровья»(каждой семье вручается памятка) Воспитатель: Вот наша встреча и подходит к концу! Очень хочется узнать, что же вы узнали для себя нового, что взяли на заметку для себя? Хотели бы вы ещё раз встретиться и поговорить на тему здоровьесбережения? Родители высказывают свое мнение о встрече, ее пользе.  |