**Конспект мероприятия (с родителями и детьми)**   
**"ЗДОРОВЬЕ ДОРОЖЕ БОГАТСТВА”**

**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 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 .

**Подготовительная работа:**   
 1. Оформление 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 (по возможности)   
– 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:**

**Учитель**:

-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 подготовленные ученики)

**Учитель:**

- 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 и самим не забывать о здоровом образе жизни! Для этого нужно формировать навыки и привычки здорового образа жизни в соответствии с возрастом.   
  
- Как начинается утро у вас и ваших родителей? ( ответы детей)  
- А с чего оно должно начинаться? (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!

**Учитель:**

**-**"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

Учитель: 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).**   
Учитель: 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”.   
Учитель рекламирует подшивку рецептов (домашнее задание для родителей)   
  
Учитель: 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:**   
Учитель: 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: 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.)

1. Содержи в чистоте свое тело, одежду и жилище.

2. Правильно питайся

3. Правильно сочетай труд и отдых

4. Больше двигайся!

5. Не заводи вредных привычек

Учитель: 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.