**Конспект досугового мероприятия с родителями**

**в старшей группе «Здоровые дети в здоровой семье»**

**Цель:** Повышение педагогической культуры родителей по вопросам здоровьесбережения, распространение опыта здорового образа жизни в семьях с аллергическими детьми. Создание положительного эмоционального комфорта у детей и взрослых в процессе общения друг с другом.

**Ход мероприятия**

**Ведущий :** 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.  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

**Ведущий :**  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. Наш детский сад не случайно называется оздоровительным, здесь знают и применяют эффективные, здоровьесберегающие технологии.

Но, без вашей помощи, уважаемые родители, нам будет сложно приучить ваших детей к здоровому образу жизни . Поэтому сегодня будем обмениваться опытом по золотыми правилами здоровья. А все полученные знания оформим в прекрасный цветок «Здоровье семьи» ,который станет талисманом нашего оздоровительного садика!!!

Итак: первым правилом здоровья объявляется «**ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ».**

Ну с этим правилом мы знакомы хорошо, каждое утро в нашем саду начинается с зарядки.

Раздается стук и шум за дверью. Появляется домовенок Кузя, он чихает , осматривается.

***Кузя:*** Ох, ох, ох – расшумелись-то как! Отдохнуть не дают. А что это у меня гостей полный дом, а я знать ничего не знаю? Да вы, гляжу, тут целыми семьями собрались? А что за праздник?

***Ведущий:*** Здравствуй домовенок Кузя. Сегодня в нашем доме семейный праздник здоровья ,а ты следишь за здоровьем? делаешь по утрам зарядку?

***Кузя:*** Что вы, что вы. Мне так трудно по утрам рано вставать (потягивается).

***Ведущий:*** Вот видите друзья, оказывается, бывает очень трудно пересилить себя встать пораньше, сделать несколько упражнений, облиться холодной водой!

***Кузя:*** Какой водой? Холодной?! Бр – р – р!

***Ведущий:*** Эх ты, Кузя, Кузя!К сожалению, ты не один такой. У взрослых вечно найдутся какие-нибудь отговорки: то некогда, то начнем с понедельника, то потом. Вот так! И мы решили Кузя, показать нашим родителям, комплекс утренней гимнастики.

***Кузя:*** Ну, давайте, попробуем.

***Ведущий:***

**Кто с зарядкой дружит смело,**

**Кто с утра прогонит лень,**

**Будет сильным и умелым,**

**И веселым целый день!**

**Не зевай, не ленись,**

**На зарядку становись!** (Физрук проводит с детьми комплекс зарядки)

**Ведущий:** Молодцы ребята! Приклепляйте первый лепесток!

Переходим к следующему правилу здоровья: **«Закаливание»**

Я знаю, что своим опытом закаливания с нами, хочет поделиться один из наших воспитанников и его мама.

**Кузя:** А можно и мне посмотреть и поучиться?

**Ведущий:** конечно можно! (рассказ о закаливании)

**Ведущий:** Спасибо за интересный рассказ!

Продолжаем взращивать наш цветок здоровой семьи и следующее золотое правило здоровья это «**Эмоциональное благополучие».**

(Мини-тренинг психолога с детьми .)

**Ведущий:** Настроение у всех бодрое, веселое! Переходим к следующему правилу здоровья это прогулки на свежем воздухе.

**Кузя:** Прогулки на свежем воздухе?....оооо! Но там так холодно!

**Ведущий:** Залог здоровья не только ребенка, но и взрослого – свежий воздух. Давайте посмотрим интересную презентацию, подготовленную семьей …….(Презентация )

**Кузя** обращается к выступающим: Как интересно! Мне тоже захотелось на такую прогулку. Далее к присутствующим детям… Ребята! Можно я пойду? Покатаюсь на санках с горки?( ответы детей). Кузя прощается и уходит.

**Ведущий:** До свидания Кузя! Не болей!

Далее обращается к семье выступающих. Спасибо большое! За такой интересный познавательный материал. Вы заслужили прикрепить лепесток к основанию цветка. После такого рассказа и показа о прогулках захотелось тоже подвигаться ,приглашаем всех родителей с детьми на веселую эстафету!

Объявляются команды, участвующие в эстафете. Обращение к болельщикам: «Болельщики! Вы умеете хлопать? А топать? Давайте прорепетируем!

***«Семейная эстафета»***

А сейчас мы проверим: как развиты быстрота, ловкость, скорость, меткость, прыгучесть, сила у наших уважаемых родителей – пап и мам. И, конечно же, их детей.

*Все задания выполняются под музыку*

**1. Задание – *“Перенеси шар”:*** выходят 2 семейные пары *(повторить столько раз, сколько семей – участников мероприятия).* Папа с мамой, держа руки за спиной, лицами друг к другу проносят воздушный шар и кладут его в корзину. Прибегают обратно. И уже бежит ребёнок; берёт шар из корзины и приносит его родителям.

**2. Задание**– эта игра очень полезна для укрепления правильной осанки и развития всех групп мышц нашего тела – ***“Весёлый прыг-футбол”:***выходят 2 семейные пары. По сигналу воспитателя папа прыгает до стульчика; берёт косынку, завязывает её, как бандану, и прыгает обратно на мяче. Мама прыгает на мяче, надевает юбку, и бежит обратно без мяча. Ребёнок прыгает, надевает кепку и обратно прыгает на мяче к своим родителям (повторить столько раз, сколько семей – участников мероприятия).

**3.Задание**- **«Веселое такси»**: команды выстраиваются в колонну по одному. По сигналу папа с обручем в виде руля, бежит до стойки, оббегает её и возвращается за мамой ,мама берет папу за талию и они вместе бегут туда и обратно за ребенком. Побеждает команда, которая при прохождении дистанции покажет минимальное время и не расцепится во время путешествия.

**4. Задание-«Угадай какой вид спорта?»**: Ведущий раздает каждой команде название вида спорта, участники должны без слов показать этот вид спорта, а другая команда угадать (баскетбол, фигурное катание, лыжи, футбол, прыжки в длину, хоккей).

**Ведущий:**  Все семейные команды показали и скорость бега, и силу, и находчивость, а как они легко могут прыгать на мяче. Молодцы!

 Вот уже четыре лепестка с составляющими здоровья у нашего цветка. Какой же следующий лепесток? Как вы думаете, родители? Ответы родителей подводит к правильному питанию.

-Правильно! Конечно правильное питание! Общеизвестный факт - чтобы питание приносило пользу, оно должно быть сбалансированным, здоровым и….съеденным с удовольствием! Но и конечно не надо забывать, что все наши детишки имеют аллергические реакции и рецепты приготовления блюд имеют свою особенность. Но мы знаем, что у каждой семьи есть свой рецепт приготовления полезной пищи для своих детей. Этими рецептами мамы хотят с нами поделиться. Давайте предоставим им эту возможность! (Родители рассказывают и показывают свое «здоровое блюдо»). Затем все выставляется на общий стол.)

**Ведущий:** Родители удивили всех своей находчивостью и изобретательностью ,какую вкусную еду можно приготовить из диетических продуктов.Молодцы! Есть предложение сделать подшивку рецептов приготовления блюд для детей с аллергией и оформить её в замечательную «Семейную кулинарную книгу».

Выполнив все задания,мы с вами собрали цветок здоровья.Дорогие мамы,папы и детки,вы настоящие ценители здоровья! Желаем вам всегда заниматься спортом,закаливаться, гулять на свежем воздухе,находиться в прекрасном расположении духа и кушать только здоровую пищу! А нашим воспитанникам победить аллергию!

Вам,уважаемые родители,на память о нашей встречи,хотим подарить «Памятку по формированию здорового образа жизни»(каждой семье вручается памятка).

До свидания! До новых встреч!

Использованная литература:

1. Стеркина Р.Б., Авдеева Н.Н., Князева О.Л. Основы безопасности детей дошкольного возраста: программа для дошкольных образовательных учреждений / – М.: АСТ, 1998.
2. *Гаврючина Л.В.*Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: методическое пособие. – М., 2007.
3. *Доронова Т.Н.*О взаимодействии дошкольного учреждения с родителями. Пособие для работников дошкольных образовательных учреждений / – М., 2002.
4. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ / Под ред. З.И. Бересневой. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 32с. (Серия “Библиотека руководителя ДОУ”).
5. Бочарова Н.И. Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста. .-М.:АРКТИ, 2002
6. *Степанова Е.Н.*Калейдоскоп родительских собраний / – М., 2009.
7. *Стеркина Р.Б., Авдеева Н.Н., Князева О.Л.*Основы безопасности детей дошкольного возраста: программа для дошкольных образовательных учреждений / – М.: АСТ, 1998.
8. Формирование у старших дошкольников ценностного отношения к здоровому образужизни в процессе физического воспитания – Дошкольное воспитание. – №4. – 2008.
9. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: Укрепление организма-СПб.: Акцидент, 1997