**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:  дети.)  
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 физических  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.