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: Ваня , Артём, Полина, Лиза.)
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 – речёвка:
"Чтобы нам не болеть и не простужаться, мы зарядкой 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 человек в команде)

3 задание – Игра «Назови ошибку и исправь»
Нам темно. Попросим папу
Нам включить по-ярче 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.

Воспитатель: А как в наших семьях укрепляют здоровье? –

Родители показывают изготовленное своими руками оборудование для физических упражнений.

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.