

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение №5
детский сад «Звёздочка» г. Охи

Конспект досуга с семьей в подготовительной группе «Белоснежка»
тема: «СЕМЬЯ – ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Воспитатель: Бриль Валентина Владимировна

г. Оха



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:

- Формировать у родителей ответственного отношения к здоровью детей и собственному здоровью.
- Развивать способность детей творчески использовать знания и умения по вопросам ЗОЖ. Способствовать укреплению у детей чувства гордости за свою семью.
- 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 в народной медицине и рецептах.
- Вовлечь родителей в подготовку досугового мероприятия (домашнее задание.).

Предварительная работа:

1. Оформление педагогом тезисов и высказываний о здоровье человека.
2. Оформление педагогом памятки “Компоненты здорового образа жизни” (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 – дорожки из различных материалов (пуговицы, крышки от фломастеров и др.);
 - Рецепты от каждой семьи (рецепты народной медицины (компоненты и их приготовление), показать на практике приготовление одного из рецептов; рецепт полезного для здоровья блюда и подготовка ингредиентов для приготовления полезного блюда на дегустацию семьям);

Ход:

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



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 силен. 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:

1 часть: Вот так начинается у нас в группе каждое утро:

Под музыку дети вбегают в зал, показывают утреннюю гимнастику.

Воспитатель: “Если день начать с зарядки – значит, будет всё в порядке!” – так гласит народная поговорка. А ещё говорят: “Движение + движение = жизнь!”.

2 часть: И 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 шарик”: 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.

(Шары дарим каждой семье – участнице.)

2 задание – “Силачи и попрыгунчики”: выходят 2–3 семейные пары. Папа с ребёнком – отжимаются, а мама – прыгает через скакалку.

3 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.

4 задание – “Ловкие пальцы”: выходят 2–3 семейные пары. Папа бежит и раскручивает все пробки (по 5 пробок) на колбочках – планшетах. Мама надевает на колбочки цветки, вырезанные из бумаги, в соответствии с цветом пробки. Ребёнок закручивает все пробки обратно на колбочки.

Воспитатель: Все семейные команды показали и скорость бега, и силу, и ловкость пальцев рук, и умение прыгать через скакалку, легко прыгать на мяче. Молодцы! 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!

3 часть: Родители по желанию рассказывают и показывают свое “здоровое блюдо” (приготовленное заранее). Затем всё выставляется на общий стол.

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: Но ещё у каждой семьи есть свои рецепты из народной медицины, которые мамы, папы, бабушки и дедушки применяют для лечения. Я хочу сейчас вам представить нашего музыкального руководителя, маму и бабушку, которая очень давно занимается вопросами народной медицины, и приготовила для вас свой рецепт. Она сейчас поделится своими рецептами с вами.

Музыкальный руководитель рассказывает об 1-2 рецептах (с показом)

Воспитатель: Поделитесь и вы, уважаемые родители, своими рецептами...

4 часть: Родители по желанию рассказывают и демонстрируют свои рецепты народной медицины.

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.

За каждый ответ – приз

Загадки:

1. “Ты растение не тронь – жжётся больно, как огонь” (*крапива*)
2. “Тонкий стебель у дорожки, на конце его серёжки. На земле лежат листки – маленькие лопушки” (*подорожник*)
3. “Белая корзинка, золотое донце” (*ромашка*)

– Назовите травянистые кустарники и растения, которыми можно вылечиться от простуды (*брусника, клюква при высокой температуре, смородина при простуде*)

5 часть:

Воспитатель: А сейчас я вас познакомлю с некоторыми упражнениями, которые помогают сберечь здоровье!



а) **Игровой самомассаж** необходим для хорошего настроения, осознанного стремления быть здоровым и для профилактики ОРЗ (*воспитатель вместе с детьми показывает точечные упражнения, а родители повторяют*)

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 улучшает их снабжения кислородом. Эти упражнения очень полезны для профилактики ОРЗ (*показ детьми, а родители повторяют*)

г) **Оздоровительно-профилактические упражнения для коррекции ступни:** дети показывают ходьбу босиком: по ребристой доске и по следам на самотканых дорожках; показывают на тренажерах – индивидуальных самодельных дорожках из различного материала упражнения (покачивание с носка на пятку, ходьба на месте, прыжки, бег в чередовании с ходьбой)

Воспитатель:

Все ребята смелые, ловкие, умелые,
Всем здоровья мы желаем, вкусным соком угощаем...

Каждый ребенок получает баночку с соком

Воспитатель: Вам, уважаемые родители, на память о нашей встрече, хочу подарить памятку “Компоненты ЗОЖ” (*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

