

# Развлечение совместно с родителями в рамках детско-родительского клуба «Природа и здоровье»

## «В гости к здоровью»

**Автор:** Смирнова Светлана Петровна воспитатель МБДОУ “Детский сад №5 комбинированного вида г. Бокситогорска”.

**Цель:** Сохранение и укрепление психофизического здоровья дошкольников и воспитания у них потребности к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

### Образовательные:

- Совершенствовать представления детей о здоровье, как ценности, на основе личного опыта и полученных знаний;
- Формировать привычку к здоровому образу жизни, привитию стойких культурно – гигиенических навыков;
- Формировать положительные качества личности ребенка, нравственного и культурного поведения, как мотивов укрепления здоровья;
- Расширять знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания;
- Закреплять знания детей об оздоровительных мероприятиях и предметах гигиены;
- Закреплять знания о пользе овощей и фруктов и о вреде сладкого.

### Развивающие:

- Развивать элементарные валеологические представления детей, развивать умение использовать эти знания для своего оздоровления;
- Развивать речь детей, обогащать их словарь;
- Развивать познавательные интересы, активность.

### Воспитательные:

- Воспитывать привычку заниматься физкультурой и делать зарядку каждый день;
- Воспитывать культурно-гигиенические навыки;
- Воспитывать умение формировать привычку к здоровому образу жизни;
- Воспитывать умение работать сообща в коллективе сверстников.

Образовательная область: «Познавательное», «Физическое», «Социально-коммуникативное», «Речевое развитие» развитие

Материал:

Письмо от Феи Волшебницы

Тропа здоровья (оборудование)

Различные продукты (овощи, фрукты)

Загадочная коробка о предметах личной гигиены (мыло, расческа, зубная паста, зубная щетка, полотенце, зеркало)

Волшебный зонтик, разрезная картинка «солнышко»

Проектор для просмотра обращение с Феей

Предварительная работа:

Беседы:

«Личная гигиена»

«Что бы стать здоровым»

«Микробы и вирусы»

Дидактические игры:

«Полезные и вредные продукты»

«Предметы личной гигиены»

Загадывание загадок о продуктах питания

Чтение художественной литературы: К.И Чуковский «Мойдодыр», Павлова «Веселая зарядка», В. Коростылев «Королева зубная щетка», В. Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо?», А. Барто «Девочка чумахая», М. Аким «Мыло», Н. Найденова «Наше полотенце»

Разучивание пальчиковых игр, точечного массажа, гимнастики для глаз.

## Ход занятия:

Воспитатель: Ребята, сегодня утром к нам кто – то принес письмо и необычный зонтик. Прочитаем письмо.

«Дорогие ребята, пишет вам Фея Витаминка из страны Здоровья. Дорогие друзья, поспешите скорее к нам на помощь. Злой Микроб украл солнышко и теперь у нас в стране всегда темно. И скоро все заболеют. Избавьте нас от злого микроба, но на пути вас ждет много препятствий.

Воспитатель: Поможем Феи Витаминки? Ведь мы много знаем о здоровье и о микробах.

«Попасть в нашу страну вы можете с помощью волшебного зонта. Его нужно раскрыть и сказать вот волшебные слова:

«Я здоровья сберегу, сам себе я помогу, 1,2,3, зонтик лети.  
Ваша Фея Витаминка.»

Воспитатель: Посмотрите вот и первое препятствие.

Хождение по тропе Здоровья.

(вбегает Чумазик)

Воспитатель: Ой, дети, посмотрите, какой грязный мальчик. Почему он такой грязный? (не мылся, не чистил зубы, не расчесывался)

Воспитатель: А что нужно, чтобы привести себя в порядок? (предметы гигиены). Давайте назовем их. А поможет вспомнить их волшебный зонтик. (дети рассматривают зонт и рассказывают Чумазику)

Игра «Личные и общие предметы гигиены»

Приготовьте ладошки, не забудьте, хлопать нужно тогда, когда услышите название личных предметов.

-полотенце – зубная щетка – мыло – расческа – зубная паста – носовой платок – шампунь

Вывод: называют и показывают личные предметы

Ребенок:

Мы предметы удалые

Личные и дорогие

Никому нас не давай

И люби и уважай.

Воспитатель: Запомнил Чумазик, как и чем надо за собой ухаживать

Чумазик: Ха, да это мне ни к чему.

Дети: Да ты можешь заболеть, у тебя такие грязные руки и лицо. А это значит у тебя много микробов.

Чумазик: Ребята, а что нужно делать, чтобы микробов не было.

Дети: Мы же тебе уже говорили, надо мыть руки и лицо.

Воспитатель: Чумазик, хочешь дети тебя научат умываться. Слушай и повторяй за ними.

Игра – имитация

Чтоб одежду не смочила, нам холодная вода, мы, ребята, очень дружно закатаем рукава.

Открывайте, дети, кран и берите мыло, чтобы пена от мыла руки вам покрыла.

Мыльной пены, в чем секрет? Грязных пятен больше нет!

Смыли ручки мы с тобой под холодной водой, глазки все закрыли, личико умыли.

Гигиены правила – все мы соблюдаем, а, умывшись чисто, к шкафчикам шагаем.

Что же ждет там ребят? Полотенца там висят.

Чумазик: А как часто надо мыть руки?

Дети: После улицы, после сна, после посещения туалетной комнаты, перед едой, после игры.

Воспитатель: Ребята, а что еще нужно делать каждый день? (чистить зубы)

Чумазик: Это зачем еще чистить зубы? Ой! Это, наверное, неприятно? Я вот совсем не чищу зубы и много ем конфет.

Воспитатель: Ребята, Чумазик правильно поступает? А можно много кушать конфет? В конфетах есть витамины? А в чем больше всего находится витаминов.

Дети: в овощах и фруктах.

Воспитатель: Правильно. Вот их и можно есть и будете здоровыми и сильными.

Чумазик: Ха! Все равно я самый сильный и здоровый. Хоть и не ем витаминов.

### Игра «Полезно – вредно»

На правильные продукты вы говорите – полезно, а на вредные – вредно

Капуста – морковь – конфеты – лимоны – каши – газировка - яблоки – жвачка - салат – сахар – бананы - чипсы.

Воспитатель: Еще, Чумазик, наши ребята, чтобы быть здоровыми и сильными не только много едят витаминов, но и занимаются физкультурой. Вот и сейчас мы с вами поиграем.

### Физминутка «Повторяй за мной»

Выше ноги! 1,2,3! (ходьба на месте)

Плечи выше поднимаем, а потом их опускаем. (поднимать и опускать плечи)

Руки перед грудью ставим

И рывки мы выполняем. (руки перед грудью, рывки руками)

Десять раз подпрыгнуть нужно,

Скачем выше, скачем дружно! (прыжки на месте)

Мы колени поднимаем –

Шаг на месте выполняем. (ходьба на месте)

От души мы потянулись, (потягивая – руки вверх и в стороны)

И на место вновь вернулись.

Чумазик: Я тоже хочу быть таким как вы, чистым и опрятным.

Воспитатель: Дети подарите Чумазику предметы гигиены.

Чумазик: Спасибо вам большое. Я теперь не буду слушать Злого Микроба. И хочу вам отдать конверт, который нашел у него. Только я не знаю, что в нем. До свиданья! (уходит)

(дети вместе с воспитателем достают из конверта части солнышка)

Воспитатель: Я догадалась, это же осколки солнышка, которое украл Злой Микроб. Он хочет, чтобы в стране Здоровья не светило солнце. Соберите поскорее изображение солнышка.

Дети: Не хватает детали, не получается солнышко.

Воспитатель: Давайте поищем недостающую часть, может она спряталась где – то здесь.

## Зрительная гимнастика

Внимательно осмотрите все вокруг своими глазками – подсказками, а я вам буду помогать, и подсказывать словами «горячо – холодно».

Воспитатель: Молодцы, нашли. Теперь мы можем собрать наше солнышко целиком. Давайте похлопаем друг другу и солнышку. Ведь солнышко это – радость, хорошее настроение, тепло, а еще солнышко очень полезно нашему здоровью. И все жители, и Фея Здоровья очень рады, что вы спасли их от чар вредного микроба. Теперь в ее стране опять светит солнце и все здоровы и счастливы. Фея вам благодарна и хочет вас угостить витаминами.

Воспитатель: Ребята, нам уже пора возвращаться в свою группу. Подойдите все ко мне и встанем под зонтик. Давайте вспомним волшебные слова и произнесем их:

«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу, 1,2,3, зонтик лети»

Вот мы и в группе. Дети, понравилось вам наше путешествие? Что вам больше всего запомнилось? Мне тоже понравилось с вами путешествовать, вы так много знаете о том, как беречь здоровье. Молодцы! Спасибо вам!