

Конспект досугового мероприятия с семьей в старшей группе: «Здоровые дети в здоровой семье»

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: Организовать совместное досуговое мероприятие для повышения знаний родителей по вопросам здоровьесбережения и формирования у них ответственного отношения к здоровью детей и собственному здоровью.

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.

Воспитывать участие, 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. Распространить среди семей воспитанников наилучший семейный опыт здорового образа жизни.

Подготовительная работа:

1. Оформление педагогом памяток на тему: “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.).

2. Подготовка родителями домашнего задания:

- Изготовление каждой семьей для своего ребенка самодельного тренажёра – коврика из различных материалов (пуговицы, крышки от фломастеров и др.);
- Рецепты от каждой семьи: рецепты народной медицины и рецепты полезных для здоровья блюд.

Ход мероприятия:

Воспитатель: Дорогие, родители и дети, сегодня знаменательный день. Сегодня состоится церемония открытия Зимних Олимпийских игр в Сочи. Олимпиада – это большой спортивный праздник, в котором участвуют сильные, смелые и ловкие спортсмены. Они объединяются в одну огромную дружную команду и борются за звание Олимпийских чемпионов. Вот и мы с вами сегодня собрались в одну большую добрую компанию, которую мне хотелось бы назвать “Большая дружная семья”. И, как водится, в хорошей семье всегда есть о чем поговорить и чем поделиться друг с другом. И я хочу вам рассказать, что человек – это совершенство природы. Но для того, чтобы он мог в полную силу использовать все блага, которыми его наградила природа, очень важно вести здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни — это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

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 (ритмику).

Воспитатель: - Здоровье в порядке?

Дети хором: - В порядке! Спасибо зарядке!»

Воспитатель: - 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.

Задание выполняется 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. (Шары дарим каждой семье – участнице.)

2 задание – “Силачи и попрыгунчики”: выходят 2–3 семейные пары. Папа с ребёнком – отжимаются, а мама – прыгает через скакалку (повторить столько раз, сколько семей – участников мероприятия).

Воспитатель: Все семейные команды показали и скорость бега, и силу, и умение прыгать через скакалку. Молодцы! Но я ещё знаю, что у каждой семьи есть свой секрет. И этот секрет – приготовление вкуснейших блюд.

Ребята, а какие же вкусные блюда готовят родители у вас в семье?
(Ответы детей)

Воспитатель:

Это очень здорово: пельмени, котлеты, пироги, ватрушки, салаты... Но, я думаю, что у ваших родителей есть какие-то особенные секреты для того, чтобы и эти блюда и многие другие были 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”)

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 о вкусной и здоровой пище”.

Воспитатель показывает родителям папку с рецептами (домашнее задание для родителей)

Воспитатель: Итак, о вкусной и здоровой пище мы с вами поговорили, а сейчас я хотела бы загадать вам 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 – долька мандарина ребенку (выяснив об аллергии заранее)

Загадки:

“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)

Родители по желанию рассказывают и демонстрируют свои рецепты народной медицины.

4 часть:

Воспитатель: Уважаемые родители! В нашем детском саду проводится ряд мероприятий направленных на укрепление здоровья детей. Среди них и дыхательная гимнастика, и пальчиковая гимнастика, и профилактические упражнения для коррекции ступни, и ароматерапия и мн. др.) И сейчас нам хотелось бы показать вам некоторые игровые упражнения, которые помогают детям сберечь и укрепить здоровье!

Игровой самомассаж «Нос, умойся!»

1. «Кран, откройся!» - правой рукой делаем вращательные движения, «открывая» кран.
2. «Нос, умойся!» - растираем указательными пальцами обеих рук крылья носа.
3. «Мойтесь сразу оба глаза» - нежно проводим руками над глазами.

4. «*Мойтесь, уши!*» - растираем ладонями уши.
5. «*Мойся, шейка!*» - аккуратными движениями гладим шею спереди.
6. «*Шейка, мойся хорошенько!*» - гладим шею сзади, от основания черепа к груди.
7. «*Мойся, мойся, обливайся!* – аккуратно поглаживаем щеки.
8. «*Грязь, смывайся! Грязь, смывайся!*» - трем ладошки друг о друга.

Упражнение для релаксации «Лимон»

Я держу в руках лимон. *(руки опущены вниз, представляем что держим лимон)*

Чувствую, что круглый он. *(руки вперед, округлить пальцы)*

Я лимон сжимаю — *(сжать кисти рук в кулачки)*

Сок лимонный выжимаю. *(повернуть кулачки вертикально пола)*

Все в порядке, сок готов. *(большой палец вверх, выполнить покачивание руками)*

Я лимон бросаю, *(разжать кулачки, руки опустить вниз)*

Руки расслабляю. *(расслабить кисти рук)*

Воспитатель:

Молодцы, дети! Умеете вы позаботиться о своем здоровье. Теперь можно смело сказать, что из вас в будущем получатся замечательные спортсмены. И может быть кто-то из вас даже станет Олимпийским чемпионом!

Ну а пока, всем здоровья мы желаем, вкусным соком угощаем...

(Каждый ребенок получает по пачке сока).

Воспитатель: А Вам, уважаемые родители, на память о нашей встрече, мы хотим подарить памятки “Компоненты здорового образа жизни” (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).