

КВН
для родителей детей группы младшего дошкольного возраста
по теме: «Мы за здоровый образ жизни»

Проводит Подольская Оксана Анатольевна, инструктор по ФК.

Материал: интерактивная доска, флешка, мольберт 2 шт., белые листы бумаги, 4 ручки, разрезные алгоритмы, магниты, материал к играм «Продолжи пословицу», «Аббревиатура», волейбольная сетка, воздушный шарик, 2 грамоты, мячики для сухого бассейна, 2 корзины.

Слайд 2

«Кто рассчитывает обеспечить себе здоровье, пребывая в лени, тот поступает так же глупо, как и человек, думающий молчанием усовершенствовать свой голос». Плутарх
«Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь». Гораций
«Как суконщики чистят сукна, выбивая их от пыли, так гимнастика очищает организм». Свифт
Д.

Добрый вечер уважаемые родители! Нам очень приятно, что вы нашли время и откликнулись на наше приглашение. Сегодня мы проводим встречу, которую посвящаем одной из важных тем наших дней - Здоровый образ жизни! Ведь будучи больными, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на преодоление жизненных задач, не сможете полностью реализоваться в современном мире, а также не сможете воспитать своих детей здоровыми и жизнерадостными. Поэтому предлагаю нашу встречу провести под девизом *«Мы за здоровый образ жизни!»* в форме КВНа. Для этого Вам надо распределиться на две команды.

Название команды выбирают сами родители (из 3 -х вариантов на команду).

Общая разминка

Продолжительность жизни измеряется годами, а её качество — здоровьем. Быть здоровым — естественное желание человека, и он рано или поздно задумывается о своём здоровье. Один мудрец сказал: «Здоровье человека во многом зависит от образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудных ситуациях».

ЗОЖ - это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья, это основа профилактики заболеваний.

Слайд 3 Ромашка с 6 лепестками в серединке которой аббревиатура «ЗОЖ».

Давайте сейчас все вместе назовём правила **ЗОЖ**.

Ведущий подводит итоги, на лепестках появляются ответы:

Итак, *здоровый образ жизни* составляет:

- **отказ от вредных пристрастий** (курение, употребление алкогольных напитков и наркотических средств);
- **оптимальный двигательный режим;**
- **закаливание;**
- **рациональное питание;**
- **личная гигиена;**
- **положительные эмоции.**

Слайд 4 **Конкурс 1.** «Назовите олимпийские виды спорта».

Команды за 1 минуту на листе записывают виды спорта, одна команда летние, другая зимние.

Слайд 5 **Конкурс 2.** «Зарядка для ума»

Вопросы:

1.Какая может быть связь между физическими упражнениями и настроением?

(Физические упражнения способствуют выработыванию в мозге особых веществ – нейропептидов, которые играют важную роль в проявлении психофизических функций, что

улучшает настроение и повышает работоспособность организма. Происходит физическое и психическое оздоровление организма).

2.Какая связь существует между упражнениями для кисти рук и речью ребенка?

(Прямая: чем больше упражняем руку – мелкую моторику, тем быстрее развивается речь ребенка. Философ Кант сказал: «Рука – это выдвинутый вперед мозг человека».)

3.Что вы можете сказать о работоспособности сутулого человека?

(Сутулый человек будет быстрее утомляться из-за плохого снабжения кровеносных сосудов).

4.Какая пища помогает укреплять иммунную систему человека?

(злаки, шиповник, морковный сок, лимонник, золотой корень и т. д.)

Слайд 6 Конкурс 3. «Алгоритм».

Составление алгоритма по темам: «Одень ребёнка на прогулку» и «Моем руки».

На мольберте родители составляют алгоритм из карточек.

Слайд 7 с правильными ответами по конкурсу «Алгоритм»

Слайд 8 Конкурс 4. Блиц-опрос (команды задают вопросы друг другу)

Команды по очереди отвечают на вопросы:

1. Какую траву и слепой узнает? (Крапива)

2. Какие лекарственные растения можно использовать при порезах? (подорожник)

3. Быстрее бьется сердце у детей или у взрослых? (У детей)

4. Сколько ударов в минуту делает сердце у детей? (90)

5. Сколько литров крови у взрослого? (5)

6. Сколько литров крови у детей? (3)

7. Как называются первые зубы у детей? (молочные)

8. К кому возрасту происходит смена зубов у детей? (к 7 годам)

9. Первая помощь при растяжении. (Холод, тугая повязка)

10. Назовите произведения, посвященные чистоте и гигиене тела? («Мойдодыр», «Федорино горе»)

Физминутка Совместная спортивная игра «Пушбол»

Слайд 9 Конкурс 5. «Продолжи пословицу!»

Закончить пословицы о здоровье.

Здоровье дороже (золота)

Здоровье за деньги (не купишь)

Будет здоровье – (будет все)

Двигайся больше — проживёшь (*дольше*);

Профилактика старения— в бесконечности (*движенья*);

Кто аккуратен — тот людям (*приятен*);

Не в меру еда — болезнь и (*беда*);

Ешь да не жирей — будешь (*здоровей*);

Зелень на столе — здоровье на (*сто лет*);

Без дела жить — только небо (*коптить*);

Кто курит табак, тот сам себе (*враг*);

Табак здоровье разрушает и ума (*не прибавляет*);

Кто спортом занимается — тот силы (*набирается*);

Здоровье сгубишь — новое (*не купишь*)

Слайд 10 с ответами

Слайд 11 Конкурс 6. Игра «Аббревиатура» (СССР, МДОУ, ФСБ, СНГ, ЦРУ, СОШ)

Расшифруйте аббревиатуры в соответствии с физкультурно-оздоровительной тематикой.

Например: МЧС – мы чемпионы спорта и т.д.

Слайд 12 Конкурс 7. Игра «Заморочки из бочки»

одновременно для 2-х команд.

Вопросы:

1. Сколько времени должен гулять Ваш ребёнок в день? (не менее 4 часов).
2. Сколько раз в неделю проводятся физкультурные занятия в ДОУ с детьми 3-7 лет? (3 раза в неделю)
3. Сколько длится дневной сон для детей 3 лет? (не менее 2,5 часов)
4. Что такое рациональное питание? (набор элементов, необходимых для жизнедеятельности организма, включающий в себя овощи, фрукты, молочные продукты, рыбу, печень, яйца. Мясо и даже сало)
5. Назовите принципы закаливания – три П. (Постоянно, последовательно, постепенно.)
6. Почему на физкультурном занятии ребёнок должен заниматься в спортивной форме? (гигиена, безопасность, удобно, организует).

Подведение итогов