

Конспект досугового мероприятия с семьей “Мы здоровью скажем ”Да!”

Цель: Создание положительного эмоционального комфорта у детей и взрослых в процессе общения друг с другом. Повышение педагогической культуры родителей по вопросам здоровьесбережения, распространения опыта здорового образа жизни семьи и вовлечения родителей в подготовку самого мероприятия.

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.
4. Вовлечь родителей в подготовку досугового мероприятия (создание видеороликов из семейного опыта, оформление рекомендаций и т.д.).
5. Распространить среди родительской общественности наилучший семейный опыт здорового образа жизни.

Подготовительная работа:

Оформление педагогом тезисов и высказываний о здоровье человека: “Здоровье – не всё, но без здоровья – ничто” Сократ. “Если ты думаешь на год вперед – посади семя. Если ты думаешь на десятилетия вперед – посади дерево. Если ты думаешь на век вперед – 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.

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 полезного для здоровья блюда и подготовка ингредиентов для приготовления полезного блюда на дегустацию семьям;
- Создание видеороликов “Как наша семья укрепляет здоровье” и их показ.

Оформление зала: украшенный зал, высказывания о здоровье, спортивный инвентарь

Ход мероприятия:

Воспитатель в ГПД: Дорогие, родители и дети, 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. 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 в ГПД: 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. Сотрудники в течение всего пребывания ребенка в школе обеспечивают ему двигательный режим. Без вашей помощи, уважаемые родители, нам будет сложно формировать навыки и привычки к здоровому образу жизни. Поэтому сегодня мы вам расскажем и покажем, как это осуществить в сотрудничестве. Для этого отправимся мы в путешествие на поезде в страну здоровья.

Наш зал собрал друзей
Родителей и их детей,
Доброжелательных гостей
Со всех краев и областей.
Улыбки вам дарить не лень?
Так улыбайтесь каждый день!
Здоровый смех полезен,
Спасает от болезней.

Сейчас мы узнаем, что знают родители и дети о здоровье, и с помощью их знаний найдем цветок здоровья. За каждый конкурс команды будут получать по одному лепестку.

Конкурс "Эрудит"

Члены команд поочередно отвечают на вопросы. Сначала вопрос взрослым, затем детям. Побеждает команда, допустившая меньше всего ошибок.

Воспитатель в ГПД:

1. Какую помощь надо оказать человеку, если у него болят зубы? (Отправить его к стоматологу)
2. Здесь весной было пусто. Летом выросла ... (капуста)
3. Какие органы помогают нам узнать, что трава зеленая, а помидор красный? (Органы зрения – глаза)
4. Помогает деду внук – собирает с грядки ... (лук)
5. С помощью каких органов мы узнаем, что нас зовут обедать? (С помощью органов слуха – ушей)

6. А теперь пойдем мы в сад, там созрел уж...(виноград)
7. По каким признакам можно определить, что человек простудился? (повышена температура, боль в горле, кашель, насморк)
8. Не забудем для Алены, очень кислые ...(лимоны)
9. По каким признакам можно узнать, что человек ушиб колено? (Течет кровь, колено опухло, болит, повреждена кожа, трудно наступать на ногу)
10. Из земли – за зуб плутовку, тянем сочную ...(морковку)
11. Как вести себя, чтобы не позволить микробам проникнуть в организм? (надо мыть руки с мылом после прогулки, после туалета, перед едой)
12. Собираем мы в лукошко, очень крупную ...(картошку)
13. Как правильно ухаживать за зубами? (чистить зубы не менее 2 раз день, полоскать рот после еды, посещать регулярно зубного врача)
14. Для Володи и Катюши соберем в корзину ...(груши)
15. Как нужно готовиться ко сну? (принять душ, почистить зубы, надеть пижаму, проветрить комнату, погасить свет)
16. Для начинки в пироги набираем ...(яблоки)
17. Как человек выражает радость? (смеется, улыбается, хлопает в ладоши, пританцовывает, поет)
18. Вы идете гулять в жаркий летний день, как нужно одеться? (головной убор, легкая обувь, светлая одежда)

Молодцы, вы все показали свою эрудицию на высоком уровне. Здоровье – это движение. Сейчас ребятки продемонстрируют умение делать разминку после долгой сидячей работы.

Флешмоб: “Движение + движение = жизнь!”.

«Семейная эстафета»

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

- 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.
- 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).
- 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 (повторить столько раз, сколько семей – участников мероприятия).
- 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 (повторить столько раз, сколько семей – участников мероприятия).

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

«Обед»

Ребята нам сварят борщ и компот, вот из горы овощей фруктов (одна команда выбирает только овощи и варит борщ, другая команда выбирает фрукты и варит компот, брать можно только один предмет. За безошибочное выполнение лепесток от цветка здоровья).

Воспитатель в ГПД: молодцы ребята, у вас получились прекрасные, полезные блюда, которые помогут нам сохранить здоровье. Но я 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 в ГПД: 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! Салаты играют немаловажную роль в жизни каждого человека, вдвойне полезны они для детского организма. Во-первых, во время приёма в пищу салатов у детей усиливается секреторная деятельность желудка. Ну, а во - вторых, после употребления овощных салатов гораздо легче идёт процесс переваривания более тяжёлой пищи, мяса или рыбы. Общеизвестный факт — чтобы питание приносило пользу, оно должно быть сбалансированным, здоровым и... съеденным с удовольствием! Когда дело касается детей, здоровая пища — вопрос особенно острый. Все говорят о пользе и вреде продуктов, об аллергических реакциях, но далеко не каждая мама действительно ответственно подходит к выбору и приготовлению продуктов для ребенка. Проще разрешить ему позавтракать бутербродом или сникерсом с чаем, которые идут «на ура», чем изобретать вкусные блюда из круп, овощей. Но наши мамы не такие, у них есть секреты в приготовлении полезной пищи для своих детей.

Этими секретами наши уважаемые мамы и папы хотят с нами поделиться. Давайте предоставим им эту возможность!

«Кулинарный поединок»

Родители по желанию рассказывают и показывают свое “здоровое блюдо” (приготовленное заранее).

Воспитатель в ГПД: Много у нас накопилось таких рецептов – рецептов о вкусной и здоровой пище. А сейчас ребята познакомят вас, уважаемые родители, с некоторыми упражнениями, которые помогают сберечь здоровье!

а) Игровой самомассаж необходим для хорошего настроения, осознанного стремления быть здоровым и для профилактики ОРЗ

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.

в) Дыхательная гимнастика восстанавливает нарушенное носовое дыхание, очищает легкие и улучшение их снабжения кислородом. Эти упражнения очень полезны для профилактики ОРЗ

г) Музыкотерапия, которую активно используем 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: 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)

Воспитатель в ГПД: А как в ваших семьях укрепляют здоровье – сейчас увидим, просмотрев небольшие фильмы, которые составили наши родители.

Родители показали видеоролики.

Воспитатель в ГПД: выполнив все задания, мы с вами собрали цветок здоровья. Дорогие мамы, папы и ребята, вы настоящие ценители здоровья! Желаем вам всегда заниматься спортом, кушать только здоровую пищу и укреплять здоровье всей семьи.