

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Колокольчик»

Досуговое мероприятие для детей 6-7  
«Мы растем здоровыми!»



Подготовила воспитатель:  
Бугайчук Л. В.

г. Когалым

## Досуг по здоровьесбережению в подготовительной к школе группе

### Тема: «Мы растём здоровыми!»

**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:**

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

Закрепить знания о пользе лекарственных растений и их применении.

Развивающие: 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. Формировать стремление и желание каждой семьи восстанавливать и поддерживать здоровье.

Воспитательные: воспитывать участие, сострадание, отзывчивость и сотрудничество.

#### **Предварительная работа:**

Оформление педагогом тезисов и высказываний о здоровье человека, памятки «Семейный кодекс здоровья» (рациональный режим, систематические физкультурные занятия (занятия спортом), закаливание, правильное питание.

Подготовка родителями домашнего задания:

Изготовление каждой семьей для своего ребенка самодельного тренажера или коврика из различных материалов (пуговицы, крышки от фломастеров и др.);

Рецепты от каждой семьи (компоненты и их приготовление), показать на практике приготовление одного из рецептов; рецепт полезного для здоровья блюда и подготовка ингредиентов для приготовления полезного блюда.

#### **Ход мероприятия.**

**Педагог:** «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. Человек – совершенство природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться ее красотой, очень важно иметь здоровье. Еще мудрый Сократ говорил: «Здоровье – не все, 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 ребенок?

*Высказывания родителей.* («Здоровый ребенок – это ребенок, обладающий хорошим здоровьем, с правильно функционирующими органами»; «Здоровье ребенка – это отсутствие всех болезней»; «Здоровый ребенок – физически и умственно развитый ребёнок».)

Итак, мнения родителей по поводу здоровья мы выслушали, а теперь подошла очередь ребят. Они подготовили стихотворения о ЗОЖ.

1. Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья  
Должен быть режим у дня. (Серёжа.)

2. Следует, ребята, знать  
Нужно всем подольше спать.  
Ну, а утром не лениться -  
На зарядку становиться! (Саша)

3. Чистить зубы, умываться,  
И почаще улыбаться,  
Закаляться, и тогда  
Не страшна тебе хандра. (Настя)

4. У здоровья есть враги,  
С ними дружбы не води!  
Среди них тихоня, лень,  
С ней борись ты каждый день. (Вика)

**Педагог:** прежде всего, здоровый ребенок, 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 ребенок достаточно быстр, ловок и силен. Неблагоприятные погодные условия, редкая их смена, здоровому ребенку не страшны, т.к. он закален. Это «портрет» идеально здорового ребенка, какого в жизни встретишь не часто. Однако вырастить и воспитать ребенка близкого к идеалу – задача вполне посильная, всего лишь требуется: с раннего возраста научить ребенка заботиться о своем 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.

Вот так начинается у нас в группе каждое утро – с утренней зарядки. После выполнения упражнений гимнастики – речевка:

«Чтобы нам не болеть и не простужаться, мы зарядкой всегда будем заниматься. Вдох – выдох! Улыбнись! И на место ты садись!»

**Педагог:** «Если день начать с зарядки – значит, будет все в порядке!» - так гласит народная поговорка. А еще говорят: «Движение – жизнь!»

И сейчас мы проверим: как развиты быстрота, ловкость, скорость, меткость, сила у наших детей и уважаемых родителей – пап и мам. *(Все задания выполняются под музыку.)*

**1 задание – «Игра – разминка»: «Найди ухо, найди нос»** *(выполняют все).*

Взяться правой рукой за левое ухо, а левой рукой за кончик носа. Затем хлопнуть в ладоши и поменять быстро руки и т.д.

- Молодцы! А теперь займемся спортом и сыграем в мою любимую игру – волейбол с воздушными шарами!

Шар быстрее вы хватайте,  
И к соперникам бросайте!

**2 задание – Конкурс «Волейбол с шарами».**

Дети делятся на две команды. Натягивается веревка между двумя стульями. С двух сторон веревки лежат воздушные шары. Дети по команде перебрасывают свои шары на сторону противников. После сигнала к окончанию игры, побеждает та команда, которая осталась с наименьшим количеством шаров (по 6 человек в команде).

**3 задание – Игра «Назови ошибку и исправь».**

Нам темно. Попросим папу  
Нам включить поярче ЛАПУ *(лампу).*

Сшил себе котенок тапки  
Чтоб зимой не мерзли ШАПКИ *(лапки).*

Здесь хорошее местечко  
Протекает рядом ПЕЧКА (*речка*).

Любопытные мартышки  
Собирают с елок ФИШКИ (*шишки*).

#### **4 задание – Конкурс болельщиков.**

##### Загадка.

1. Не обижен, а надут,  
Его по полю ведут.  
А ударят – ни по чем, не угнаться за ... (*мячом*).  
- Назвать игры с мячом. (*Волейбол, баскетбол, вышибалы.*)

2. Эта птица – не синица,  
Не орел и не баклан.  
Эта маленькая птица  
Называется ... (*волан*).  
- Как называется игра с воланом? (*Бадминтон*)

3. На снегу две полосы,  
Удивились две лисы.  
Подошла она поближе:  
Здесь бежали чьи-то ... (*лыжи*).

4. Кто на льду меня догонит?  
Мы бежим в перегонки.  
И несут меня не кони, а блестящие ... (*коньки*).

5. Мне загадку загадали:  
Что это за чудеса?  
Руль, седло и две педали,  
Два блестящих колеса.  
У загадки есть ответ  
Это мой ... (*велосипед*).

6. Вот такой забавный случай!  
Поселилась в ванной – туча.  
Дождик льется с потолка  
Мне на спину и бока.

До чего ж приятно это!  
Дождик теплый, подогретый.  
На полу не видно луж.  
Все ребята любят ... (душ).

- Молодцы! Все они знают, все умеют. Но я еще 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.*

**Педагог:** «Это очень здорово! 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!

**5 задание:** Родители по желанию рассказывают о своем «Здоровом блюде».

**Педагог:** «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 кулинарную книгу о здоровой пище».

**Педагог:** «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.»

«Ты растение не тронь – жжется больно, как огонь» (*крапива*).

Крапива применяется в хозяйственных целях и в быту, например, она помогает сохранить рыбу свежей, если в жабры, вместо внутренностей и снаружи обложить ею тушку. Крапива применяется в медицине. А также крапиву используют при приготовлении пищи: салаты, супы и т.д.

«Тонкий стебель у дорожки, на конце его сережки. На земле лежат листки – маленькие лопушки» (*подорожник*).

Подорожник широко применяется в медицине, особенно народной: при болезнях органов пищеварения, при лечении бронхита и др.

«Белая корзинка, золотое донце» (*ромашка*).

Ромашка применяется в косметологии и народной медицине, где используется настой и отвар. Отвар из ромашки применяют для умывания, для укрепления волос.

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

## **6 Задание.**

**Педагог:** «А сейчас я вас познакомлю с некоторыми упражнениями, которые помогают сберечь здоровье!

А) 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. (Педагог вместе с детьми показывает пальчиковую гимнастику, а родители повторяют)

### **Упражнение «Дружба».**

Как у нас в деревне

Дружат Ваня с Феней. *Большими пальцами рук постукивают друг о друга.*

А у них на селе дружат

Фекла и Андрей. *Ритмично постукивают указательными пальцами.*

Раз, два, три, четыре, пять. *Поочередно касаются пальцами, начиная с мизинцев.*

Начинай считать опять.

Раз, два, три, четыре, пять.

Мы закончили считать.

*Пальцы соединяются в «замок», затем «замок» раскрывается, руки опускаются вниз, нужно потрясти кистями рук.*

Б) Дыхательная гимнастика восстанавливает нарушенное носовое дыхание, очищает легкие и улучшает их снабжение кислородом. Эти упражнения очень полезны для профилактики ОРЗ (показ детьми, а родители повторяют).

### **Упражнения**

1. И.П. – О.С.

Ходьба на месте - 1 -1,5 мин.

2.И.П. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Круговые движения головы влево и вправо 3-4 раза.

3.Потягивание И.П. – О.С.

Поднять руки в следующей последовательности: вверх, за голову; одну руку вверх, другую – в сторону, затем наоборот, вернуться в И.П. – выполнять 3 – 4 раза.

В) Музыкотерапия, которую мы активно используем в режимных моментах: соответствующая музыка звучит при укладывании детей на сон (Бетховен Л. «Лунная соната», Чайковский П.И. «Осенняя песнь», «Сентиментальный вальс»); во время занятий (особенно на занятиях по рисованию, лепке, аппликации) («Настоящий друг» из м/ф «Тимка и Димка» М.Пляцковский, Б. Савельев; «Все мы делим пополам» М.Пляцковский,В.Шаинский); в свободной деятельности (Вивальди А. «Времена года», Чайковский П.И. «Детский альбом», «Времена года», «Щелкунчик «отрывки из балета)). 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 Чайковского П.И. «Времена года»). Я думаю, что все приятно отдохнули, представили себя: кто на море, кто летит в космическое пространство, кто гуляет в чудесном лесу...

Г) Оздоровительно-профилактические упражнения для коррекции ступни, самомассаж мячиками «Суджок», 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).

**7 задание.** – А как в наших семьях укрепляют здоровье? *(Родители показывают изготовленное своими руками оборудование для физических упражнений).*

**Педагог:** «Все ребята смелые, ловкие, умелые.

Всем здоровья мы желаем, витаминами угощаем».

*(Предварительно вымыв руки)*

**Педагог:** «Вам, уважаемые родители, на память о нашей встрече, хочу подарить памятку **«Семейный кодекс здоровья»** (каждой семье вручается памятка).