

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Колокольчик»

Досуговое мероприятие совместно с родителями в средней группе
«В здоровой семье- здоровые дети!»



Подготовила воспитатель:
Бугайчук Л. В.

г. Когалым

«В здоровой семье- здоровые дети!»

Цель: способствовать стремлению и желанию каждой семьи восстанавливать и поддерживать здоровье с помощью здоровьесберегающих технологий.

Задачи:

Образовательные:

- Организовать совместное досуговое мероприятие воспитанников их родителей для повышения знаний по вопросам здоровьесбережения и формирования ответственного отношения к здоровью детей и собственному здоровью.

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.

Воспитательные:

- Воспитывать отзывчивость и сотрудничество, привычку к здоровому образу жизни.

Ход досуговой деятельности

Педагог.

С детства знаем мы стишок
Как спросила кроха
Что такое хорошо
И что такое плохо
От родителей узнать
Это интересно,
Важно навсегда понять,
Что для нас полезно.

- Сегодня к нам в гости пришли мамы, у которых в семье много детишек – девчонок и мальчишек. *(Приглашаются 2 мамы многодетных семей)*. Ведущий их представляет.

- Наши гости расскажут о том, что и как они делают, чтобы их семьи были счастливыми и здоровыми.

Мама 1- Здравствуйте, ребята. В моей семье все заботятся о своем здоровье, потому что мальчишки хотят стать сильными и смелыми, а девчонки стройными и

красивыми. И каждое утро мы начинаем с зарядки. А вы делаете зарядку? А зачем она нам нужна?

Кто с зарядкой дружит смело,
Кто с утра прогонит лень,
Будет сильным и умелым,
И веселым целый день!
Не зевай, не ленись,
На зарядку становись!

Дети вместе с Мамой 1. выполняют под музыку комплекс упражнений.

Педагог.

-Молодцы! А что мы делаем дальше?
Правильно, после зарядки идем умываться и чистить зубы.
Надо руки часто мыть,
Хоть порой досадно,
Чтоб микробов не кормить –
Это ж неприятно.

Замарашка:

Ой, холодная вода!
Можно простудиться!
Не стригусь я никогда!
Не люблю я мыться!

Педагог.

Ой, а ты кто такая?

Замарашка:

А я Замарашка!

Педагог.

Ты к нам не приближайся
И к детям не прикасайся.

Замарашка:

Чистоту я не терплю,
Очень мусор я люблю.

Педагог. Да ты посмотри, какая ты грязная и неряшливая по сравнению с нашими девочками. Ребята, давайте пригласим к нам (*вызывает девочек в красивых платьях*). Пусть Замарашка посмотрит, какие девочки нам нравятся.

Замарашка:

Ахах-ах! Какое платье!
Да ведь не на что смотреть.
Я б такое не надела.
У меня - другое дело.
От борща пятно большое.
Вот сметана, вот жаркое.
Вот мороженое ела.
Это в луже посидела,
Это клей, а здесь чернила.
Согласитесь, очень мило.
Я наряд свой обожаю,
На другой не променяю.
Я открою вам секрет-
Лучше платья просто нет.

Педагог. Ребята, а вам нравится платье Замарашки? (*ответы детей*). Вот видишь, детям твое запачканное платье совсем не нравится. А что ты любишь кушать, Замарашка?

Замарашка: (*загибая пальцы*) Обожаю чипсы, сухарики, пепси, спрайт, фанту, жвачку и т. д.

Педагог. А вот мы сегодня говорим о здоровом образе жизни. Посмотри на выставку рисунков, которые нарисовали наши дети. Вот они, выбирая здоровое питание отказались от чипсов, пепси и всего того, что ты перечислила. Поэтому даем тебе совет:

Чипсы, пепси, кола, спрайт –
На продукты эти
Лучше ты не налегай.
Вредно это детям!

Мама 2. Ребята, давайте проведем игру «Витаминный салат».
За марашка пытается запутывать детей во время игры.

Игра «Витаминный салат»

Дети делятся на две команды.

Перед игроками разложены овощи и фрукты. Одна команда из предложенных продуктов должна приготовить фруктовый салат, а другая овощной (*отобрать продукты и сложить их в тарелки*)

Мама 2. Молодцы, ребята. Не послушали Замарашку и выбрали правильные и здоровые продукты! А какие еще полезные продукты вы знаете? (*Дети называют продукты и объясняют их полезность*)

Педагог. А наши дети еще и песню про витамины знают и с удовольствием сейчас ее споют. Правда, ребята. Выходите в зал.

Дети исполняют песню «Витамины», Замарашка танцует.

Замарашка: Ладно, я тоже интересную игру знаю.

Педагог. Так давай, поиграй с нашими ребятами.

Игра «Хлопни, топни»

Замарашка: Если я произнесу правильную фразу, вы хлопайте в ладоши, если неправильную - топайте.

Надо есть побольше чипсов - дети топают

Пейте фруктовый сок – дети хлопают

Пей воду из-под крана – дети топают

Полощи рот после еды – дети хлопают

Ешь много конфет – дети топают

Никогда не чисти зубы – дети топают

Мой руки перед едой – дети хлопают

Замарашка: Ну хорошо, хорошо. А еще у меня есть айпод, компьютер, интернет и я целыми днями там сижу и играю. Вот!

Педагог. Подумаешь, у наших ребят тоже есть компьютер, интернет,

Но сидеть часами

Для осанки пользы нет

И беда с глазами!

И если ты будешь долго сидеть и играть в компьютерные игры, то станешь некрасивой, горбатой, и будешь носить вот такие очки.

Надевает большие очки на Замарашку.

Замарашка обижается: Что вы смеетесь? Я на вас обиделась... и уходит.

Мама 1. Если мы будем бегать, прыгать, кататься на лыжах и коньках, заниматься спортом, то наши мышцы станут упругими и сильными, и мы будем здоровыми.

Мама 2. Ребята, мы теперь будем у
утром долго не валяться,
Физкультурой заниматься!
Бегать, прыгать и скакать,
Душ прохладный принимать,
Спортом заниматься
И водою обливаться!

Мама проводят спортивный конкурс «Попрыгунчики».

Замарашка: У вас тут так хорошо, весело, а со мной никто не дружил. Поэтому я решила исправиться и стать Чистюлькой. Теперь вы будете со мной дружить?
Дети хором отвечают «да».

Педагог. Конечно, Чистюлька. Нам очень приятно тебя видеть такой опрятной и чистой. Теперь у тебя, наверно, совсем другие правила: Правила здорового образа жизни.

Чистая Замарашка вместе с Мамами подводит итог мероприятия:

Мама 1: Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.

Ну а утром не лениться—
На зарядку становиться!

Мама 2. Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,

Закаляться, и тогда

Не страшна тебе хандра.

Замарашка: У здоровья есть враги,

С ними дружбы не води!

Среди них тихоня лень,

С ней борись ты каждый день.

Педагог. Чтобы ни один микроб

Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

Мама 1: Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты-

Вот полезная еда,

Витаминами полна!

Мама 2. На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!

Чистая Замарашка: Смысла нет перечислять
Вроде все не ново,
Но во взрослый мир вступать
Хочется здоровым!

Педагог. Очень правильные и полезные советы. Но мы забыли сказать о том, что здоровье дружит с добротой. Ребята, давайте вспомним нашу Песенку про доброту. Выходите все ко мне.

Дети вместе со взрослыми танцуют под песенку.

Педагог. Замечательный праздник у нас получился. Но наши мамы пришли к вам с подарками, которые будут вам напоминать наши «*Правила здоровья*».

