

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 7 г. Вязьмы Смоленской области

**Совместное мероприятие взрослых и детей по здоровьесбережению
«Быть здоровыми хотим!»**

Подготовил: воспитатель
высшей квалификационной категории
Холод Е.А.

Вязьма
2021г.

Цель: Создание положительного эмоционального настроения у детей и взрослых в процессе общения друг с другом.

Задачи:

1. Развивать способность детей и родителей творчески использовать знания и умения по вопросам ЗОЖ.

2. Повысить уровень знаний родителей по вопросам здоровьесбережения и формирования у них ответственного отношения к здоровью детей и собственному здоровью.

3. Воспитывать у детей и родителей уважение к партнерству по общению.

4. Познакомить родителей с подвижными играми для данного возраста.

Участники: родители, дети, воспитатель.

Предварительная работа:

- ✓ анкетирование родителей;
- ✓ оформление консультаций о здоровье человека;
- ✓ детские рисунки на тему «Мы за здоровый образ жизни»;
- ✓ родительское собрание «Здоровый образ жизни»;
- ✓ оформление рекомендаций для родителей по «ЗОЖ»;

Материал: игрушка «кукла», макет цветка «ромашка», мяч, эмблемы для команд, медали, предметные картинки на тему «ЗОЖ», 2 обруча, 2 лейки, 2 ведёрка, 2 руля, овощи, фрукты, игрушки, мусор, халат и шапочка для доктора, чемоданчик с медикаментами, диван, стул, «вредная еда», презентация «Правильная и неправильная еда».

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ:

Ведущий: здравствуйте, уважаемые родители!

Тема нашего мероприятия *«Быть здоровыми хотим»*.

И сегодня я бы хотела поговорить о том, как укрепить и сохранить здоровье детей. Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если станем личным примером демонстрировать ЗОЖ, то можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, духовно, но и физически.

Сейчас я предлагаю вам упражнение **«Слово – эстафета»**.

Игрушка – кукла передается по кругу, взяв игрушку в руки, родители продолжают начатое ведущим предложение: «Мой ребенок будет здоровым, если...»

На мольберте выкладываются лепестки ромашки с компонентами ЗОЖ.

Ведущий: Сегодня мы покажем, какие знания приобрели дети, на что нужно обратить внимание, а, может быть, и вы откроете для себя что-то новое. А сейчас я хочу пригласить детей.

Под музыку дети входят в зал и выстраиваются полукругом.

Стихотворение «О здоровье»

Здоровье – это ценность и богатство,

Здоровьем людям надо дорожить!
Есть правильно и спортом заниматься,
И закаляться, и с зарядкою дружить.
тобы любая хворь не подступила,
Чтоб билось ровно сердце, как мотор,
Не нужно ни курить, ни пить, ни злиться,
Улыбкой победить любой укор.
Здоровый образ жизни – это сила!
Ведь без здоровья в жизни никуда.
Давайте вместе будем сильны и красивы
Тогда года нам будут не беда!

Ведущий: Сегодня наше мероприятие будет проходить в форме «Викторины».

Нам пора начинать. Сегодня встречаются две команды.

1 команда «Здоровячок»

2 команда «Крепыши».

Но как же без жюри. А оценивать вас сегодня будет самое объективное жюри.

А сейчас я предлагаю капитанам представить команды.

Первая команда, команда детей

«Здоровячки».

Девиз: Если хочешь быть здоровым,

Обойтись без докторов,

Закаляйся, умывайся,

Спортом разным занимайся.

Вот девиз наш: «Будь здоров»

Вторая команда, команда родителей «Крепыши».

Девиз: Чтобы не был хилым, вялым,

Не лежал под одеялом,

Не хворал и был в порядке

Делай каждый день зарядку.

Я хочу начать нашу викторину с разминки

1. Спортивная разминка.

«Веселый круг»

Эй, ребята, что вы спите?

На зарядку становитесь!

Справа – друг и слева – друг!

Вместе все – в веселый круг.

Под веселые напевы

Повернитесь вправо, влево.

Руки вверх! Руки вниз!

Руки вверх! И наклонись!

Шаг назад и два вперед!

Вправо, влево поворот.

Покружимся, повернемся,
Снова за руки возьмемся!
Три шага вперед, дружок,
Станет тесным наш кружок.
Покружились, потолкались,
Повернулись... разбежались!

2 конкурс «Словесная разминка» (за каждый правильный ответ дается жетон)

«Я начну, а вы кончайте, дружно хором отвечайте!»

Холода не бойся, сам по пояс... *мойся*.
Больной – лечись, а здоров -... *берегись*.
В здоровом теле –... *здоровый дух*.
У кого что болит, то о том и ... *говорит*.
Пешком ходить – долго... *жить*.
Солнце, воздух и вода... - *наши верные друзья*.
Курить – здоровью... *вредить*.
Здоровье дороже... *богатства*.
Разминка позади, теперь можно переходить к основным заданиям.

3 конкурс «Эрудит»

(Члены команд поочередно отвечают на вопросы. Побеждает команда, допустившая меньше всего ошибок)

Вопросы команде «Здоровячок»

- С помощью, каких органов мы узнаем, что нас зовут обедать? (*уши*)
- Какие органы помогают нам узнать, что трава зеленая, а помидор красный? (*глаза*)
- По каким признакам можно узнать, что человек простудился? (*насморк, кашель, температура*)
- По какому номеру телефона мы звоним в скорую помощь? (*03*)
- Сколько раз в день нужно чистить зубы? (*два*)
- У человека может быть много друзей, но главные: (*солнце, воздух, вода*)

Вопросы команде «Крепыши»

- В какой стороне тела находится сердце? (*слева*)
- Если человек сильно болен, что он принимает? (*лекарство*)
- От какого овоща плачут наши глаза? (*лук*)
- Что лечит врач стоматолог? (*зубы*)
- Мы знаем, что яблоко – фрукт, но в организме человека тоже есть яблоко, но оно (*глазное*)
- Что лечит врач окулист? (*глаза*)

Жюри подводит итог.

Ведущий: А сейчас давайте немного отдохнем, отгадайте мои загадки:

Чтобы не был хилым, вялым,
Не лежал под одеялом,
Не хворал и был в порядке,
Делай каждый день (*Зарядку*)
Он в кармане караулит

Рёву, плаксу и грязнулю,
Им утрет потоки слез,
Не забудет и про нос. *(Носовой платок)*
Болесть мне некогда друзья,
В футбол, хоккей играю я.
И я собою очень горд,
Что дарит мне здоровье *(Спорт)*
Очень горький, но полезный,
защищает от болезней.
И микробам он не друг,
А зовется просто *(Лук)*
Объявили бой бациллам.
Моем руки чисто с *(Мылом)*
Мною можно умываться.
Я умею проливаться.
В кранах я живу всегда.
Называюсь я ... *(Вода)*

4 конкурс Игра «Весёлый огород».

Участвуют 2 команды по 4 человека. На расстоянии 4-5 метров от каждой команды лежат обручи. Это "огород" первый участник держит в руках руль, второй - корзину с овощами, третий - лейку, четвёртый - ведёрко. По сигналу к своему огороду, топаящим шагом, приближаются первые участники и обходят обруч (вспахивая землю, возвращаются к своей команде, и передают эстафету следующему участнику. Второй игрок подбегает и выкладывает овощи на грядку (сажает огород, третий подбегает и поливает грядку из лейки, четвёртый - складывает овощи в корзинку (собирает урожай). Побеждает команда, выполнившая задание первой.

Жюри подводит итог.

5 конкурс Игра «Кто больше соберёт фруктов».

В середине зала лежат овощи, фрукты, игрушки. По сигналу, один человек из команды берёт один фрукт и несёт в корзину своей команды, затем другой. Игра продолжается пока не соберут все фрукты. Победила та команда, у которой в корзине окажется больше всего фруктов.

Жюри подводит итог.

Ведущий: Вы собрали большой урожай натуральных продуктов. А чем же они полезны?

Дети: Содержат витамины, растут в огороде, натуральные.

Ведущий: Правильно ведь витамины очень важны и необходимы для нашего организма, чтобы мы могли расти, крепнуть и развиваться. Чтобы, пойдя в школу, вы были умными и здоровыми.

Как вы думаете, что ещё необходимо, для поддержания нашего здоровья?

Дети: Занятия физкультурой.

6 конкурс «Посмотри и угадай»

Капитану команд выдается картинка с изображением какого-либо вида спорта. Надо движениями и жестами показать изображаемый на иллюстрации вид спорта своей команде. Команды по очереди отгадывают. Жюри подводит итог.

Ведущий: Чтобы здоровье сохранить, нам необходима чистота: чистота тела, помещения, воздуха. Вы соблюдаете гигиену? А вот мы сейчас это и проверим.

7 конкурс «Найди себе пару»

Для игроков приготовлены карточки с предметами относящиеся к ЗОЖ. Под музыку две команды свободно перемещаются по залу, когда музыка останавливается, команды должны встать парами так, чтобы между предметами была логическая связь. (например: мыло –полотенце, веник-совок, зубная щётка- паста, мыло - мочалка)

8 конкурс «Знайка»

Члены команд поочередно отгадывают загадку и отвечают на вопрос.

Вопросы команде «Здоровячок»

- В какой стороне тела находится сердце? (слева)
- Если человек сильно болен, что он принимает? (лекарство)
 - От какого овоща плачут наши глаза? (лук)
 - Что лечит врач стоматолог? (зубы)
 - Мы знаем что яблоко – фрукт, но в организме человека тоже есть яблоко, но оно (глазное)
 - Что лечит врач окулист? (глаза)

Вопросы команде «Крепыши»

- С помощью каких органов мы узнаем, что нас зовут обедать? (уши)
- Какие органы помогают нам узнать, что трава зеленая, а помидор красный? (глаза)
- По каким признакам можно узнать, что человек простудился? (насморк, кашель, температура)
- По какому номеру телефона мы звоним в скорую помощь? (03)
- Сколько раз в день нужно чистить зубы? (два)
- У человека может быть много друзей, но главные: (солнце, воздух, вода)

Ведущий: Спасибо, обе команды молодцы, замечательно справились с заданиями. На этом наше мероприятие подошло к концу. Я хочу вам раздать памятки, чтобы вы воспользовались некоторыми советами.

Спасибо. До новых встреч!