

Конспект совместного с родителями досуга в средней группе
«Быть здоровыми хотим!»

*Материалы подготовила и провела:
Воспитатель Храброва Г.В.*

Цель:

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

Повышение педагогической культуры родителей по вопросам здорового образа жизни.

Задачи:

Продолжать формирование представления детей и родителей о здоровом образе жизни.

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

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

Воспитывать у детей и родителей уважение к партнерству по общению.

Методы и приемы: словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, игровой.

Оборудование: модель солнца, солнечные лучики, мячи, султанчики, коррекционные дорожки, овощи и фрукты для игры, салфетки, магнитофон, диск с комплексами ритмической гимнастики.

Участники: Родители, дети, воспитатель.

Место проведения: спортивный зал

Ход досуга:

1. Вводная часть

Организационный этап

Приветствие детей и родителей

-Дорогие родители и дети, мы с вами собрались в одну большую добрую компанию, которую мне хочется назвать «большая дружная семья». Вы не против?

- И, как полагается, в хорошей семье всегда есть о чем поговорить, а говорить мы будем с вами сегодня о том, как укрепить и сохранить здоровье.

2. Мотивационный этап

- Ребята, а вы знаете, что такое здоровье? (Это сила, это красота, это ум, это когда всё получается.)

- Здоровье – это самое главное богатство, которое нужно беречь.

Игра с элементами психогимнастики «Волшебная цепочка»

- Возьмитесь за руки. Закройте глаза, давайте почувствуем, как мы связаны друг с другом. Пройдём по кругу, не нарушая эту связь. Присядем, не расцепляя рук. Встанем. Молодцы! У нас с вами всё получается.

- Ребята, я открою вам маленький секрет – наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, каждый лучик это правило которое нужно выполнять. Если правила выполняются, солнышко светит ярко и у нас всё хорошо со здоровьем. Но эти правила важно знать!

- Ребята, посмотрите, наше солнышко загрустило, оно растеряло все свои лучики. Поможем солнышку вернуть их?

Дети. Да.

Музыкальная игра для глаз

2. Основная часть

- Первый лучик – это сила. Я приглашаю вас на весёлую зарядку.

Родители не ленитесь, с нами вместе становитесь.

Сделаем разминку – держим ровно спинку.

Разминка «Весёлая зарядка»

- Устали? Чтобы продолжить, поиски лучиков восстановим дыхание.

Выровним спины, поднимемся на носки, руки вверх, сделаем глубокий вдох носом, а при наклоне, резко опускаем руки со словом «ха». Медленно выдыхая, выпрямиться.

- Ребята, дыхание – это жизнь, ведь без воздуха мы можем обойтись всего несколько минут. Вот почему человеку важно не просто дышать, а дышать правильно.

Второй лучик - это правильное дыхание. Поиграем с султанчиками.

Дыхательная гимнастика с султанчиками.

Третий лучик солнышку вернём, закаляться мы начнём.

- Дорогие родители, а знаете ли вы что такое закаливание?

- Чем оно полезно?

- Существуют традиционные и нетрадиционные виды закаливания, некоторые из них мы с ребятами используем на своих занятиях.

- Ребята, научим родителей делать массаж волшебных точек?

Массаж «Неболейка»

Ладонки дружно разотрем, свое здоровье сбережем.

(Потирают ладони друг о друга)

Лобик вы скорей найдите, и его нам покажите.

Будем лобик все поглаживать, дружно все разглаживать.

(Прикладывают ко лбу ладони и растирают его движениями в стороны)

Чтобы горло не болело, массируем его мы смело

(поглаживать шею сверху вниз, затем круговыми движениями...)

Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать.

Сверху - вниз, сверху - вниз, делай точно, не ленись.

(указательными пальцами растирать крылья носа)

«Вилку» пальчиками сделай, массируй ушки умело.

(Раздвинуть указательный и средние пальцы и растирать точки перед и за ушами)

Сверху - вниз, сверху - вниз, делай, точно не ленись.

Знаем, знаем – да, да, да! нам простуда не страшна!

- Мы с вами сделали точечный массаж для носика и горлышка. Предлагаю теперь сделать массаж рук и стоп. Чем мы можем его сделать?

Самомассаж мячиками

Здравствуй мой любимый мячик,

Скажет дружно каждый пальчик.

Мячик сильно пожимаю и ладошку поменяю,

Тише ёж не торопись по ладошке прокатись (катание мяча в ладошке)

Влево, вправо покатаюсь и обратно воротись (сдавливание мяча в ладонях)

В правую ладошку ёжика возьму и по левой руке его прокачу

В левую ладошку ёжика беру и по правой руке я его качу.

Постучим мячом немножко и помассируем мы ножки.

Правой ножкой покатаем, (прокатывание мяча правой, левой стопой вперед, назад)

Левой ножкой покатаем.

А теперь поднимем вверх, выше, выше, выше всех (сжать мяч стопами ног и поднять вверх)

Все прекрасно, хорошо! Покатай еще, еще! (катание мяча круговыми движениями стоп в правую и левую стороны)

Молодец! Катаешь ловко.

Тише! Тише! Остановка! Ёжика прижмём слегка и шепнем ему: "Пока!" (взять мяч руками, сдавливание мяча в ладонях)

- Вот и кончилась игра, ёжиков нам собирать пора.

- Молодцы, и с этим заданием все справились на «отлично».

- Чтоб здоровы были наши ножки, бодро пройдемся по лечебным дорожкам.

Хождение по дорожкам здоровья.

- Стоп, друзья, здесь остановка, потанцуем сейчас ловко!

Танец «Чу-чу-ва»

- Отдохнули, улыбнулись, к поиску лучиков снова вернулись.

Этот лучик не простой, самый интересный, вкусный и полезный.

- Чтобы здоровым оставаться, нужно правильно...

Дети. Питаться!

Четвёртый лучик – правильное питание.

Сейчас мы с вами поиграем и о полезных продуктах много узнаем.

Игра на внимание «ДА и НЕТ».

Очень быстро отвечайте, но, смотрите не зевайте!

Если «да» - в ладоши хлопни,

Если «нет» - ногою топни,

Все понятно? Раз, два, три! Начало игры.

Каши – вкусная еда. Это нам полезно? (да)

Лук зеленый есть всегда вам полезно, дети? (да)

В луже грязная вода, пить ее полезно? (нет)

Борщ – отличная еда, борщи полезны детям? (да)

Мухоморный суп всегда есть полезно детям? (нет)

Фрукты – просто красота! Это нам полезно? (да)

Грязных ягод иногда съесть полезно, детки? (нет)

Овощей растет грядка, овощи полезны? (да)

Сок, компоты на обед пить полезно детям? (да)

Съесть мешок большой конфет – это вредно, дети? (да)

Лишь полезная еда на столе у нас всегда!

А раз полезная еда – будем мы здоровы? (да)

-Дорогие родители, мы с ребятами вам предлагаем поиграть, полезные продукты по вкусу угадать.

Игра «Узнай по вкусу»

- Ребята, пора нам возвращать следующий лучик.
- Как вы думаете, зависит ли здоровье от настроения человека?
- Интересно, а каким может быть настроение?
- Ребята, что такое хорошее настроение?
- Мамочки, а что в вашем понимании плохое настроение?

Самое лучшее лекарство от плохого настроения это – обнимашки.

Поскорее за руки беритесь, в два дружных круга становитесь.

Будем весело играть, веселиться танцевать.

Потому что Пятый лучик нашего солнышка – хорошее настроение.

Музыкальная игра «Обнимашки»

3. Заключительная часть

- Посмотрите, наше солнышко улыбается, радуется за нас и приглашает всех на волшебную «подушечную» полянку.

Давайте прижмём руки к груди, найдём своё сердце и послушаем, как оно стучит: «тук, тук, тук». Теперь закройте глаза. Представьте, что у вас в груди вместо сердца ласковое солнышко. Его нежный и теплый свет разливается по всему телу, переполняя нас. Его столько, что он уже не вмещается в нас. Давайте улыбнёмся, обнимемся и подарим друг другу частичку своего тепла .

- Ребята, теперь вы поняли, на сколько, важно быть здоровым! Давайте, проверим, как наши мамы запомнили «правила солнечных лучиков».

Предлагаю игру

Рефлексия

Игра «закончи фразу»

« Мой ребенок и моя семья будут здоровы, если.....»

Желаю всем оставаться всегда здоровыми, бодрыми и красивыми! Мне было приятно общаться с вами!

Примите витаминки здоровья!