

## Конспект досугового мероприятия с родителями в старшей группе «Здоровые дети в здоровой семье»

Материал подготовила:

Воспитатель Антонова С.Н.

**Цель:** Повышение педагогической культуры родителей по вопросам здоровьесбережения, распространение опыта здорового образа жизни в семьях с аллергическими детьми. Создание положительного эмоционального комфорта у детей и взрослых в процессе общения друг с другом.

### **Ход мероприятия**

**Ведущий:** 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. 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

**Ведущий:** 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. Наш детский сад не случайно называется оздоровительным, здесь знают и применяют эффективные, здоровьесберегающие технологии.

Но, без вашей помощи, уважаемые родители, нам будет сложно приучить ваших детей к здоровому образу жизни. Поэтому сегодня будем обмениваться опытом по золотым правилам здоровья. А все полученные знания оформим в прекрасный цветок «Здоровье семьи», который станет талисманом нашего оздоровительного садика!!!

Итак: первым правилом здоровья объявляется «ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ».

Ну с этим правилом мы знакомы хорошо, каждое утро в нашем саду начинается с зарядки.

Раздается стук и шум за дверью. Появляется домовенок Кузя, он чихает, осматривается.

Кузя: Ох, ох, ох – расшумелись-то как! Отдохнуть не дают. А что это у меня гостей полный дом, а я знать ничего не знаю? Да вы, гляжу, тут целыми семьями собрались? А что за праздник?

**Ведущий:** Здравствуй домовенок Кузя. Сегодня в нашем доме семейный праздник здоровья, а ты следишь за здоровьем? делаешь по утрам зарядку?

Кузя: Что вы, что вы. Мне так трудно по утрам рано вставать (потягивается).  
Ведущий: Вот видите друзья, оказывается, бывает очень трудно пересилить себя встать пораньше, сделать несколько упражнений, облиться холодной водой!

Кузя: Какой водой? Холодной?! Бр – р – р!

**Ведущий:** Эх ты, Кузя, Кузя! К сожалению, ты не один такой. У взрослых вечно найдутся какие-нибудь отговорки: то некогда, то начнем с понедельника, то потом. Вот так! И мы решили Кузя, показать нашим родителям, комплекс утренней гимнастики.

Кузя: Ну, давайте, попробуем.

**Ведущий:**

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!

**Ведущий:** Молодцы ребята! Приклепайте первый лепесток!  
Переходим к следующему правилу здоровья: «Закаливание»  
Я знаю, что своим опытом закаливания с нами, хочет поделиться один мальчик и его мама.

Кузя: А можно и мне посмотреть и поучиться?

**Ведущий:** конечно можно! (рассказ о закаливании)

**Ведущий:** Спасибо за интересный рассказ!

Продолжаем возвращать наш цветок здоровой семьи и следующее золотое правило здоровья это «Эмоциональное благополучие». (Мини-тренинг психолога с детьми .)

**Ведущий:** Настроение у всех бодрое, веселое! Переходим к следующему правилу здоровья это прогулки на свежем воздухе.

Кузя: Прогулки на свежем воздухе?...оооо! Но там так холодно!

**Ведущий:** Залог здоровья не только ребенка, но и взрослого – свежий воздух. Давайте посмотрим интересные презентации, подготовленные семьями наших вомпитанников.(Презентации )

Кузя обращается к выступающим: Как интересно! Мне тоже захотелось на такую прогулку. Далее к присутствующим детям... Ребята! Можно я пойду? Покатаюсь на санках с горки?( ответы детей). Кузя прощается и уходит.

**Ведущий:** До свидания Кузя! Не болей!

Далее обращается к выступающей семье. Спасибо большое! За такой интересный познавательный материал. Вы заслужили прикрепить лепесток к основанию цветка. После такого рассказа и показа о прогулках захотелось тоже подвигаться ,приглашаем всех родителей с детьми на веселую эстафету! Объявляются команды, участвующие в эстафете. Обращение к болельщикам: «Болельщики! Вы умеете хлопать? А топать? Давайте прорепетируем!

**«Семейная эстафета»**

А 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

**1. 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.

**2. 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).

**3. Задание** - «Веселое такси»: команды выстраиваются в колонну по одному. По сигналу папа с обручем в виде руля, бежит до стойки, оббегает её и возвращается за мамой, мама берет папу за талию и они вместе бегут туда и обратно за ребенком. Побеждает команда, которая при прохождении дистанции покажет минимальное время и не расцепится во время путешествия.

**4. Задание** -«Угадай какой вид спорта?»: Ведущий раздает каждой команде название вида спорта, участники должны без слов показать этот вид спорта, а другая команда угадать (баскетбол, фигурное катание, лыжи, футбол, прыжки в длину, хоккей).

**Ведущий:** Все семейные команды показали и скорость бега, и силу, и находчивость, а как они легко могут прыгать на мяче. Молодцы! Вот уже четыре лепестка с составляющими здоровья у нашего цветка. Какой же следующий лепесток? Как вы думаете, родители? Ответы родителей подводит к правильному питанию.

-Правильно! Конечно правильное питание! Общеизвестный факт - чтобы питание приносило пользу, оно должно быть сбалансированным, здоровым и...съеденным с удовольствием! Но и конечно не надо забывать, что все наши детишки имеют аллергические реакции и рецепты приготовления блюд имеют свою особенность. Но мы знаем, что у каждой семьи есть свой рецепт приготовления полезной пищи для своих детей. Этими рецептами мамы хотят с нами поделиться. Давайте предоставим им эту возможность!

(Родители рассказывают и показывают свое «здоровое блюдо»). Затем все выставляется на общий стол.)

**Ведущий:** Родители удивили всех своей находчивостью и изобретательностью, какую вкусную еду можно приготовить из диетических продуктов. Молодцы! Есть предложение сделать подшивку рецептов приготовления блюд для детей с аллергией и оформить её в замечательную «Семейную кулинарную книгу».

Выполнив все задания, мы с вами собрали цветок здоровья. Дорогие мамы, папы и детки, вы настоящие ценители здоровья! Желаем вам всегда заниматься спортом, закаливаться, гулять на свежем воздухе, находиться в прекрасном расположении духа и кушать только здоровую пищу! А нашим воспитанникам победить аллергию!

Вам, уважаемые родители, на память о нашей встрече, хотим подарить «Памятку по формированию здорового образа жизни»(каждой семье вручается памятка).

До свидания! До новых встреч!