

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
комбинированного вида детский сад № 52 «Берёзка»

Конспект досугового мероприятия с семьей для детей и родителей второй группы раннего
возраста по ЗОЖ:

“СЕМЬЯ – ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ”

10 ноября 2022г

Воспитатели: Воробьева З.М,
Городилова О.И.

Цель: Создание положительного эмоционального комфорта у детей и взрослых в процессе общения друг с другом. Повышение педагогической культуры родителей и детей по вопросам здорового образа жизни.

Задачи:

Образовательные: Учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем, несложным приемам самооздоровления.

Формировать у родителей ответственное отношение к здоровью детей и собственному здоровью, с помощью здоровьесберегающих технологий.

Развивающие: Развивать двигательный опыт детей и родителей в практических ситуациях. Развивать разговорную речь детей, понимать смысл пословиц. Развивать общую и мелкую моторику. Вызвать у детей и родителей интерес к выполнению физических упражнений с нетрадиционным предметом — листом бумаги.

Воспитательные: Вовлечь родителей в подготовку досугового мероприятия (изготовлении нетрадиционного физ. оборудования). Воспитывать привычку здорового образа жизни. Создание благоприятного микроклимата, доверительных отношений между взрослыми и детьми.

Словарная работа: здоровье, полезные продукты, самомассаж.

Предварительная работа:

Анкетирование родителей.

Оформление наглядно – информационных стендов для родителей:

«Здоровье в порядке – спасибо зарядке!», «Если хочешь быть здоров – закаляйся!»,

«Зеленая аптека»...

Стенгазета: «Забота о здоровье – лучшее лекарство»

Изготовление родителями нестандартного физ. оборудования.

Беседы: Откуда берутся болезни, Как победить простуду, Зачем делать зарядку, Как стать сильным,

Для чего чистить зубы, О пользе витаминов.

Дидактические игры:

«Чудесный мешочек»

«Узнай по вкусу»

«Угадай загадку»

Настольные игры:

«Малыши – крепыши», «Пирамида – здоровья»

Чтение худ. литературы:

К. Чуковский «Мойдодыр», «Айболит»

Стихи, потешки.

Материал: предметы культурно - гигиенических навыков, иллюстрации полезных продуктов, конверт с листами бумаги, цветные шарики, физ. оборудование сделанное руками родителей, игрушка ежик, брошюры «Семейный кодекс здоровья!»

Ход мероприятия.

1 часть. Дети с родителями под музыку “Барбарики” входят в зал.

Воспитатель:

Дорогие, родители, мы с вами сегодня собрались в одну большую добрую компанию, которую мне хотелось бы назвать “большая дружная семья”. И сегодня мы поговорим о 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

Воспитатель: Итак, чтобы вырастить и воспитать здорового ребёнка требуется с раннего возраста научить ребёнка заботиться о своём здоровье!

Именно о том, как формировать навыки и привычки здорового образа жизни мы сегодня вам расскажем и покажем:

Воспитатель: Дети посмотрите, какой сегодня прекрасный день! У нас много гостей и у них у всех хорошее, радостное настроение. Они все бодрые и здоровые.

Хотите быть смелыми, здоровыми, крепкими и не болеть?

Дети: Да. Хотим.

Воспитатель:

Тогда я предлагаю вам отправиться в очень интересное путешествие в Страну Здоровья.

1. Воспитатель: Для начала сделаем «Зарядку»

Под музыку дети показывают утреннюю гимнастику.

После выполнения упражнений гимнастики –

Речевка:

“По утрам зарядку делай: будешь сильным, будешь смелым!

Вдох – выдох! Улыбнулись! И на место ты садись!”

Воспитатель: “Если день начать с зарядки – значит, будет всё в порядке!” – так гласит народная поговорка. А ещё говорят: “Движение + движение = жизнь!”.

Оказывается, чтобы занять ребенка или привлечь его к двигательной активности не надо спешить в магазин, а можно использовать любой подручный материал.

2. Влетает конверт с письмом от «Веселого ветерка»:

«Я — веселый ветерок,

Шлю в подарок вам листок.

Интересно с ним играть!

Постарайся угадать,

Чем листочек может стать!

- Отправляемся в путь с волшебным листочком. (С родителями.)

А) Начинается дождь.

Чтоб не мокнуть под дождем,

Крышу мы с собой берем.

Продолжаем движение, держа листок 2 руками

Б) А теперь нам хочется потрогать капельки дождя – руки разводим в сторону, чтобы листок не упал надо знать секрет: голова поднята, спина прямая, плечи расправлены, идти следует не спеша.

В) Подул ветер, поднимает листочки, срывает их с головы, кружит по воздуху: подбрасывает листочек вверх и пытается его поймать.

Г) После дождя образовались глубокие широкие лужи, как нам их перейти? (стелет листочки друг за другом, и прыгают через них).

Д) Вышло солнце и быстро высушило лужи.

Какую любимую детскую игрушку и в то же время физкультурное пособие можно быстро сделать - из листа бумаги? — Мяч.

Скомкаем листа бумаги и превратим его в «мяч». (поиграем с мячом)

- Мы весело играли?
- Нисколько не устали?

В честь этого – салют на счет три и криком «Ура!» (подбрасываем мячик вверх). А теперь мы все пойдем, и мячики уберем.

3. Воспитатель: Ребята, что это лежит перед нами на скамейках?

Дети:

Зубные щетки. Мыло. Расчески. Полотенце.

Воспитатель: Что нужно для того, чтобы мыть руки?

Дети: Вода.

Воспитатель: Чем мы намыливаем руки, чтобы они были чище?

Дети: Мылом.

Когда нужно мыть руки?

Дети:

Перед едой. После прогулки. После туалета. После рисования и лепки.

Воспитатель:

Для чего нужно полотенце?

Дети:

Чтобы вытирать руки после мытья.

Воспитатель:

Для чего нужна расческа?

Дети:

Чтобы расчесывать волосы. Быть красивыми. Быть аккуратными.

Воспитатель:

Для чего нужна зубная паста и зубные щетки?

Дети:

Чтобы чистить зубы. Чтобы зубы были чистыми и здоровыми. Чтобы хорошо жевать.

Пальчиковая игра «Что же деткам пригодится, чтобы начисто умыться»

Дети отвечают на вопросы воспитателя и загибают пальчики.

1. Что же деткам пригодится, чтобы начисто умыться?

Нам нужна... водица.

2. Что же с ручек грязь смывает?

Мыло деткам помогает.

3. Чтобы зубки не болели,

Чтоб они всегда блестели,

Помогает... зубная щётка.

4. Чисто-чисто умывались.

Чем же детки вытирались?

Полотенцем.

5. Чтоб волосики не путались.

Чтоб они нас всегда слушались,

Чтоб красивой была причёска,

Помогает всегда... расчёска.

4. Воспитатель: «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу».

- А вы, ребята, пробовали витамины?

- Витамины бывают не только в таблетках.

- А в каких продуктах есть витамины?

Нужно есть больше овощей и фруктов.

В них много витаминов А, В, С, Д.

Родитель.

Никогда не унываю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А, Б, С.

Родители :

Витамин А

Помни истину простую -
Лучше видит только тот.
Кто жуёт морковь сырую
Или пьёт морковный сок.

Витамин В

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам-
И не только по утрам.

Витамин С

От простуды и ангины
Помогают апельсины.

Ну, а лучше есть лимон,
Хоть и очень кислый он.

Витамин Д

Рыбий жир всего полезней!
Хоть противный - надо пить.
Он спасает от болезней.
Без болезней - лучше жить!

Игра: «Перенеси витамины»

«А» красный шарик, «Б» синий шарик, «С» желтый шарик, «Д» зеленый шарик. Из большой корзины берут шарики – витамины и разносят по цвету.

5. Воспитатель: Звучит бодрая музыка. Появляется Здоровячок.

Кто это бежит к нам навстречу? Смотрите, мы попали с вами на полянку.

Здоровячок:

Здравствуйтесь ребята! Я – Здоровячок!

а) Ребята, смотрите, ежик. Он устал, не может дышать, надо ему помочь.

б) Ежик благодарит детей и предлагает поиграть массажными мячами.

Игра

Ежик – ежик чудачек,
Сшил колючий пиджачок.
Спрячем в руки мы ежа,
Не найдет его лиса,
Покатай его немножко –
След оставит на ладошке!

в) А теперь сделаем себе легкий самомассаж

Руки растираем и разогреваем.
И лицо теплом своим нежно умываем
Пальчики сгибают все плохие мысли,
Ушки растираем сверху вниз мы быстро,
Их вперед сгибаем, тянем их за мочки.
А потом руками трогаем мы щечки.

Зчасть: Итог занятия.

Воспитатель: Наше путешествие заканчивается. Приглашаю детей выйти вперед. Дети встают полукругом

Ребята, что вам сегодня больше всего понравилось?

Что необходимо всем делать, чтобы стать сильным, ловким, смелым и здоровым?

А сейчас приглашаю родителей, (впереди – дети, за ними – родители).

Игра: «Мой ребенок будет здоров, если...»

Каждый родитель произносит: Мой ребенок будет здоров, если..

(он будет делать зарядку)

Здоровячок: «Здоровому все здорово!».

Все ребята смелые, ловкие, умелые,

Всем здоровья мы желаем, витаминами угощаем...

А Вам, уважаемые родители, на память о нашей встрече, хочу подарить памятку «Семейный кодекс здоровья!» (каждой семье вручается памятка)

Воспитатель: Вот наша встреча и подходит к концу!

От всей души хочу поблагодарить всех, кто был сегодня вместе снами.

Воспитатель:

Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться,

И всегда дружить с водой.

И тогда все люди в мире

Долго, долго будут жить.

И запомни ведь здоровье

В магазине не купить.

Будьте здоровы

Памятка для родителей.

Кодекс здоровья.

1. Помни: здоровье не все, но все без здоровья – ничто!
2. Здоровье нужно не только тебе, но и людям, которым ты обязан помогать и защищать.
3. Здоровье – не только физическая сила, но и душевное равновесие.
4. Здоровье – это твоя способность удовлетворять в разумных пределах свои потребности.
5. Здоровье – это физическая и гигиеническая культура нашего тела: нет ничего красивее человеческого тела.
6. Здоровье – это душевная культура человека: доброта, надежда,
и любовь к тем, кто тебя окружает.
7. Здоровье – социальная культура человека, культура человеческих отношений
8. Здоровье – это любовь и бережное отношение к природе, природа не брат и сестра, а отец и мать человечества.
9. Здоровье – это стиль и образ твоей жизни, источник здоровья и источник всех бедствий зависят от тебя и твоего образа жизни.
10. Хочешь быть здоровым – подружись с физической культурой, чистым воздухом, здоровой пищей.
11. Помни: солнце наш друг и все мы - дети солнца, но с его лучами не шути, загорание не должно стать сгоранием на солнце.
12. Ходи периодически по земле босиком – земля дает нам силу, отводит из тела лишнее электричество.

13. Учись правильно дышать - спокойно, неглубоко и равномерно.
14. Семья – наша опора и наше счастье, делай в семье так, чтобы каждый член семьи чувствовал свою нужность и зависимость друг от друга.
15. Люби нашу землю – мать и кормилицу, бережно относись к ней и ко всему живому, чему она дала жизнь. Хочешь жить - люби жизнь!
16. Здоровье – наш капитал. Его можно увеличить и прокутить. Хочешь быть здоровым – будь им.





