**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа № 2**

**имени Героя Российской Федерации Е.А. Зеленова**

**п.г.т. Смышляевка муниципального района Волжский Самарской области**

**«Мы – за здоровый образ жизни!»**

**Досуг для детей и родителей**

**Воспитатель:**

Сафиуллина Л.М.

**«Мы – за здоровый образ жизни!»**

*Досуг для детей и родителей*

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

**Задачи:**

1.Организовать совместное досуговое мероприятие для повышения знаний родителей по вопросам здоровьесбережения и формирования у них ответственного отношения к здоровью детей и собственному здоровью.

2.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.

3. Воспитывать участие, сострадание, отзывчивость и сотрудничество. Способствовать стремлению и желанию каждой семьи восстанавливать и поддерживать здоровье с помощью здоровьесберегающих технологий. Закрепить знания о пользе лекарственных растений и их применении.

Вовлечь родителей в подготовку досугового мероприятия.

Распространить среди родительской общественности наилучший семейный опыт здорового образа жизни.

**Подготовительная работа:**

1.Оформление педагогом тезисов и высказываний о здоровье человека: «Здоровье – не все, но без здоровья – ничто» Сократ. «Если ты думаешь на год вперед – посади семя. Если ты думаешь на десятилетие вперед – посади дерево. Если ты думаешь на век вперед – воспитай человека» восточная мудрость. «Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд родителей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы» В.Сухомлинский. «Береги глаз – как алмаз», «Если день начать с зарядки – значит, будет все в порядке» народные поговорки.

2.Оформление педагогом памятки «Семейный кодекс здоровья» (рациональный режим, систематические физкультурные занятия (занятия спортом), закаливание, правильное питание, благоприятная психологическая обстановка в семье, дружеские отношения, доверие и взаимопонимание, желание поделиться своими проблемами с близкими людьми, возможность найти поддержку и помощь, совместное проведение досугов).

3. Подготовка родителями домашнего задания:

- Рецепты от каждой семьи (компоненты и их приготовление), показать на практике приготовление одного из рецептов; рецепт полезного для здоровья блюда и подготовка ингредиентов для приготовления полезного блюда.

**Ход мероприятия.**

Воспитатель: «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. И я хочу вам рассказать, что человек – совершенство природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться ее красотой, очень важно иметь здоровье. Еще мудрый Сократ говорил: «Здоровье – не все, 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 ребенок? Продолжите высказывания: можно пословицами

*Высказывания родителей.*

1. «Здоровый ребенок – это ребенок, обладающий хорошим здоровьем, с правильно функционирующими органами»

2. «Здоровье ребенка – это отсутствие всех болезней»

3. «Здоровый ребенок – физически и умственно развитый, получающий полноценное питание»

Итак, мнения родителей по поводу здоровья мы выслушали, а теперь подошла очередь ребят. Они подготовили стихотворения о ЗОЖ.

1. Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

2. Следует, ребята, знать

Нужно всем подольше спать.

Ну, а утром не лениться -

На зарядку становиться!

3. Чистить зубы, умываться,

И почаще улыбаться,

Закаляться, и тогда

Не страшна тебе хандра.

4. У здоровья есть враги,

С ними дружбы не води!

Среди них тихоня, лень,

С ней борись ты каждый день.

**Воспитатель:** « Итак, прежде всего, здоровый ребенок, если он и болеет, то очень редко и не тяжело. Он жизнерадостен и активен, доброжелательно относится к окружающим его людям – взрослым и детям. Развитие двигательных качеств проходит гармонично. Нормальный, здоровый ребенок достаточно быстр, ловок и силен. Неблагоприятные погодные условия, редкая их смена, здоровому ребенку не страшны, т.к. он закален. Это «портрет» идеально здорового ребенка, какого в жизни встретишь не часто. Однако вырастить и воспитать ребенка близкого к идеалу – задача вполне посильная, всего лишь требуется: с раннего возраста научить ребенка заботиться о своем здоровье! Для этого нужно формировать навыки и привычки здорового образа жизни в соответствии с возрастом.

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

Вот так начинается у нас в группе каждое утро – с утренней зарядки. После выполнения упражнений гимнастики – речевка:

«Чтобы нам не болеть и не простужаться, мы зарядкою всегда будем заниматься. Вдох – выдох! Улыбнись! И на место ты садись!»

Воспитатель: «Если день начать с зарядки – значит, будет все в порядке!» - так гласит народная поговорка. А еще говорят: «Движение – жизнь!»

И сейчас мы проверим: как развиты быстрота, ловкость, скорость, меткость, сила у наших уважаемых родителей – пап и мам. И, конечно же, их детей.

Все задания выполняются под музыку.

**1 задание – «Игра – разминка»:**

**«Найди ухо, найди нос» (выполняют** **все**).

Взяться правой рукой за левое ухо, а левой рукой за кончик носа. Затем хлопнуть в ладоши и поменять быстро руки и т.д.

- Молодцы! А теперь займемся спортом и сыграем в мою любимую игру – волейбол с воздушными шарами!

Шар быстрее вы хватайте,

И к соперникам бросайте!

**2 задание – Конкурс «Волейбол с шарами».**

*Дети делятся на две команды. Натягивается веревка между двумя стульями. С двух сторон веревки лежат воздушные шары. Дети по команде перебрасывают свои шары на сторону противников. После сигнала к окончанию игры, побеждает та команда, которая осталась с наименьшим количеством шаров (по 6 человек в команде).*

**3 задание – Игра «Назови ошибку и исправь».**

Нам темно. Попросим папу

Нам включить поярче ЛАПУ **(лампу).**

Сшил себе котенок тапки

Чтоб зимой не мерзли ШАПКИ (**лапки).**

Здесь хорошее местечко

Протекает рядом ПЕЧКА (речка).

Любопытные мартышки

Собирают с елок ФИШКИ (шишки).

**4 задание – Конкурс болельщиков.**

Отгадать загадки.

1.Не обижен, а надут,

Его по полю ведут.

А ударят – ни по чем, не угнаться за … (**мячом).**

**5 задание.**

- Назвать игры с мячом. **(Волейбол, баскетбол, выбивалы.)**

2.Эта птица – не синица,

Не орел и не баклан.

Эта маленькая птица

Называется … **(волан).**

- Как называется игра с воланом? (**Бадминтон)**

3.На снегу две полосы,

Удивились две лисы.

Подошла она поближе:

Здесь бежали чьи-то … (**лыжи).**

4.Кто на льду меня догонит?

Мы бежим в перегонки.

И несут меня не кони, а блестящие … (**коньки).**

5.Мне загадку загадали:

Что это за чудеса?

Руль, седло и две педали,

Два блестящих колеса.

У загадки есть ответ

Это мой … **(велосипед).**

6.Вот такой забавный случай!

Поселилась в ванной – туча.

Дождик льется с потолка

Мне на спину и бока.

До чего ж приятно это!

Дождик теплый, подогретый.

На полу не видно луж.

Все ребята любят … **(душ).**

- Молодцы! Все Вы знаете, умеете. Но я еще знаю, что у каждой семьи есть свой секрет. И этот секрет – приготовление вкуснейших блюд.

Ребята, а какие же самые вкуснейшие блюда у вас в семье готовят родители?

*Ответы детей*

**Воспитатель**: «Это очень здорово! Но секрет-то в том, что какие блюда готовят, чтобы они были действительно не только вкусными, но и полезными для здоровья! Этим секретом хотят поделиться с нами наши уважаемые мамы и папы. Давайте предоставим им эту возможность!

*Родители по желанию рассказывают о своем «здоровом блюде (приготовленное заранее).*

**Воспитатель:** «Много у нас накопилось таких рецептов – рецептов о вкусной и здоровой пище. И если кого-то из вас заинтересовала наша информация, то можете легко ею воспользоваться, взяв в руки замечательную «Семейную книгу»».

*Воспитатель рекламирует подшивку рецептов (домашнее задание для родителей).*

**Воспитатель:** «Пришло время с пользой отдохнуть. У меня для вас есть загадки о лекарственных растениях. Попробуйте их отгадать, но по такому правилу: загадку отгадывают дети, а родители дополняют, где и для чего используется то или иное растение.»

**«Ты растение не тронь – жжется больно, как огонь» *(крапива).***

«**Тонкий стебель у дорожки, на конце его сережки. На земле лежат листки – маленькие лопушки» (*подорожник****).*

**«Белая корзинка, золотое донце» *(ромашка).***

- Назовите травянистые кустарники и растения, которыми можно вылечиться от простуды (брусника, клюква при высокой температуре, смородина при простуде).

**6 Задание.**

Воспитатель: «А сейчас я вас познакомлю с некоторыми упражнениями, которые помогают сберечь здоровье!

А) Пальчиковая гимнастика – это основа для развития ручной умелости, мелкой моторики пальцев рук, координации движений. Пальчиковая гимнастика оказывает положительное воздействие на познавательные психические процессы: память, внимание, мышление, фантазию и др. *(воспитатель вместе с детьми показывает пальчиковую гимнастику, а родители повторяют)*

**Упражнение «Дружба».**

Как у нас в деревне

Дружат Ваня с Феней.

*Большими пальцами рук постукивают друг о друга.*

А у них на селе дружат

Фекла и Андрей.

*Ритмично постукивают указательными пальцами.*

Раз, два, три, четыре, пять.

*Поочередно касаются пальцами, начиная с мизинцев.*

Начинай считать опять.

Раз, два, три, четыре, пять.

Мы закончили считать.

*Пальцы соединяются в «замок», затем «замок» раскрывается, руки опускаются вниз, нужно потрясти кистями рук.*

Б) Дыхательная гимнастика восстанавливает нарушенное носовое дыхание, очищает легкие и улучшает их снабжение кислородом. Эти упражнения очень полезны для профилактики ОРЗ *(показ детьми, а родители повторяют).*

**Упражнения**

1. И.П. – О.С.

Ходьба на месте - 1 -1,5 мин.

2.И.П. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Круговые движения головы влево и вправо 3-4 раза.

3.Потягивание И.П. – О.С.

Поднять руки в следующей последовательности: вверх, за голову; одну руку вверх, другую – в сторону, затем наоборот, вернуться в И.П. – выполнять 3 – 4 раза.

Г) Оздоровительно-профилактические упражнения для коррекции ступни, самомассаж суджоками: дети показывают ходьбу босиком по ребристой доске и по следам на самотканых дорожках; показывают на тренажерах – индивидуальных самодельных ковриках из различного материала, упражнения (покачивание с носка на пятку, ходьба на месте, прыжки, бег в чередовании с ходьбой).

**Воспитатель**: «Все ребята смелые, ловкие, умелые.

Всем здоровья мы желаем, витаминами угощаем».

(Предварительно вымыв руки)

**Воспитатель**: «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! Очень хочется узнать, что же вы узнали для себя нового, что взяли на заметку для себя? Хотели бы вы еще раз встретиться и поговорить на тему здоровьесбережения?» *Родители высказывают свое мнение о встрече, ее пользе.*

Список использованной литературы:

1.Досуговое мероприятие для детей и родителей «Семья – здоровый образ жизни». «Дошкольное образование» - 2011 г.

2. «Динь – динь – бом! Пальчиковые потешки для детей от 1 – 6 лет»/ Авт.-сост. А.Хвостовцев. – Новосибирск: Сиб.унив. изд-во, 2010.