

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №3 п.Теплое»

Совместное мероприятие детей и родителей
в первой младшей группе
Тема: «Я здоровье берегу – сам себе я помогу!»

Дата проведения: 02 марта 2020г.

Воспитатели: Лесникова С.В.

2019-2020 учебный год

Тема: «Я здоровье берегу – сам себе я помогу!»

Цель: Повысить уровень знаний родителей в области сохранения и укрепления здоровья детей, здорового образа жизни в семье. Формировать навыки совместной деятельности родителей и детей, содействовать их эмоциональному сближению. Создать психологический комфорт, вызвать желание и интерес к совместному сотрудничеству в вопросах оздоровления детей.

Задачи: Педагогическое просвещение родителей, вовлечение их в воспитательно-образовательный процесс. Активизация творческого потенциала родителей и детей детского сада, формировать у родителей устойчивую мотивацию к сохранению и укреплению здоровья своих детей и формировать у родителей мотивацию здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей, повышение мастерства родителей по использованию здоровьесберегающих технологий. Развивать чувство единства, сплоченности.

Участники: дети, родители, воспитатели,

Место проведения: музыкальный зал.

Ход мероприятия:

Воспитатель: Добрый день! Уважаемые родители! Я очень рада, что вы отложили свои дела и пришли к нам в гости. Сегодня я хочу, чтобы мы познакомить Вас с методами и приемами укрепления здоровья детей в повседневной жизни. Одна из главных наших задач – это сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Воспитатель: Сегодня у нас необычный день! Всем вам: Разрешается быть: ловкими, здоровыми, веселыми, дружить со спортом! Запрещается: ходить неряшливыми, плакать, ссориться, обижать слабых и младших. Ну что готовы? *Дети: Да!*

Воспитатель: За чистым-чистым полем, за дремучим лесом, за дальними дорогами есть чудесная страна - Страна Здоровья! Хотите побывать в этой стране? *Дети: Да!*

Воспитатель: Сейчас мы с вами отправляемся в путешествие в Страну Здоровья! Но путь нам предстоит не легкий, много препятствий нас ждет впереди! Вы готовы? *Дети и родители: Да!*

(на полу расположены массажные коврики для хождения и мягкие модули-препятствия)

Воспитатель: Итак, в путь-дорогу собирайся за здоровьем отправляйся!

«Тропа здоровья»



Задачи:

- профилактика плоскостопия;
- улучшение координации движений;
- повышение сопротивляемости организма к инфекционным заболеваниям;
- улучшение эмоционально-психического состояния детей;
- улучшение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приобщение детей к здоровому образу жизни.

Описание: Дети под музыку босиком проходят друг за другом по «тропе здоровья» и преодолевают препятствия, родители держат их за руку.

Воспитатель: Вот мы и оказались в чудесной Стране Здоровья! А правит этой страной Великий Умывальник, знаменитый Мойдодыр! И у него есть много друзей. А кто они такие вы узнаете, если отгадаете загадки (*родители помогают отгадывать*):

1. **Загадка:** Гладкое, душистое, моет чисто. Нужно чтоб у каждого было. Что это? *Дети: Мыло!*

2. **Загадка:** Зубастая, а не кусается. Как она называется? *Дети: Расческа!*

3. **Загадка:** Часто я в него смотрюсь
Перед ним кружусь, верчусь.

Свои косы заплетаю.

И костюмчик поправляю. *Дети: Зеркало!*

4. **Загадка:** Мягкое и полосатое,

Ворсистое и мохнатое,
Всегда под рукою.

Что это такое? *Дети: Полотенце!*

Воспитатель: Молодцы, ребята! Всех друзей Мойдодыра правильно отгадали! *(Из-за ширмы появляется зайка)*

Воспитатель: Ребята, посмотрите, кто это? Да это же зайчик, только он почему-то плохо выглядит. Давайте спросим у него, что случилось *(дети спрашивают)*

Зайка: Я заболел!



Воспитатель: Надо помочь Зайке! Для этого мы поделимся с ним нашей «волшебной тарелочкой» с чесноком *(дети по очереди вдыхают запах чеснока, передаем тарелочку мамам, даем «понюхать» Зайке).*

Зайка: Я теперь себя так замечательно чувствую, и хочу поиграть с вами.

Музыкальная игра «Зайка серенький сидит»



Задачи:

- закаливание организма детей;
- формирование у детей умения заботиться о своём здоровье;
- формирование эмоциональной сферы детей, подвижности нервных процессов.

Воспитатель: Дети, скажите, зайке, а что еще по утрам мы всегда делаем, чтобы не болеть? *Дети: Зарядку!*

Воспитатель: Научим Зайку? *Дети: Да!*

«Зарядка»



Задачи:

- создание радостного эмоционального подъёма, настраивание организма на действенный лад;
- воспитание привычки к ежедневным физическим упражнениям;
- развитие всех групп мышц, координации движений, выносливость.

Зайка походи, серенький походи.

(ходят по кругу, руки на поясе).

Вот так этак походи. Вот так этак походи.

Зайка покружись, серенький покружись.

(кружатся вокруг себя)

Вот так этак покружись.

Вот так этак покружись.

Зайка топни ножкой, серенький топни ножкой.

(топают ногами)

Вот так этак топни ножкой.

Вот так этак топни ножкой.

Зайка попляши, серенький попляши.

(прыгают на двух ногах)

Вот так этак попляши.

Вот так этак попляши.

Зайка поклонись, серенький поклонись.

(наклоны вперед)

Вот так этак поклонись.

Вот так этак поклонись.

Воспитатель: Теперь давайте хором скажем слова, которые мы говорим в конце зарядке: «Здоровье в порядке, спасибо зарядке!»

Воспитатель: А теперь давайте научим Зайку делать массаж, который поможет прогнать болезнь.

Самомассаж



Задачи:

- закаливание организма детей;
- формирование у детей умения заботиться о своём здоровье;
- формирование эмоциональной сферы детей, подвижности нервных процессов.

(Дети и родители выполняют движения по тексту»)

Чтобы горло не болело, мы его погладим смело,
Чтобы не кашлять, не чихать, надо носик растирать,
Лоб мы тоже разотрем - ладошки держим козырьком,
Вилку пальчиками сделай-массируй уши ты умело,
Знаем, знаем, да, да, да!
Нам простуда не страшна!

Воспитатель: А сейчас, зайка, мы покажем, какие мы ловкие, смелые, быстрые. Поиграй снами!

Подвижная игра «Солнышко и дождик»



Задачи:

- развитие у детей умение выполнять движения по сигналу воспитателя, находить свое место на площадке;
- упражнять в ходьбе и беге.

Описание: Дети сидят на стульях, это «дом». Ведущий смотрит в окно и говорит «*Какая хорошая погода, идите гулять!*». Дети и родители встают и идут в любом направлении. «*Дождь пошел, бегите домой!*». Дети и родители бегут к стульям и занимают свои места. Ведущий приговаривает «*Кап – кап – кап!*». Постепенно дождь утихает и ведущий говорит «*Идите гулять. Дождь перестал!*».

Зайка: Ой, как мне понравилось со всеми играть! Даже проголодался.

Воспитатель: Ребята, а что любит кушать зайка? (*Морковь, капуста*)

Воспитатель: Давайте нарубим зайчику капусты.

Пальчиковая игра «Засолка капусты»

Задачи:

- развитие координации движений;
- формирование чувства ритма;
- развитие умения следить за действиями взрослого и воспроизводить их.

Мы капусту рубим, рубим,
Мы морковку трем, трем,
Мы капусту солим, солим,
Мы капусту жмем, жмем,
И Зайчику даём.

Воспитатель: Ребятки, а что мы должны кушать, чтобы не болеть и быть крепкими и сильными (*Ответы детей*). Правильно, нужно есть полезную еду: овощи и фрукты.

Игра «Собери в корзинки»



(вместе с родителями дети собирают муляжи овощей и фруктов)

Воспитатель: Ну что, Зайка, понравилось тебе с нами заниматься?
Зайка: Да, очень! Вы конечно молодцы поразились от души. И родители и дети самые спортивные на свете! С вами весело играть! Спасибо вам, ребята! Я теперь, знаю, что нужно делать, чтобы быть здоровым и сильным.



Воспитатель: Мы часто говорим “Дети – цветы жизни”, а чтобы эти цветы росли здоровыми и счастливыми, нам необходимо создать и поддерживать благоприятные условия. А какие, давайте вспомним:

1. Внедрять здоровый образ жизни в каждую семью.
2. Домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.
3. Следить за правильным питанием.
4. Проводить профилактику заболеваний.
5. В выходные дни обязательно выходить с детьми на прогулку. Пусть на прогулке ребенок больше двигается, играет в подвижные игры.

Воспитатель: Ну а нам пора возвращаться из нашего путешествия. Давайте скажем зайке до свидания! *(дети прощаются с зайкой)*

Воспитатель: Я благодарю всех родителей, которые играли сегодня вместе с нами и хочу раздать Вам памятки о том, как помочь нашим деткам оставаться здоровыми и веселыми *(воспитатель раздает памятки)*.

Воспитатель: А возвращаться в детский сад мы будем на поезде.

(Дети и родители встают паровозиком и под музыку уходят в группу)

