Сценарий досуга с детьми и родителями

 «Здоровый образ жизни- залог счастливой жизни»

Воспитатели:

Сушкина А.В.

2024

**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:**

* Организовать совместное досуговое мероприятие для повышения знаний родителей по вопросам здоровьесбережения и формирования у них ответственного отношения к здоровью детей и собственному здоровью.
* Предоставить детям возможность применять двигательные умения и навыки, приобретенные ранее. Укреплять физическое здоровье детей.
Развивать любознательность, ловкость, координацию движений.
Осуществлять взаимосвязь по физическому и экологическому воспитанию между детским садом и семьей.
* 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.
* Воспитывать участие, сострадание, отзывчивость и сотрудничество. Способствовать стремлению и желанию каждой семьи восстанавливать и поддерживать здоровье с помощью здоровьесберегающих технологий. Воспитывать любовь к занятиям физической культурой и стремление вести здоровый образ жизни.
* 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.

**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?

**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).

**Задание.**

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

**2.**Эта птица – не синица,

Не орел и не баклан.

Эта маленькая птица

Называется … (волан).

**Задание.** 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 они знают, все умеют. 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 «Пельмени, котлеты» , «Пироги, ватрушки, салаты».

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!

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

350 г белокочанной капусты, по 1 сладкому перцу красного и желтого цвета, 1 яблоко, ½ луковицы, 3-4 ст.л. растительного масла, 1 ст.л. лимонного сока, зелень петрушки, соль и сахар по вкусу.

Капусту нашинковать соломкой и помять с солью до выделения сока. Яблоко, удалив сердцевину, нарезать соломкой, очистить от плодоножек и семян, нарезать мелкими кубиками. Лук очистить и мелко порубить. Соединить подготовленные продукты, заправить лимонным соком, сахаром и маслом. При подаче на стол украсить зеленью.

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: «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).

Крапива применяется в хозяйственных целях и в быту, например, она помогает сохранить рыбу свежей, если в жабры, вместо внутренностей и снаружи обложить ею тушку. Крапива применяется в медицине: при всех видах кровотечений, в дерматологии, эндокринологии, для улучшения дыхания и сердечной деятельности, для быстрого заживления ран. А также крапиву используют при приготовлении пищи: салат из крапивы и кефира, суп с фасолью и крапивой, квашеная крапива.

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

Подорожник широко применяется в медицине, особенно народной: при болезнях органов пищеварения, при лечении бронхита, настой из него эффективен при кровотечениях.

«Белая корзинка, золотое донце» (ромашка).

Ромашка применяется в косметологии и народной медицине, где используется настой и отвар. Отвар из ромашки применяют для умывания, а также настоем принято полоскать волосы для придания им мягкости и блеска, для укрепления волос. Очень крепким настоем ромашки можно покрасить волосы.

- 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.

В) Музыкотерапия, которую я активно использую в своей работе: соответствующая музыка звучит при укладывании детей на сон (Бетховен Л. «Лунная соната», Чайковский П.И. «Осенняя песнь», «Сентиментальный вальс»); во время занятий (особенно на занятиях по рисованию, лепке, аппликации) («Настоящий друг» из м/ф «Тимка и Димка» М.Пляцковский, Б.Савельев; «Все мы делим пополам» М.Пляцковский,В.Шаинский); в свободной деятельности (Вивальди А. «Времена года», Чайковский П.И. «Детский альбом», «Времена года», «Щелкунчик»отрывки из балета)). Давайте немного отдохнем сейчас, послушав красивую мелодию; может быть кто-то даже и представит себя где-то… Сядьте поудобнее, закройте глаза и … наслаждайтесь ( звучит мелодия Чайковского П.И. «Времена года»). Я думаю, что все приятно отдохнули, представили себя: кто на море, кто летит в космическое пространство, кто просто нежится на песчаном берегу наикрасивейшего озера…

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).

**7 задание.** – А как в наших семьях укрепляют здоровье? (Родители показывают изготовленное своими руками оборудование для физических упражнений).

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.

**Воспитатель:**

Будьте здоровыми, дети, Дружите со спортом, игрой, Закаляйтесь, обливаясь водой. Кушайте – мой вам совет – Кашу – на завтрак, щи – на обед! Будьте здоровыми, дети! От меня вам сюрприз – Витамины.

**Дети под музыку выходят из зала.**