

МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» структурное подразделение «Солнышко»

городского округа город

Михайловка Волгоградской области»

Совместная деятельность с родителями

«Построение единого

здоровьесберегающего

образовательного пространства для

развития ребенка в ДОУ и семье»

Тема: «Путешествие по радуге здоровья».

Подготовила:

Дьякова И.Н.

Вид культурно-досуговой деятельности: развлечение.

Классификация по содержательной направленности: познавательное (игра – путешествие).

Тема: «Детско-родительский досуг «Путешествие по радуге здоровья».

Возраст детей: 5-6 лет (старшая группа).

Способ организации: обще групповое.

Актуальность.

«Физическое образование ребенка есть база для всего остального.

Без правильного применения гигиены в развитии ребенка,

без правильно поставленной физкультуры и спорта

мы никогда не получим здорового поколения».

А. В. Луначарский

Сбережение здоровья детей – приоритетное направление деятельности нашего ДОУ.

Здоровье детей зависит не только от физических особенностей и возможностей. Прежде

всего здоровье ребенка с первых дней жизни зависит от того микроклимата, который его окружает. Это обстоятельство налагает на членов семьи, и в первую очередь на родителей,

особую ответственность. Однако мы можем констатировать явно недостаточную

активность родителей в физическом воспитании и укреплении здоровья

детей (*результаты мониторинга*). С этой позиции более полноценное физическое

развитие и оздоровление детей возможно при сотрудничестве семьи и детского сада, как

двух основных социальных структур, которые в основном и определяют уровень здоровья

ребенка. В «Концепции дошкольного воспитания» подчеркивается: «семья, и детский сад

в хронологическом ряду связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность

воспитания и обучения детей. Однако дошкольник не эстафета, которую передает семья в

руки педагогов. Здесь важен не принцип параллельности, а принцип

взаимопроникновения двух социальных институтов. Важнейшим условием

преемственности является установление доверительно делового контакта между семьей и

детским садом, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и

педагогов».

Я уверена, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не

сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется совместно с семьей, если

в дошкольном учреждении не создано детско-взрослое сообщество (*дети-родители-*

педагоги), для которого характерно содействие друг другу, учет возможностей и

интересов каждого, его прав и обязанностей.

Таким образом, дальнейший поиск эффективных способов сохранения и укрепления здоровья дошкольников должен предусматривать повышение роли родителей в оздоровлении детей, приобщения и взрослых и детей к здоровому образу жизни.

Цель: Создание единого здоровьесберегающего пространства «*Детский сад – семья*».

Задачи:

- Повысить педагогическую культуру родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей.
- Налаживать эффективное взаимодействие с родителями по пропаганде здорового образа жизни, осознанию важности
- Приобщить родителей к жизнедеятельности ДООУ через поиск и внедрение наиболее эффективных форм сотрудничества
- Создать хорошее настроение.
- Привлечь родителей к игровому взаимодействию с детьми, способствовать их эмоциональному общению.
- Наладить добрые взаимоотношения между семьями.
- Закреплять представление о здоровом образе жизни (занятие физкультурой и спортом, польза витаминов, доброе отношение к людям).
- Создать благоприятные условия для физического развития и укрепления здоровья.
- Обобщить имеющиеся у детей знания и представления о витаминах и их роли в жизни человека.
- Развивать внимание, память, воображение, самостоятельность, быстроту, ловкость, сообразительность.
- Воспитывать чувство товарищества, взаимовыручки, желание заботиться о своем здоровье и здоровье других.

Место проведения: спортивный зал.

Главная идея: Человек - творец своего здоровья. (Я здоровье берегу, сам себе я помогу).

Материал, оборудование: коврики с пуговицами, пробками, ребристая доска, мольберты, плакаты - модели, карточки с изображением продуктов, плакат - изображение радуги.

Звучит веселая музыка.

Дети и родители входят в спортивный зал.

Воспитатель:

- Какая веселая музыка, она приглашает нас в самую лучшую в мире детскую страну «Поиграй-ка».

В этой стране дети учатся не только быстро бегать, далеко прыгать, преодолевать различные

препятствия, но и учатся быть здоровыми, веселыми, счастливыми.

Ребенок: В путь дорогу собирайся.

За здоровьем отправляйся!

Воспитатель: Посмотрите в детской стране «Поиграй-ка» нас встречает радуга.

Ребенок: Наша радуга - дуга

Высока, ярка, светла

Это радуга здоровья

И душевного тепла.

Воспитатель:

А что-то наша радуга Здоровья, не очень ярко светит.

Нам надо радугу оживить.

Какой самый верхний цвет? (красный).

Ребенок: Красный цвет - болезням нет!

Ребенок: Быть веселыми, не хмурыми.

Нам поможет физкультура.

Воспитатель:

- Но, чтобы помочь ярче засиять красному цвету, мы должны пройти тропу здоровья.

(Родители и дети идут по дорожкам, сделанных из бросового материала).

Ну что все справились, укрепили свой организм?

Теперь нам никакие болезни не страшны.

(Дети и родители добавляют красный цвет на радугу).

- Какой следующий цвет? (Оранжевый).

Ребенок: Оранжевый цвет - цвет бодрости!

Ребенок: Зарядка всем полезна, зарядка всем нужна

От лени и болезни, спасает нас она.

1. Папа: Я хочу поделиться семейным опытом. Каждое утро

наша с сыном зарядка начинается с отжимания - это залог силы, здоровья и хорошего настроения на весь день.

Показ с сыном упражнения.

Папа: А теперь давайте, все вместе выполним это упражнение. (Родители и дети выполняют).

2. Папа: А мы с сыном каждое утро выполняем вот такое упражнение, посмотрите. Показ упражнения «Мостик».

А теперь давайте выполним все вместе. (Родители и дети выполняют).

3. Папа: А мы с Андреем покажем вам наши любимые упражнения.

После выполнения этих упражнений у нас весь день хорошее настроение. Посмотрите.

Показ упражнения «Тачка». Давайте выполним все вместе.

- А теперь посмотрите следующее наше упражнение. Показ упражнения «Мы веселимся».

- Ну а теперь все вместе. (Все родители, дети выполняют).

Воспитатель: - Молодцы! Все справились!

Прибавилось сил, здоровья, бодрости?

И цвет бодрости ярче засиял (добавляем на радугу оранжевый цвет)

Воспитатель: Желтый цвет поможет всем оценить старание наших мамочек в игре.

1. Мама: В эту игру мы любим играть всей нашей семьей. Она развивает внимание, ловкость, быстроту реакции движения.

Вам, ребята, надо быстро повторять за мной движения и произносить слова, которые я попрошу.

Руки к пяткам и ушам

На колени и плечам

В стороны, на пояс, вверх!

А теперь веселый смех!

Все мальчишки: «Ха-ха-ха!»

Все девчонки: «Хи-хи-хи!»

А все вместе: «Хо-хо-хо!»

Молодцы! А теперь все надо повторить в более быстром темпе.

(Дети и родители играют).

Мама - Нашим детям скоро в школу, они должны хорошо знать правила дорожного движения, вот поэтому мы играем в эту игру.

«Светофор»

Если свет зажегся красный

Значит, двигаться (опасно) - стоим на месте.

Свет зеленый говорит проходите, путь (открыт) - шагаем на месте.

Желтый свет (предупрежденье) - хлопаем в ладоши.

Жди сигнала для движения.

Показывает детям кубики, а дети выполняют задание.

Воспитатель: Ой, как сильно бьется сердечко. Надо его успокоить.

Дыхательная гимнастика.

Воспитатель:

- Ну что прибавилось силы, пора нам и дальше.

- Какой следующий цвет радуги? (зеленый)

Ребенок:

Зеленый цвет - здоровья.

Будем дружно мы играть

Витамины собирать.

Воспитатель: Перед вами много продуктов и красивая посуда. Приложив старание, приготовьте и придумайте свое название.

(Родители придумывают название блюду и сочиняют небольшой стих).

1 команда

2 команда

3 команда

4 команда

(На столах лежат карточки с изображением продуктов)

- Давайте посмотрим, как справились с заданием.

1 команда приготовила коктейль «Фруктовый»,

- Из каких продуктов?

Коктейль наш вкусен и полезен

И защитит от всех болезней

Пейте, пейте не жалейте

И друзьям своим налейте.

2 команда Салат «Витаминный».

-Какие продукты потребовались для приготовления салата?

В нашем салате витаминном

Витаминов через край

Ты их ешь, не забывай

И здоровье укрепляй.

3 команда Борщ «Весенний»

-А что потребовалось для приготовления полезного, ароматного борща?

Борщ наш ароматный

Очень он приятный

Витамины в нем живут

И здоровье нам несут.

4 команда торт «Лакомка».

-Из каких продуктов приготовили торт?

Тортик нравится нам всем

Только много с ним проблем;

Зубы будут портиться,

А живот – топорщит.

- Почему вы считаете коктейль, салат, борщ полезными? (потому что в них живут витамины).

- А торт? (это лакомство).

- А что такое витамины?

Витамины –

это вещества, которые необходимы нам для здоровья и бодрости. Если в пище недостаточно витамин, человек часто болеет, становится слабым, грустным.

Воспитатель: Ребята, а давайте мы расскажем родителям, что мы знаем о витаминах.

Дети: Витамин С –

содержится в укропе, шиповнике, лимоне, апельсине помогает организму бороться с простудой и гриппом. Витамин В - содержится в мясе, печени, молоке, сыре, яйцах, горохе, фасоли, темном хлебе. Он улучшает аппетит, помогает организму бороться с утомлением, влияет на работу сердца, сосудов.

Витамин А –

содержится в моркови, зеленом луке, перце, абрикосах, сливочном масле, печени, помогает сохранить хорошее зрение.

Витамин Д –

-в продуктах его содержится немного, он есть в печени, рыбьем жире, яичном желтке, появляется в коже человека под действием солнечных лучей. Он влияет на развитие костной системы.

- Порадовали вас дети своими знаниями?

- И цвет здоровья (зеленый) ярче засиял.

- А наше путешествие продолжается.

- Это какой цвет? (голубой).

- Ну конечно голубой.

Голубой цвет радуги приглашает нас дружно песенки попеть.

Дети исполняют частушки.

1. Мы веселые ребята

И нигде не пропадем

Мы со спортом очень дружим,

Про него сейчас споем!

Припев: Вот так-так! Вот так-так!

Ты не зазнавайся

Если хочешь быть здоров

Спортом занимайся!

2. Спорт нам плечи расправляет

Силу, ловкость нам дает

Он нам мышцы развивает

На рекорды нас зовет.

Припев: тот - же

3. Каждый день у нас, ребята,

Начинается с зарядки

Сделать нас сильнее немного

Упражнения помогут.

Припев: тот - же

4. Даже утром самым хмурым

Веселит нас физкультура.

И, конечно, очень важно,

Чтоб зарядку делал каждый!

Припев: тот - же

5. Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины АВС.

Припев: тот - же.

6. Будем мы на радость маме

С детства закаленными

Скоро вырастем и сами

Станем чемпионами.

Припев: тот - же.

Воспитатель:

- Как вы считаете, родители, помогли мы песенкой ярче засветиться голубой дуге?

- Какой следующий цвет? (синий)

- А вот синяя - дуга

За собою нас зовет

В мастерскую приведет

Чтобы что-то смастерить

И здоровье укрепить.

Продуктивная деятельность детей и родителей в мастерской «Умельцы».

1 команда - Изготовление пособия для укрепления дыхания.

2 команда - пособие «Физкультурный тренажер из пробок».

3 команда - пособие «Бусинки».

Представитель из каждой команды рассказывает из чего сделано их пособие и как можно с его помощью укрепить свой организм.

Дети и родители выполняют упражнения с изготовленными пособиями.

- Помогли мы засиять синей дуге?

- Какой следующий цвет радуги? (Фиолетовый).

- А фиолетовый цвет покоя, отдыха, и он нас приглашает отдохнуть на полянке. (Легли на ковер, закрыли глаза). Звучит тихая музыка.

Релаксация.

А сейчас представьте себя в самом прекрасном месте на земле. Это огромный, цветущий луг, на нем много растений, зеленая - зеленая травка, солнышко согревает ваши тела, дует нежный ветерок и вам хочется находиться среди этой красоты.

Вдохните поглубже свежий воздух. Оставайтесь среди этого прекрасного луга и почувствуйте, как в вас входят новые силы, как вам хорошо. (Открыли глаза).

- А где вы сейчас были?

- А теперь мы улыбнемся

Крепко за руки возьмемся,

И друг другу на прощанье

Мы подарим пожеланья.

Дети и родители говорят друг другу пожелания.

Пожелание здоровья:

1. Будьте всегда здоровыми
2. Занимайтесь спортом
3. Делайте зарядку каждый день.
4. Закаляйтесь.
5. Гуляйте побольше на свежем воздухе.
6. Чаще говорите вежливые слова.
7. Ешьте полезные продукты, овощи и фрукты.
8. Всегда будь добрым.
9. Будь веселым.
10. Люби своих близких, заботься о них.
11. Ухаживайте за своим телом.
12. Перед едой мойте руки с мылом.
13. Употребляйте в пищу много витамин.

Воспитатель: - Посмотрите, как засияла радуга после наших добрых пожеланий.

Итог: *Очень* рада я за вас сегодня

И совет такой я дам -

Занимайтесь физкультурой

По утрам и вечерам!

Будьте в дружбе с физкультурой

Папы, мамы, дети

Воздух, спорт и витамины

Всем нужны на свете

А за праздник наш веселый

Я вас всех благодарю

Свой подарок витаминный

На здоровье вам дарю.