

Развлечение совместно с родителями в подготовительной к школе группе.

Тема: «Здоровая семья – здоровые дети».

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 мероприятие для повышения знаний родителей по вопросам здоровьесбережения и формирования у них ответственного отношения к здоровью детей и собственному здоровью. Развивать способность детей творчески использовать свои знания и умения по вопросам ЗОЖ, их двигательный опыт в практических ситуациях. Воспитывать отзывчивость и сотрудничество.

Ход мероприятия.

Входят ребята в колонне по одному под речевку:

- Вос-ль:** - Раз, два, три, четыре, пять
- Начинаем выступать
- Кто шагает нынче в ряд?
- Из дошкольников отряд!
- Сильные, смелые, ловкие, умелые,
- Красивые, весёлые, здоровые, закалённые!
- Скажем дружно мы сейчас,
- Быть здоровым – это класс!
- На месте стой, раз- два (встают полукругом)

Вос-ль - В народе говорят: *«Нет ничего дороже здоровья».*

Вот и мы сегодня ещё раз поговорим про здоровье, про здоровый образ жизни. И в этом нам будут помогать наши родители.

- Скажите, что нужно делать, чтобы оставаться здоровым? (*ответ детей и родителей*).

- Мы с вами знаем много правил, как оставаться здоровыми и ребята вам про это расскажут (*Дети читают стихи*)

1. Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать

Нужно всем подольше спать.

Ну а утром не лениться–

На зарядку становиться!

Вос-ль: - Ребята, а давайте сейчас вместе с родителями сделаем не большую, но полезную зарядку. *«Вместе хлопнем мы в ладоши»*

Дети и родители садятся за игровые столы и получают табличку с названием команды (*заранее придуманными*).

Вос-ль: - Сегодня у нас не обычное собрание, а конкурс-викторина «*Знаатоки здорового образа жизни*». Мы устроим соревнование и узнаем, какая из команд является лучшим знатоком ЗОЖ. Предлагаем вам, дорогие родители и вам, ребята, проявить свои умения и знания. Вместе мы попробуем разобраться, что означает «*правильное питание*» и «*что нужно делать, чтобы быть здоровыми*», какие продукты полезные, а какие представляют опасность для нашего здоровья. (*В викторине участвуют две команды детей с родителями.*) Прошу капитанов представить свои команды. Представление команд (*распечатать девиз и название команд*). Участники занимают свои места.

Вос-ль - И какой же конкурс без жюри, сейчас я вам его представлю. А члены жюри будут внимательно следить за вашими ответами, и оценивать каждое задание. В конце наше уважаемое жюри подведёт итоги конкурса. Для подведения итогов я подготовила карточки с рисунком яблока, за каждый правильный ответ команда получает карточку. У какой команды будет больше яблок, та и победит.

(Представление жюри.).

Но прежде чем начать соревнование, давайте послушаем наших детей, что они думают о здоровье?

2. Чистить зубы, умываться,

И почаще улыбаться,

Закаляться, и тогда

Не страшна тебе хандра.

3. Костяная спинка,

Жесткая щетинка,

С мятной пастой я дружу,

Вам усердно я служу.

Помнить вы должны всегда

Эти Правила, друзья.

4. Язычок и зубки чистить,

Полоскать рот после еды.

Сахар, сладости не кушать,

Замени другим ты их.

Больше ягод, больше фруктов

Овощей ты не забудь.

Все на месте будут зубки

Про врачей тогда забудь!

Вос-ль - 1. Разминка (*воспитатель задает вопросы командам*).

Вопросы первой команде

1. Любимое лакомство Карлесона? (*Варенье, плюшки*)

2. Изделие из теста, убежавшее от дедушки и бабушки? (*Колобок*)

3. Еда, которую можно приготовить из строительного инструмента? (*Каша из топора*)
4. Угощение для больной бабушки? (*Пирожки, горшочек маслица*)
5. Чем ценна морская капуста? (*содержит йод*)
6. Молоко, какого животного самое жирное? (*кита*)
7. Из чего делают рыбий жир? (*из печени трески*)

Вос-ль - Вопросы второй команде

1. Какой овощ тянули впятером, а вшестером вытащили? (*Репка*)
2. Что испекла для батюшки – царя царевна лягушка. (*Каравай*)
3. Гостинцы, которые нес медведь в коробе? (*Пирожки*)
4. Чем угощалась Маша в избушке трех медведей? (*Похлебка*)
5. Какие каши наиболее полезны? (*овсяная и гречневая*)
6. Есть ли еда, от которой толстеют? (*нет*)
7. Какой хлеб полезнее – свежий или черствый? (*зачерствевший*)

Подведение итогов конкурса,

Вос-ль - 2. «Заморочки из бочки».

- Немало пословиц и поговорок о питании и режиме приема пищи сложено русским народом. Давайте вспомним некоторые из них. На карточках будет первая часть пословицы. Вам необходимо закончить её, услышав начало. Каждой команде предлагается по 3 пословицы. Команды отвечают на вопросы по очереди. Команды, внимание!

1. Кто хорошо жуёт,(*тот долго живет*)
2. Чем тоньше талия, (*тем длиннее жизнь*)
3. Когда я ем,(*то глух и нем*)
4. Каковы еда и питьё... (*таково и житьё*)
5. Аппетит приходит(*во время еды*)
6. Мельница сильна водой, а человек ...(*работой и едой*).

Е. - Вы видите, про правильное питание люди думали и в древности, ведь пословицы — это народная мудрость. Человек должен употреблять полезные продукты, в которых содержатся разные витамины.

Подведение итогов конкурса.

Вос-ль - 3. «Спортивный» эстафета между командами.

А). На столе разложены муляжи фруктов и овощей. Команды должны выбрать продукты необходимые для приготовления

-фруктового компота;

-борща.

2) «Собери яблоки»

Ведущий высыпает шарики трёх (красный, жёлтый, зелёный) цветов, это у нас яблоки, а команды собирают. Побеждает команда быстрее собравшая шарики.

Жюри подводит итог

Вос-ль – А теперь советы от воспитателей «Правила здорового питания»

Если дам совет хороший, вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет говорите слово «*Нет!*»

- Постоянно надо есть для здоровья вашего
Больше сладостей, конфет и поменьше каши!
Ну, хороший мой совет? (*Нет*)
- Не грызите лист капустный, он совсем, совсем не вкусный,
Лучше ешьте шоколад, вафли, сахар, мармелад,
Это правильный совет? (*Нет*)
- Навсегда запомните, милые друзья,
Не почистив зубы, спать идти пора.
Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши. (*Не хлопают*)
- Зубы вы почистили и идёте спать,
Захватите булочку сладкую в кровать.
Это правильный совет? (*Нет*).

Вос-ль – Ну, а теперь мои советы, но здесь Вам ещё нужно правильно закончить предложения:

- Чтобы детям развиваться, нужно правильно... - питаться.
 - Если ты не хочешь супа - поступаешь очень...- глупо.
 - Пополни кальций свой дружок, съешь на завтрак... - творожок.
 - Меньше ешь плохих продуктов, больше кушай свежих...- овощей и фруктов.
 - Не буду с чипсами дружить и лимонада много...- пить.
 - Кушай овощи и фрукты, натуральные...- продукты!
- Молодцы, мы надеемся, что наши советы, ребятки, вам пригодятся.
- *А сейчас музыкальная пауза, физ. минутка от фиксиков.*

Вос-ль - 4: «*Конкурс загадок*».

Кто больше отгадает загадок про здоровое питание.

И уха он, и бульон,

Щи, рассольник - тоже он.

Он гороховый, капустный

И, конечно, очень вкусный. (*Суп*)

- Я готовлюсь на кострах,

Иногда в глуши лесной.

Жарюсь там на шампурах,

Вкусный, сочный и мясной. (*Шашлык*)

- Бабушка достанет банку

С гречкой, рисом или манкой.

Вскипятит потом бабуля

С молоком крупу в кастрюле.

Ешьте, ешьте утром, дети,

Лучшую еду на свете! (*Каша*)

- Бабушка наварит внукам

Суп с морковкой, свеклой, луком.

Внуки скушают прекрасно
Со сметаной супчик красный. (*Борщ*)
- Мы порой как будто ушки,
Бантики, рожки, ракушки.
Любят взрослые и дети
И колечки, и спагетти.
А добавь в нас тертый сыр –
Будет настоящий пир. (*Макароны*)
- Прицепились к паровозу
Вкусные вагончики.
Каждый ароматен, розов,
Сочные батончики.
Все мясные, в толстой шкурке,
Вчера достались Мурке. (*Сосиски, сардельки*)
- Вот ромашка в сковородке,
Только это не цветок.
Желтый круг у ней в середке
Называется желток.
А белок идет вокруг.
Ну-ка съешь ее, мой друг! (*Яичница*)
- Он на грядке у бабули
Рос зелененьким в июле.
В Новый год его бы надо
Нам достать из маринада. (*Огурчик*)
- Он ржаной бывает, минский,
Дарницкий и бородинский.
В булочной его ищи.
С ним так вкусно есть борщи! (*Черный хлеб*)
- Он батоном иль буханкой
Нас накормит спозаранку.
С ним и тост, и бутерброд
Так и просятся к нам в рот. (*Белый хлеб*)

Жюри подводит итог конкурса.

Вос-ль - «Конкурс для капитанов» - для родителей.

- В Испании, в городе Баллон был поставлен памятник этой многострадальной труженице. А что это за труженица? (*печень*)
- Йоги уверяют: если вы, встав из-за стола не испытываете этого чувства, значит ваша пища стала для вас ядом (*голод*)
- Какой хлеб полезнее – свежий или черствый? (*зачерствевший*)
- Концентрированный раствор сахара в воде. (*Сироп*).
- Родина макарон. (*Италия*).
- Родина картофеля и томата. (*Америка*)
- Какая сказка начинается словами «Посадил дед...» («*Репка*»).

- Он от дедушки ушел и, от бабушки ушел. («Колобок»).
- Крупа из гречихи. (*Ядрица*).
- Крупа из пшеницы. (*Манка*).
- Крупа из просо. (*Пшено*).
- В его основе молоко, и цвета желтого оно. (*Сыр*).

Подведение итогов

Вос-ль - Все мы знаем, что для сохранения здоровья имеет большое значение наша одежда.

На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе:

Одеваться по погоде!

Конкурс только для детей «*Оденься на зимнюю прогулку*».

И не просто одеться, но и построить правильную последовательность одевания. – Молодцы, справились и с этим заданием.

Жюри подводит итог.

Вос-ль - Чистота — залог здоровья,

Чистота нужна везде:

Дома, в школе, на работе,

И на суше, и в воде.

Руки с мылом надо мыть,

Чтоб здоровенькими быть.

Чтоб микробам жизнь не дать,

Руки в рот не надо брать.

И сейчас последнее задание . Я вам буду поочередно называть правила, сначала одной команды, затем для другой и если вы со мной соглашаетесь, то хлопайте в ладоши. Если не согласны, то топайте ногами.

- Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.
 - Надо меньше двигаться.
 - Надо есть продукты, которые полезны для здоровья.
 - Когда кушаешь можно разговаривать, глотать не пережёванную пищу.
 - Есть надо медленно.
 - Закаляться вредно.
 - Зубы чистить два раза в день.
 - Очень вредно полоскать рот после еды.
 - Полезно пить газировку, есть чипсы и жирную пищу.
 - Соблюдать режим.
 - Плохо дышать свежим воздухом.
 - Хорошо ходить с плохим настроением, грустить, плакать.
 - Молодцы, всё правильно определили.
- Эти правила важны,

Вы запомнить их должны!

Вос-ль - Пока жюри подводит итоги, я хочу рассказать притчу: «Однажды Сократа спросили: «Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни – богатство или слава?»

Великий мудрец ответил: «Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля!»

Вос-ль - Накапливайте и берегите свое здоровье, учитесь этому у окружающих людей: занимайтесь любимым делом, проводите каждую минуту жизни с толком, с пользой для себя и других!

Подведём итоги. Слово для жюри. За участие детям сюрпризы на память.