МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
 «КИЁВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Ул.Мира, д5, село Киёво,Ялуторовский р-он,Тюменская область,627033.Тел/факс(34535) 41-1-22

School – kievo @ rambler . ru

Структурное подразделение д\сад «Сказка»

**Спортивно-оздоровительный досуг для детей и родителей старшей группы.**

**«Быть здоровыми хотим!»**

****

«Здоровье – бесценный дар, потеряв его в молодости, не найдёшь до самой старости»; - так гласит народная мудрость.

Известно также, что состояние здоровья детей дошкольного возраста является гарантом благополучия общества. Однако анализ состояния здоровья воспитанников дошкольных образовательных учреждений выявляет увеличение  уровня заболеваемости дошкольников из года в год. Недостатки здоровья детей  часто связаны с неправильным питанием (химическими добавками в продуктах, некачественными напитками, водой), которое поддерживается семьей. Другая проблема – гиподинамия детей. Кроме того, из-за климатических и погодных условий, а также занятости родителей у детей и нет достаточно времени для пребывания на свежем воздухе

По этим и другим причинам проблема сохранения и укрепления здоровья детей становится актуальной в сфере общественного и семейного дошкольного воспитания и образования. Эта ситуация касается как общества в целом, так и детей нашей группы.

Известно, что главными образцами для ребенка являются его родители. Все они мечтают, чтобы их дети были здоровыми, умными, добрыми, но не всегда прилагают для этого соответствующие усилия.

Анализируя качество работы всего нашего д\сада по проблеме сохранения и укрепления здоровья и физического развития детей, можно выделить много позитивного: соблюдение режима дня, организация правильного питания,  включение в педагогический процесс разных форм, методов, технологий физического воспитания и др.

Учитывая отрицательные факты, видим основную задачу взрослых в раннем  формировании  у детей потребности в сохранении и укреплении здоровья, соблюдении правил здорового образа жизни, воспитании культуры здоровья. В связи с этим нами был разработан проект ««Нам болезни не страшны, ведь со спортом мы дружны» . В рамках этого проекта организовано мероприятие с родителямиспортивно-оздоровительный досуг для детей и родителей старшей группы «Быть здоровыми хотим!»

**Цель:** Показать преимущества здорового образа жизни родителям и детям **Задачи**:- Приобщать детей и родителей к здоровому образу жизни через совместные спортивные мероприятия.- Создать у детей и взрослых радостное, бодрое настроение.- Воспитывать любовь к своей семье, гордость за свои успехи.- Поощрять использование своего двигательного опыта в разнообразных игровых ситуациях.  **Предварительная работа:**

* Рассматривание картинок «Виды спорта».
* Беседа «Что нужно делать, чтобы не болеть»..
* Д/и «Что вредно, что полезно».
* Д/и «Угадай аромат».

**Оборудование:**

* Магнитофон
* Фонограмма песни «Тюменский спорт», музыка для веселых конкурсов»
* По ½ ватмана с изображением носа и разных предметов, уха и разных предметов,2 фломастера.
* 2 одинаковых набора продуктов как полезных, так и вредных.
* Влажные ватные диски.
* Презентация «Зарядка для глаз».
* 2 набора предметов личной гигиены: зубные щётки, мыло, расчески, туалетная бумага, набор влажных салфеток, зубная паста, шампунь и другие предметы личной гигиены.
* Разнообразный спортивный инвентарь: мячи разные, ведёрки-ходули, обручи, гантели, ленты, кольца, нетрадиционное спортивное оборудование: «матерчатые тоннели», «кочки»,кольцебросы и т.д

**Ход мероприятия.**

(Дети входят в зал и строятся в одну шеренгу)

**Воспитатель:**

Утром рано солнце встало

Всем привет вам передало

А еще спросить хотело

Чтоб оно не заболело

Чем же солнышку заняться?

**Дети:** Надо спортом заниматься!

**Воспитатель:** Чтоб расти, и закаляться будем спортом заниматься!

Занимайся детвора, в добрый путь!

**Дети** : Физкульт-Ура!

**Дети исполняют песню** : «Тюменский спорт»

**Воспитатель**:

Спорт любите с малых лет -

Будете здоровы!

В мире нет рецепта лучше -

Будь со спортом неразлучен,

Только есть один секрет ,

вам известен он иль нет?

Спортом начал заниматься..

**Дети:** Занимайся каждый день!

**Воспитатель:** А чтобы все побить рекорды

И о болезнях всех забыть,

Со взрослыми вопросы спорта

Сегодня мы хотим решить!

**Ребенок:**

Папа, мама, словно дети,

Сами ждут минуты эти

Им на игры, право слово,

Не хватает выходного!

В зал входят родители ,изображая внезапно заболевших людей(у кого-то болит зуб, живот ,ухо ,глаза ,кто-то чихает)

**Воспитатель:** Ребята, с вашими родителями случилось что-то невероятное, они как будто забыли, что здоровым быть приятно!

Дети спрашивают у родителей , что с ними случилось?

Родители объясняют:

* Пошел на работу без шапки - продуло ухо.
* Долго сидел за компьютером -заболели глаза.
* Поел чипсов, запил газ водой -заболел живот.
* Промочил ноги-насморк, нос не чувствует запахов, трудно дышать.
* Спешил, споткнулся-болит рука(ушиб).

**Воспитатель:** Что же нам делать, как помочь родителям?

А давайте напомним им о правилах здорового образа жизни!

Итак, дорогие родители, садитесь поудобнее и слушайте:

Воспитатель обращается к детям с вопросами:

* **-Как сохранить свой слух, чтобы хорошо слышать**? (Одевать головной убор, слушать музыку тихо, нельзя кричать прямо в уши).
* **-А как не потерять способность легко дышать и чувствовать запахи**? (Одеваться по погоде, закаляться, спортом заниматься, чтобы не простужаться.)
* -**Как нужно питаться чтобы не болел живот** (придерживаться режима питания, есть полезные продукты, мыть руки перед едой)
* -**Как избежать ушибов и ссадин**(одевать удобную обувь, быть внимательным, не толкать друг друга, соблюдать безопасность)

Молодцы! Теперь мы знаем , как помочь вашим родителям!

Чтобы у родителей не болели уши и пропал насморк, проводится первая эстафета.

**1 эстафета***. «****Чья команда первая поможет родителям» (****Участвуют только дети).*

Преодолеть тоннель, добежать до плаката и соединить стрелками ухо с теми предметами, которые издают звуки ( барабан, птичка, телевизор, машина, кошка), а нос с теми которые издают аромат. ( цветы, духи, апельсин, шампунь, мыло).

(*После этой эстафеты, у родителей перестают болеть уши и проходит насморк.)*

**Воспитатель:**

Теперь поможем родителям, у которых болитживот

**2 эстафета***. «****«Купить» продукты, полезные для здоровья****»*

*Команда родителей и детей.*

*( Родители намеренно покупают вредные продукты, дети полезные ).*

Чтобы попасть в магазин ,нужно преодолеть следующие препятствия: перепрыгнуть через болото по кочкам, купить только полезные продукты. (лук, чеснок, молочные продукты, овощи и фрукты) и вернуться обратно.

*По окончании эстафеты рассматриваем купленные продукты все ли полезные. У родителей перестают болеть животы.*

**Воспитатель:** Ребята, какие вы молодцы, ваши знания о здоровом образе жизни очень быстро помогают родителям избавится от болезней !И сейчас следующее испытание «Избавление родителей от ушибов»

**3 эстафета «Первая помощь»**

*Участвует команда родителей и команда детей*.

Пробежать между «камнями» (набивные мячи),приложить к ушибу холодный компресс: влажный ватный диск. Следующий участник убирает старый диск и прикладывает новый, возвращается, обратно продвигаясь вперед прыжками вправо-влево через длинную скакалку .

*Родители радуются «чудесному» выздоровлению от ушибов.*

**Воспитатель:** Приглашаем всех собраться в центре зала и напомнить родителям о том, какие правила нужно соблюдать, чтобы зрение не ухудшалось и глазки хорошо видели. ( Нельзя долго смотреть телевизор и играть в компьютер; смотреть книжки, рисовать можно только при хорошем освещении, нужно делать зарядку для глаз).

**Презентация** – **«Электронная гимнастика для глаз»** после совместного выполнения упражнений у родителей «улучшается «зрение.

**Воспитатель**: Ребята, давайте вспомним какие существуют предметы- помощники для личной гигиены?

**4 эстафета**. **«Найди с завязанными глазами предметы личной гигиены»** Участвуют родители и дети.

Родители ведут детей с завязанными глазами через препятствия к столу. Дети должны на ощупь выбрать предмет для личной гигиены.

Воспитатель подводит итоги конкурса.

**Воспитатель**: А теперь я предлагаю немного отдохнуть и поиграть в веселую игру, которая называется

**«Где мы были, мы не скажем, а что делали, покажем*»****.*

*Команда родителей и команда детей.*

**(** однакоманда загадывает какой-нибудь вид спорта, и изображает его движениями,другая команда пытается отгадать **)**

**Родители:**

Ну, теперь , мы убедились

Что сюда не зря явились!

Будем спортом заниматься,

И водою обливаться!

Родители вспоминают пословицы и поговорки о здоровье:

* Самое большое богатство, здоровье.
* Нет счастья без здоровья.
* Человек без здоровья, как дерево без корня.
* Здоровье не купишь.

**Родители:**

Спасибо вам за развлечение,

Принесли для вас мы угощение

Получите витаминки,  
Оранжевые апельсинки!

**Воспитатель:** Дорогие дети, сегодня мы провели веселый и очень полезный досуг! Ваши родители были нашими первыми помощниками в этом мероприятии, потому что мечтают видеть вас здоровыми и еще раз хотели напомнить на своем примере, как важно вести здоровый образ жизни! Нам всем было радостно сегодня ,давайте возьмемся за руки и все вместе произнесем наш девиз: **«Нам болезни не страшны, ведь со спортом мы дружны» Воспитатель** : Уважаемые родители, посмотрите, сколько разнообразного спортивного инвентаря находится в нашем зале, а вы умеете им пользоваться? Предлагаем вам вместе с детьми продемонстрировать как можно его использовать под бодрую, спортивную музыку. **(**Под музыку родители и дети берут спортивный инвентарь и выполняют движения в свободном ритме.)

****

****

****

****

****