

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Нижневартовска №71 детский сад «Радость»

Воспитатель:

Мирзамагомедова Р.К.

Родительская гостиная
«Здоровый образ жизни-залог здоровья»

Цель: повторение и закрепление норм и правил здорового образа жизни через игровую деятельность, познавательно-исследовательскую деятельность, организацию конструктивного взаимодействия и общения, развитие социально-коммуникативных навыков, речи. Формирование у родителей мотивации к ЗОЖ, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей.

Образовательные задачи, решаемые в интеграции образовательных областей:

- расширить представление детей о себе и способах укрепления здоровья.
- повторить и закрепить знания детей о полезных продуктах питания, о витаминах.
- способствовать формированию связной грамматически правильной речи.

Развивающие задачи:

- развивать познавательные интересы, умение делать выводы и обобщать.
- развивать умение работать по заданному направлению.

- развитие памяти, мышления.

Воспитательные задачи:

- способствовать формированию у детей потребности в здоровом образе жизни, воспитывать чувство сопереживания, дружелюбия.

План проведения:

1. Вступление.
2. Сюрпризный момент.
3. Совместные задания.
4. Драматизация сказки.
5. Подведение итога, пожелания Заболейкину.

Ход:

Добрый день, уважаемые гости! Нам очень приятно, что вы откликнулись на наше приглашение и нашли время. Сегодня вы вспомните свое детство и будете не только зрителями, но и участниками нашей игры. Наша встреча, посвящена одной из важных тем наших дней – Здоровому образу жизни.

Ребята, поздороваемся:

- Здравствуйте, глазки!
- Здравствуйте, ножки!
- Здравствуйте, ладошки!
- Здравствуйте, гости!

Знаете, ребята, вы не только что поздоровались, но и подарили частичку здоровья, потому что вы сказали «здравствуйте» - это значит здоровья желаю.

- Ребята, а что означает слово «здоровье»?

- Здоровье – это когда ничего не болит, когда ты весел, когда у тебя все получается.

Здоровье нужно всем и детям и взрослым, и даже животным. Здоровье – это самая главная ценность в жизни.

- Ребята, какое у вас сегодня настроение, у вас что-нибудь болит?

- Нет.

- Значит, ребята, вы здоровы. Это очень хорошо.

- Сегодня почтальон принес нам письмо. От кого же оно?

«Здравствуйте, друзья, пишет вам Заболейкин. Мне очень хочется прийти к вам в гости, поиграть с вами, но я так часто болею, что приходится сидеть дома. Ребята, посоветуйте мне как вылечиться. Расскажите, пожалуйста, о правилах, которые помогут мне укрепить здоровье. До скорой встречи!»

- Ребята, поможем Заболейкину? Хотите, чтобы Заболейкин выздоровел?

- Да.

- Давайте-ка вспомним и расскажем правила здоровья, а наши родители будут нам помогать.

Игра парами «Валеология» (заполнить таблицы, подбирая подходящие парочки):

- Отчего могут разболеться уши? А что нужно делать, чтобы уши были здоровы?

- Почему у ребенка плохое зрение? А что нужно делать, чтобы глаза не болели?

- Отчего может разболеться живот?

- Как ты думаешь, почему малыш спокойно спит?

Упражнение на развитие связной речи «Продолжи предложение»:

- Мама купила мыло для того, чтобы....

- Мальчик ест фрукты и овощи для того, чтобы...

- Прогулки на свежем воздухе нужны для того, чтобы....

- Надо мыть руки для того, чтобы...

- Как вы думаете, ребята, наши ответы помогут Заболейкину?

Физминутка (гимнастика для глаз)

1, 2, 3, 4, 5 - будем овощи искать,

что растет на нашей грядке?

Огурцы, горошек сладкий,

Там редиска, там салат – наша грядка просто клад!

Дидактическая игра «Чудесный мешочек» (определить на ощупь предмет – овощи и фрукты – краткое описание), после продолжить игру с этими же предметами «Вкусный сок». Родители помогают детям.

- Как вы думаете, ребята, помогут Заболейкину фрукты и овощи выздороветь? Что в них содержится? (витамины)

Дидактическая игра «Полезная и вредная еда» (хлопки).

Рассматривание «Пищевой пирамиды».

Физминутка «Овощи»

Давайте вспомним пословицы о здоровье: **Упр. «Закончи пословицы»**

Чистота - ... (залог здоровья)

Чисто жить... (здоровым быть)

Здоровье дороже... (золота)

Здоровье в порядке... (спасибо зарядке).

Драматизация сказки Ирины Гуриной «Почему нужно кушать». (роли здорового питания)

- Ребята, какие пожелания будут у вас Заболейкину?

Пожелания детей:

1. Что здоровье сохранить, организм свой укрепить,
знает вся моя семья, должен быть режим у дня.

2. У здоровья есть враги, с ними дружбы не води!

Среди них тихоня лень, с ней борись ты каждый день.

3. Следует, ребята, знать – нужно всем подольше спать.

Ну а утром не лениться – на зарядку становиться!

4. Чистить зубы, умываться, и почаще улыбаться,

Закаляться и тогда – не страшна тебе хандра.

5. Чтобы ни один микроб не попал случайно в рот.

Руки мыть перед едой нужно мылом и водой.

6. Кушать овощи и фрукты, рыбу, молокопродукты –

Вот полезная еда, витаминами полна!

7. На прогулку выходи, свежим воздухом дыши,

только помни при уходе: одеваться по погоде!

8. Ну, а если уж случилось: разболеться получилось,

Знай к врачу тебе пора – он поможет нам всегда!

9. Вот те добрые советы, в них и спрятаны секреты,

как здоровье сохранить, научись его ценить!

- Может человек укрепить свое здоровье сам? (да)

- Где находится наше здоровье? (внутри нас)

Молодцы, вы очень сильно помогли Заболейкину. И в своем письме мы напишем свои пожелания.