Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад поселка Ключ жизни

«Педагогическая находка»

Методическая разработка конспекта

по совместной деятельности педагога

с детьми и родителями по формированию ЗОЖ

(здоровый образ жизни).

**Тема: «Школа здоровья»**



Подготовила воспитатель

Дроворуб Н.С.

2018г.

**Задачи:**

**Образовательные:**

**1.**Помочь родителям овладевать теоретическими и практическими знаниями об укреплении и сохранении здоровья

**2.**Продолжать закреплять вопрос о том, что каждый человек должен заботиться о своем здоровье.

**Развивающие:**

1.Развивать у детей ловкость, гибкость, быстроту движений

2.Развивать умение ощущения важности выполнения физических упражнений.

**Воспитательные:**

1.Формировать у детей и родителей потребность в здоровом образе жизни.

2.Помочь детям ощутить радость от совместной двигательной деятельности, установить эмоционально- тактильный контакт с родителями.

**Предварительная работа:**

1.Выучить стихи, пословицы, поговорки и загадки о здоровом образе жизни.

2. Знать наизусть точечный массаж лица и пальчиковую гимнастику)

3. В рамках проекта «Азбука здоровья» предложить родителям изготовить нестандартное оборудование для занятий физкультурой.

4.Чтение сказки К. Чуковского «Мойдодыр»

5.Просмотр видеофильма «Ох и Ах»

6.Беседы о здоровье Т.А. Шорыгина

7.Дидактическая игра «Кто как устроен», Г.А. Шалаева «Правила поведения для воспитанных детей»

8.Рассматривание иллюстраций про спорт, игра-лото «Команда чемпионов», наглядно-дидактическое пособие «Виды спорта».

**Материалы и оборудование:**

2 мяча – фитбол (для прыжков), 2 колпака для эстафет, , 2 пары лыж (из пласт. бутылок), спортивная форма, музыкальное сопровождение,

памятки.

.

**Ход:**

Дети под музыку встают свободно в центре зала.

**Воспитатель:**  
Ребята, сегодня к нам пришли родители, давайте с ними поздороваемся *(дети здороваются)*. Мы с вами не просто поздоровались, а пожелали здоровья.  
Что такое «здравствуй»?  
Лучшее из слов,  
Потому что «здравствуй»   
Значит - будь здоров  
-Здравствуй! – ты скажешь человеку  
-Здравствуй ! – улыбнётся он в ответ  
-И, наверно, не пойдёт в аптеку.  
И здоровым будет много лет.

А теперь давайте поздороваемся друг с другом:  
Добрый день - тебе сказали  
Добрый день – ответил ты  
Вас две ниточки связали   
Теплоты и доброты.  
Здоровье – самая главная ценность, данная человеку. А что значит быть здоровым?   
**Дети:**  
Когда мы здоровы, нам хочется читать, рисовать, играть, учиться, у нас доброе и приветливое настроении.   
**Воспитатель:** Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не заменит физические упражнения (Моссе)  
Давайте подумаем, какую пользу приносят физические упражнения?  
**Дети:**  
Укрепляют мышцы, закаливают организм, дарят нам бодрое, хорошее настроение, прогоняют усталость.  
**Воспитатель:**Сегодня всех родителей мы приглашаем в «Школу здоровья». Здесь вы получите несколько нетрадиционных уроков, как сохранить свое здоровье. А научат вас всему – наши дети.

**Ребенок.Вероника**

С добрым утром. Начат день,  
Первым делом гоним лень.  
На зарядку, становись

Занимайся, не ленись  
Каждый день зарядку делай,

будешь сильным, будешь смелым.  
*Под музыку сделать зарядку«Буратино»*

**Воспитатель:**« Здоровье в порядке»  
**Дети:** «Спасибо зарядке»

**Воспитатель:***(звук звонка)*

Долгожданный дан звонок  
Начинаем второй урок!  
Тут учитель просто класс!

Восстановить дыхание научит нас.

А урок вам преподаст Андрей Дроздов.

**Воспитатель***:*

Прозвенел звонок веселый.  
Родители, вы начать урок готовы?  
Друг за другом становись,

Шагом марш и не ленись(*под музыку*)

*Ходьба по кругу в медленном темпе, проговаривая слова, одновременно поднимая и опуская две руки* *(на вдох – руки вверх, набрать воздуха, на выдох – руки вниз, выдохнуть)*.

**Андрюша:**

Носиком дышу свободно,  
Тише, громче, как угодно.  
Без дыханья жизни нет,  
Без дыханья меркнет свет.

Дышат птицы и цветы,  
Дышит он, и я, и ты.

Вот мы и восстановили свое дыхание.

Теперь мы дышим равномерно  *(под музыку родители садятся)*

**Воспитатель:**

Следующий урок- пальчиковая гимнастика.

В Школе Здоровья наши пальчики становятся волшебными и помогают нам стать здоровее. Сегодня Варя научит наших родителей делать пальчиковую гимнастику.

Чтение сопровождается движениями для каждой строкой потешки:

Этот пальчик мама (*берем мизинчик за кончик (подушечку) и раскачивая со стороны в сторону загибаем на середину ладони)*Этот пальчик папа (*безымянный пальчик)*  
Этот пальчик бабушка *(средний палец)*Этот пальчик дедушка *(указательный палец)*

А этот пальчик – я (*большой палец накрывает наш кулачок)*  
Вот и вся моя семья! *(пальчики раскрываются – фонарик)*Тоже самое повторяем и с левой рукой.

**Варя:**

Вот и пальчики мы размяли.

Потрудились, не ленились.

Делали старательно,

Слушали внимательно*.(пригласить всех сесть под музыку)*

**Воспитатель:** Урок продолжит Варина мама: Ольга Анатольевна. Вместе с Варей, дома они изготовили необычный атрибут для развития мелкой моторики рук.»Солнышко».

*Слова мамы( включить веселую музыку для показа)поблагодарить*»«Солнышко» помогает в развитии мелкой моторики рук, дети с удовольствием раскручивают и закручивают солнечные лучики, улучшается гибкость позвоночника*.(показ)*

**Воспитатель:**

Динь динь - динь,  
звенит звонок,  
Начинается следующий урок.

Слушайте наш инструктаж,  
научим делать вас массаж.

Приглашаю провести этот урокГридчину Варю. Совместно с мамой они изготовили массажеры для тела*(под музыку строятся в две колоны раздать массажеры.)*

**Варя:**

В руки я его возьму

По спине им проведу.  
Чтобы крепкий был скелет  
Не болеть нам много лет*(чтение сопровождается движениями)*

**Воспитатель:**..массаж тела улучшает кровоснабжение, повышаетмышечный тонус,иммунитет организма.

**МамаВари:**

Как вы себя чувствуете? Немного лучше.

Каждый человек может сам себе укрепить здоровье. Недаром говорят:

Я здоровье сберегу  
Сам себе я помогу.

**Воспитатель***:(звонит звонок)*

Звенит звонок, прошёл урок.  
Ура! Вот перемена.  
Ведь перемена каждый раз

Приносит праздник в каждый класс.

Как здорово, как весело  
С друзьями здесь играть!  
Соревноваться вместе  
И вместе побеждать.

**«Весёлые эстафеты»**

**Первая эстафета«Попрыгунчики»** — дети на мячах , мамы на скакалках.

*(Команда детей встают в колону и родителей.Дети ,сидя на мяче фитболле, родители со скакалкой прыгают до обозначенного места и обратно к финишу, передает эстафету другому. Выигрывает команда, участники которой быстрее закончили эстафету не нарушив правила)(Проводится под весёлую музыку – «Барбарики»)*

Вторая эстафета « Быстрый лыжник » - участвует две команды.*( лыжи сделаны из пластиковых бутылок).*Одев лыжи оббежать флажок на дистанции, передать лыжи следующему.

Молодцы, сегодня на веселой переменке вы были сильными, ловкими, умелыми и быстрыми.*.(пригласить всех сесть под музыку)*

**Воспитатель:**

А теперь пришло время проверить домашнее задание.

Приглашаем Дроздову Н.В. с сыном Андреем.

**Мама:**

Наша семья любит заниматься спортом и для того чтобы нашим детям было интересно мы изготовили спортивное оборудование штангу . Упражнения со штангой ***развивают мышц рук и плечевого пояса***.***.***

**Андрюша:**

Мастер спорта Иванов,

Поднял сразу шесть блинов.

Объясните для чего?

Ведь не съел ни одного.

**Воспитатель**:Спасибо.

Приглашаем Погосян Н.Х. с сыном Артуром. *Загадки про гантели*

**Мама**

Для того, чтобы узнать что мы сделали, отгадайте загадку

**Артур.**

Силачом я стать хочу.

Прихожу я к силачу:

— Расскажите вот о чём —

Как вы стали силачом?

Улыбнулся он вот ответ:

— Очень просто. Много лет

Ежегодно, встав с постели,

Поднимаю я...(*гантели)*

Приглашаем ГридчинуК.А. с сыном Арсением.

**Ребенок**:

С мамой сделали мы лыжи

будем весело играть

и на улице кататься

и по дому зажигать

**Мама:**

Лыжи эти не простые

чудеса они творят:

мышцы наши развивают

и движенья ставят в ряд

**Ребенок:**

Ногу потяну я вправо

Ногу влево потяну

**Мама:**

Вот отличная забава

для детишек в дет.саду.

**Воспитатель:**

Вот какое необычное домашнее задание, с которым дети и родители справились на отлично. Все это нетрадиционное спортивное оборудование можно использовать дома и в детском саду. Оно вызывает интерес детей к различным новшествам, вызывает положительные эмоции и это тонизирует организм в целом. Совместное изготовление оборудования активизирует родителей, настраивает их на сотрудничество с педагогами.

Дорогие наши родители почаще проводите время со своими малышами, играйте с ними, мастерите вместе, занимайтесь спортом, доставляя удовольствие себе и детям.

Всем спасибо за веселье,

За хорошее настроенье!

Больше не будем простуды бояться,

Двигаться будем и закаляться!

Награждение под музыку.