**Конспект итогового мероприятия с семьей**

**“Мы здоровью скажем ”Да!”**

**Цель:** Повышение педагогической культуры родителей по вопросам здоровьесбережения, распространения опыта здорового образа жизни семьи. Создание положительного эмоционального комфорта у детей и взрослых в процессе общения друг с другом.

**Задачи:**

Организовать совместное досуговое 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 знания и умения по вопросам ЗОЖ, их двигательный опыт в практических ситуациях.

Воспитывать у детей чувство гордости за свою семью, уважение и любовь к ее членам, доброжелательность и отзывчивость.

Способствовать стремлению и желанию каждой семьи восстанавливать и поддерживать здоровье с помощью здоровьесберегающих технологий.

Распространить среди родительской общественности наилучший семейный опыт здорового образа жизни.

Подготовительная работа:

* Оформление тезисов и высказываний о здоровье человека:
* “Здоровье – не всё, но без здоровья – ничто” Сократ.
* “Если ты думаешь на год вперёд – посади семя. Если ты думаешь на десятилетия вперёд – посади дерево. Если ты думаешь на век вперёд – воспитай человека” восточная мудрость.
* “Я не боюсь ещё и ещё раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд родителей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы” В.Сухомлинский.
* “Если день начать с зарядки – значит, будет всё в порядке” народная поговорка.
* Разработка Памятки для родителей по формированию здорового образа жизни.
* Организация конкурса плакатов на тему ЗОЖ:
* Мы за активный образ жизни
* Солнце, воздух и вода помогают нам всегда
* Пища полезная и пища вредная
* Где живут витамины
* Что помогает человеку быть здоровым
* Чистота – залог здоровья
* Здоровье в порядке, спасибо зарядке!
* Создание видеороликов и презентаций семейных кулинарных рецептов.
* Оформление семейной книги «Лучшие кулинарные рецепты».

Участники: дети, родители, педагоги группы, младший воспитатель, инструктор по физической культуре

Персонажи: Карлсон, Фрекен Бок.

Оформление зала: семейные плакаты, высказывания о здоровье, Оборудование и материалы: мультимедиа, спортивный инвентарь, столы для приготовления и дегустации блюд, шпажки, ножи, разделочные доски, фартуки, головные уборы, одноразовая посуда, необходимые продукты.

Ход мероприятия

Ведущая 1: Дорогие родители и дети, мы с вами сегодня собрались в одну большую добрую компанию, которую мне хотелось бы назвать “большая дружная семья”. И как водится, в хорошей семье всегда есть о чем поговорить. Всем нам известно, что человек – совершенство природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться её красотой, очень важно иметь здоровье. Еще мудрый Сократ говорил “Здоровье – не всё, но без здоровья – ничто”. И вряд ли можно найти родителей, которые бы не хотели, чтобы их дети росли здоровыми. А, по вашему мнению, каков он здоровый ребёнок?

Высказывания родителей.

Ведущая 2: Итак, здоровый ребёнок жизнерадостен и активен, доброжелательно относится к окружающим его людям – взрослым и детям. Развитие двигательных качеств проходит гармонично. Нормальный, здоровый ребёнок достаточно быстр, ловок и силён. Здоровому ребёнку не страшны неблагоприятные погодные условия, т.к. он закалён. Вырастить и воспитать ребёнка близкого к идеалу – задача вполне посильная, от нас всего лишь требуется с раннего возраста научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

Ведущая 1: Сегодня мы отправимся в путешествие на поезде в страну здоровья, где ждут нас знаменитые литературные герои Фрекен Бок и Карлсон.

Наш зал собрал друзей

Родителей и их детей,

Доброжелательных гостей

Со всех краев и областей.

Улыбки вам дарить не лень?

Так улыбайтесь каждый день!

Здоровый смех полезен,

Спасает от болезней

Родители и дети едут под веселую музыку паровозика по кругу, положив руки на плечи друг другу, затем рассаживаются по местам.

Ведущая 2: Сейчас мы узнаем, что знают родители и дети о здоровье, и с помощью ваших знаний вырастим цветок здоровья. Для этого условно разделимся на две команды, команда взрослых и команда детей.

Конкурс "Эрудит"

Члены команд поочередно отвечают на вопросы. Сначала вопрос взрослым, затем детям.

1а) Какую помощь надо оказать человеку, если у него болят зубы? (Отправить его к стоматологу).

1б) Должен есть и стар и млад

Овощной всегда (салат).

2а) Какие органы помогают нам узнать, что трава зеленая, а помидор красный? ( Органы зрения – глаза).

2б) Будет строен и высок

Тот, кто пьет фруктовый (сок).

3а) С помощью каких органов мы узнаем, что нас зовут обедать? (С помощью органов слуха – ушей).

3б) Ты конфеты не ищи –

Ешь с капустой свежей (щи).

4а) По каким признакам можно определить, что человек простудился? (повышена температура, боль в горле, кашель, насморк).

4б) Нужна она в каше, нужна и в супы,

Десятки есть блюд из различной (крупы).

5а) Как правильно ухаживать за зубами? (чистить зубы не менее 2 раз день, полоскать рот после еды, посещать регулярно зубного врача).

5б) Я расти быстрее стану,

Если буду есть (сметану).

6а) Как нужно готовиться ко сну? (принять душ, почистить зубы, надеть пижаму, проветрить комнату, погасить свет).

6б) Знай, корове нелегко

Делать детям (молоко).

Ведущая 1: Молодцы, вы все показали свою эрудицию на высоком уровне. Здоровье – это движение. Сейчас ребятки продемонстрируют умение делать утреннею зарядку.

Все ребята говорят:

Физзарядка — друг, ребят!

Физзарядка по утрам,

Не во вред — на пользу нам!

Каждое утро начинается у нас вот так:

«Весёлая зарядка»

Ведущая 2: “Если день начать с зарядки – значит, будет всё в порядке!” – так гласит народная поговорка. А ещё говорят: “Движение + движение = жизнь!”.

Что это за шум? (звучит веселая музыка).

Вбегает Фрекен Бок с мухобойкой и Карлсон. Карлсон надевает таз на голову.

Ф.Б.: Ну погоди, шалун! И что это такое?

Карлсон: Торшер

Ф.Б.: Карлсон, когда ты, наконец, перестанешь шалить? Кто тут так шумел?

Ведущая 1: Здравствуйте, уважаемая Фрекен Бок, добрый вечер, дорогой Карлсон. Мы вовсе не шумели. Мы с ребятами делали зарядку.

Ф.Б.: Милая воспитательница, дорогой Карлсон, сколько раз я вам говорила, что заниматься спортом вредно. Это портит фигуру.

Карлсон: Вы хотите сказать, что у меня плохая фигура? У меня? У самого спортивного мужчины в мире!

Ф.Б. (обращается к Матильде): Матильда, не правда ли, Карлсон плохо влияет на детей?

Карлсон: А у вас молоко убежало!

Ф.Б.: Боже мой, молоко убежало! (хватается за голову). Какое молоко, у меня нет на плите

никакого молока! Ох, шутник!

Ведущая 2: Фрекен Бок, посмотрите, какие у нас замечательные дети. Они занимаются спортом вместе с мамами и папами.

Ф.Б.: Все может быть, хотя это не солидно: взрослые люди, а занимаются всякими глупостями.

Ведущая 2: А Вы, Фрекен Бок, примите участие в наших соревнованиях, хотя бы в качестве моей помощницы.

Ф.Б: Так и быть. Но я настаиваю, чтобы меня все внимательно слушали и точно выполняли мои указания.

Карлсон: И я буду вам помогать, потому что я самый лучший в мире помощник. Итак, позвольте мне начать самые лучшие в мире соревнования.

«Семейные эстафеты»

И сейчас мы проверим: как развиты быстрота, ловкость, скорость, меткость, прыгучесть, сила у наших уважаемых родителей – пап и мам. И, конечно же, их детей.

«Перенеси шар». Папа с мамой, держа руки за спиной, лицами друг к другу проносят воздушный шар и кладут его в корзину. Прибегают обратно. И уже бежит ребёнок; берёт шар из корзины и приносит его родителям.

«Ловкие пальцы». Ребёнок раскручивает пробки на пластиковых бутылках. Взрослый бежит и закручивает все пробки обратно.

Ведущая 1: Все семейные команды показали и скорость бега, и силу, и ловкость пальцев рук. Молодцы!

Ф.Б.: Я так переживала за участников соревнований, что очень проголодалась. Кажется, могу съесть гору плюшек.

Карлсон: О, это не сложно. Пусть ребята нам сварят борщ и компот вот из этих овощей и фруктов.

**Конкурс «Варим борщ и компот**». Дети становятся в две колонны. На противоположной стороне зала напротив каждой команды на столах стоят кастрюльки. Посередине дистанции в обруче лежат муляжи овощей и фруктов. Одна команда детей выбирает только овощи и «варит борщ» (кладут в кастрюльку), другая команда выбирает фрукты и «варит компот».

Ведущая 1: Молодцы ребята, у вас получились прекрасные, полезные блюда, которые помогут нам сохранить здоровье. Но я знаю, что у каждой семьи есть свой кулинарный секрет. И этот секрет – приготовление вкусных блюд. Ребята, а какие же самые вкуснейшие блюда у вас в семье готовят родители?

Ответы детей.

Ведущая 2: Это очень здорово! Но секрет-то в том, что какие блюда готовят, чтобы они были действительно не только вкусными, но и полезными для здоровья!

Ф.Б.: А вы не хотели бы поделиться этими самыми секретами, уважаемые мамы и папы. Я хочу убедиться, что вы готовите не хуже меня.

Карлсон: А я непременно хотел бы попробовать, ведь всем известно, что я самый лучший пробовальщик в мире!

**Конкурс «Кулинарный поединок**»: необходимо приготовить овощной салатик и придумать ему оригинальное название.

Родителям предоставляются наборы необходимых продуктов и столовые приборы.

1 команда родителей: **«Салат из свежей капусты».**

*350 г белокочанной капусты, 1 сладкий перец, 1 яблоко, 3-4 ст.л. растительного масла, 1 ст.л. лимонного сока, соль и сахар по вкусу.*

Капусту нашинковать соломкой и помять с солью до выделения сока. Яблоко, удалив сердцевину, нарезать соломкой, очистить от плодоножек и семян, нарезать мелкими кубиками. Перец нарезать короткими полосками. Соединить подготовленные продукты, заправить лимонным соком, сахаром и маслом. При подаче на стол украсить зеленью.

2 команда родителей: **«Салат из капусты с яблоком и сельдереем».**

*350 г белокочанной капусты, 1 яблоко, 1 стебель сельдерея, ½ ст. ложки сахара, 2 -3 ст. ложки растительного масла, 1 ст.л. лимонного сока, соль по вкусу*

Капусту нашинковать соломкой и помять с солью до выделения сока. Яблоко, удалив сердцевину, нарезать соломкой, очистить от плодоножек и семян, нарезать мелкими кубиками. Сельдерей нарезать тонкими полосками. Всё перемешать, добавить лимонный сок, сахар, масло. При подаче на стол украсить зеленью.

Пока родители заняты приготовлением салатов, дети под руководством Карлсона и Фрекен Бок готовят шашлычки из фруктов. Набор необходимых продуктов: яблоко, киви, банан, груша. Оборудование: шпажки, ножи, разделочные доски, фартуки, головные уборы.

**Ведущая 1**: Родители удивили нас своей находчивостью и изобретательностью, молодцы! Дегустацию кулинарных шедевров мы проведём в конце нашей встречи. А сейчас своими семейными кулинарными секретами поделятся с нами семья Жени Винокурова и семья Ирины Карникола.

Презентации семейных рецептов на экране.

**Ведущая 2:** Много у нас накопилось таких рецептов – рецептов о вкусной и здоровой пище.

И если кого-то из вас заинтересовала наша информация, то можете легко ею воспользоваться, взяв в руки замечательную книгу “Лучшие кулинарные рецепты”.

Ведущая рекламирует подшивку рецептов.

И некоторые из них сейчас оживут перед вами. Внимание на экран.

Презентация семьи Хасановых и видеоролик семьи Питкеевых-Левицких

Для заполнения пауз между конкурсами персонажами и ведущими проводятся

а) Игровой самомассаж (необходим для хорошего настроения, осознанного стремления быть здоровым и для профилактики ОРЗ)

б) Пальчиковая гимнастика (это основа для развития ручной умелости, мелкой моторики пальцев рук, координации движений. Пальчиковая гимнастика оказывает положительное воздействие на познавательные психические процессы: память, внимание, мышление, фантазию)

в) Дыхательная гимнастика (восстанавливает нарушенное носовое дыхание, очищает легкие и улучшение их снабжения кислородом. Эти упражнения очень полезны для профилактики ОРЗ)

Ведущая 1: Дорогие мамы, папы, ребята. Мы с вами собрали цветок здоровья. Каждый его лепесток обозначает один из компонентов ЗОЖ (зачитать). Желаем вам заниматься спортом, питаться только здоровой пищей, не забывать о закаливании и укреплять здоровье всей семьи. На память о нашей встрече мы хотим подарить вам “Памятку по формированию здорового образа жизни” (каждой семье вручается памятка).

Фрекен Бок: А мы с Карлсоном приглашаем вас, отдохнуть в нашем кафе «Лакомка» и отведать вкусные и полезные салаты.

Карлсон: Пусть кафе «Лакомка» вам надолго запомнится,

Пусть все желания ваши исполнятся,

Пусть все болезни пройдут стороной,

А физкультура вам станет родной.

Дегустация блюд

Ведущая 2: Наша встреча и подошла к концу! Хочется надеяться, что вы сегодня провели время с пользой для себя, что-то взяли себе на заметку. Надеемся, что наши подобные встречи будут иметь продолжение в следующем учебном году.