

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Чебурашка» п. Алябьевский»

Деловая игра с родителями «ЦВЕТОК ЗДОРОВЬЯ»



Воспитатели: Подлюк Н. А.

Семиуголова Т. Г.

2020год

(Формирование компетентности родителей по здоровому образу жизни)

Цель: создать условия для творческого, совместного сотрудничества родителей и сотрудников детского сада.

Задачи:

1. повышение уровня теоретических знаний и практических умений родителей в вопросах ЗОЖ
2. формирование у родителей осознанного отношения к здоровью и здоровьесберегающего поведения.
3. вовлечение родителей в образовательный процесс.

Материалы: эмблемы, названия команд на листочках, девизы на листочках, цветок 6 лепестками, 2 плаката с перепутанными пословицами, 2 мольберта, массажные коврики, алгоритмы одевания и раздевания, платочки, шестигранные карандаши, мячики – су-джоки, ручки, фишки, листочки, деревянные палочки.

Ход мероприятия:

Ведущие:

Н. А. Будь здоров, не болей,

Это просьба всех людей.

Т. Г. «Здравствуй» стоит лишь сказать,

И не надо объяснять:

Вместе: Быть здоровыми хотим

И об этом говорим.

Т. Г. В наш век скоростей, повсеместной компьютеризации, научно-технического прогресса мы мало времени уделяем своему здоровью. Известно, что здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности.

Н. А. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Эта главная ценность жизни. Здоровье не купишь ни за какие деньги, его надо сохранять, оберегать и улучшать смолоду, с первых дней жизни ребенка. Поэтому роль и значение семьи, семейного воспитания в этом процессе трудно переоценить.

Т. Г. И сейчас мы предлагаем родителям принять участие в деловой игре «**Цветок здоровья**».

Участвовать будут 2 команды: «**КРЕПЫШИ**» и «**СМЕЛЬЧАКИ**»

мы просим выйти уважаемых родителей и каждому взять эмолему. Таким образом, мы разделимся на 2 команды. **Муз №2**

Мы предлагаем вам поприветствовать друг друга девизом.

«КРЕПЫШИ»: Девиз : Крепкое здоровье-

Крепкая страна

А нам в игре сегодня

Победа лишь нужна

«СМЕЛЬЧАКИ»: Девиз: Мы смельчаки – ребята,

Надежные друзья!

К победе рвемся смело,

Нам отступать нельзя!

Н. А. Итак, начинаем создавать наш **«Цветок здоровья»**.

Каждой команде будет предоставлена возможность по очереди выбирать лепестки, на которых написаны термины, относящиеся к здоровью человека.

Начнем с команды **«КРЕПЫШИ»** (выходят и выбирают) – **Муз №3**

На обратной стороне: 1. **Укрепляющий здоровье режим дня.**

Уважаемые родители подумайте и попробуйте пояснить нам, что это такое по вашему режим дня?

Т. Г. А пока вы готовитесь, команда **«СМЕЛЬЧАКИ»** выполнит **пальчиковую гимнастику с платочками: «Тесто»** (для укрепления мелкой мускулатуры, повышения эмоционального тонуса).

Ход: На раскрытую ладонь положите платок. Нужно сделать так, чтобы платок оказался в кулаке, и его не было видно. **Второй рукой не помогать.**

Слова: Месим, месим тесто!

Есть в печи место!

Будут, будут из печи

Булочки и калачи.

Н. А. Команда **«КРЕПЫШИ»** дает ответ. Молодцы. А теперь давайте посмотрим на экран, насколько вы были близки к правильному ответу.

Слайд № 3 Режим дня – это строго соблюдаемый на протяжении длительного времени оптимальный распорядок труда, отдыха, сна, питания, занятий физическим упражнением и закаливаний, других видов деятельности в течение суток.

1. 1. Режим очень важно соблюдать и сейчас мы проверим, знаете ли вы пословицы о здоровье

Конкурс №1. «**Пословицы перепутались**» (на мольберте написаны пословицы в 2 столбика: в 1ст. – начало пословиц, а во 2 – перепутанное окончание;)

Команды должны преодолеть препятствия, найти правильное окончание пословиц и соединить их друг с другом (передвигаются по массажным коврикам)

- **Береги платье снову, а здоровье смолоду.**
- **Быстрого и ловкого** болезнь не догонит.
- **Здоров - скачет, захворал - плачет.**
- **Смолоду закалишься - на весь век сгодишься.**

Здоровьем слаб, так и духом не герой.

- **Вылечился Ваня - помогла ему баня.**
- **Ешь правильно - и лекарств не надобно.**
- **Кто долго жуёт, тот долго живёт.**
- **Репка, яблоко, морковка - зубкам нашим тренировка.**
- **Движение - спутник здоровья. Муз №6**

Н. А. А теперь просим выбрать лепесток команду «**СМЕЛЬЧАКИ**»(выбирают) – **Муз №3.**

На обратной стороне : **2.Рациональное питание**

Уважаемые родители подумайте и попробуйте пояснить нам, своими словами что это такое по - вашему рациональное питание?

Т. Г. (пока команда думает с другой командой проводится самомассаж с шестигранными карандашами)

Цель: задействовать биологически активные точки кистей рук.

Ход: «Утюжок», «Моторчик», «Скалочка», «Лесенка», «Вертолет» - Муз №7

Н. А. Команда «**СМЕЛЬЧАКИ**» дает ответ. Молодцы. Правильный ответ:

Слайд № 6 **Рациональное питание** — разнообразное и сбалансированное по всем компонентам физиологически полноценное питание здоровых людей. Рациональное питание является одним из главных компонентов здорового образа жизни.

Т. Г.: А сейчас мы проверим ваши знания о питании.

Конкурс №2. Викторина: « Едим с пользой».

1 вопрос: Для облегчения работы всего пищеварительного тракта нужно:

- 1) пищу запивать водой,
- 2) употреблять пищу небольшими порциями
- 3) тщательно пережевывать пищу,**
- 4) немного отдохнуть после приема пищи

2 вопрос: Прием пищи необходимо начинать с употребления:

- 1) нежирной пищи
- 2) фруктов и сырых овощей,**
- 3) фруктового сока,
- 4) 1 стакана молока

3 вопрос: Источником белка (строительного материала для быстро растущего организма) не является:

- 1) мясо,
- 2) фрукты,**
- 3) яйца ,
- 4) творог

4 вопрос: Чем полезно употребление углеводов:

- 1) основной источник энергии,**
- 2) ведет к снижению веса,
- 3) улучшает нервную систему,
- 4) устраняет симптомы сердечно – сосудистых заболеваний. Молодцы .

Н. А. Команда «**КРЕПЫШИ**» выбирает лепесток – **Муз №3**

На лепестке: **3. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА**

Уважаемые родители подумайте и попробуйте пояснить нам, что это такое по вашему личная гигиена?

Т. Г. (пока команда думает с другой командой проводится интерактивная гимнастика для глаз: «**В зимнем лесу**»)

Цель: снятие зрительного напряжения и утомления

Н. А. Команда дает ответ. Молодцы. Послушайте правильный ответ:

Слайд № 16 Личная гигиена — это поведение человека, направленное на гигиеническое содержание тела (кожи, волос, ногтей, зубов), обуви и одежды, жилища, закаливание организма)

Т. Г. Конкурс №3. «Составь алгоритм **ОДЕВАНИЯ** и **УМЫВАНИЯ**»

А теперь уважаемые родители, предлагаем вам составить алгоритмы с помощью картинок:

Команда «**КРЕПЫШИ**» составляет алгоритм одевания,

А команда «**СМЕЛЬЧАКИ**» алгоритм умывания. Муз №9

Н. А. Просим команду «**СМЕЛЬЧАКИ**» выбрать следующий лепесток

Выбирают: Муз №3.

На лепестке: 4. **СПОРТ.** (*подумайте и поясните нам*).

Т. Г. (пока команда думает с другой командой проводится самомассаж:

«**ЖЕЛЕЗНАЯ РУБАШКА**») - Муз №10

Цель: повысить работоспособность мышц, снять общую усталость.

Команда дает ответ

Н. А. Молодцы. А теперь предполагаемый ответ:

Слайд № 19 Спорт — организованная по определённым правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических или интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности.

Н. А. Команда «**КРЕПЫШИ**» выбирает 5 лепесток - Муз №3,

4.Гармоничное отношение к окружающему миру

Т. Г. (пока команда думает с другой проводится гимнастика с суджками)

Цель: показать эффективность, простоту, безопасность метода суджок-терапии; познакомить с благотворным влиянием суджок-терапии на организм.

Команда дает ответ

Н. А. А теперь правильный ответ:

Слайд № 21 Гармония – это жизнь с любовью ко всему миру, в согласии. Каждый человек является частью природы, окружающего нас мира. Поэтому отношение человека к другим людям, растительному миру, животным влияет на его жизнь. Если человек живет в гармонии с окружающим миром, то весь мир «ведет» его по жизни помогает ему. Человек ощущает себя счастливым.

А мы уверены, что мы с вами становимся счастливее даже от общения с детьми. Все нам очень нравится наблюдать за детьми, видеть их улыбочивые лица. И поэтому сейчас я вам предлагаю 5 минут позитива:

Конкурс №5 УСТАМИ МЛАДЕНЦА

Дети рассказывают о здоровье, закаливании, утренней гимнастике, массаже, спорте (на экране)

(Команды отгадывают кто вперед)

Н. А. А мы приступаем к следующему заданию.

Команда «**СМЕЛЬЧАКИ**» выбирает последний лепесток: - Муз №3, 4

6. Негативное отношение к вредным привычкам

Т. Г. (пока команда думает с другой командой проводится точечный массаж)

Цель: восстановить энергию тела, снять усталость.

Н. А. Команда дает ответ. А теперь правильный ответ:

Слайд № 22 Вредная привычка – закрепленный в личности способ поведения, агрессивный по отношению к самой личности или к обществу. Качество жизни зависит не только от соблюдения правил здорового образа жизни, но и от тех привычек, которые возникли у человека в том или ином возрасте.

Хотите ли ВЫ, не хотите ли,

Но дело, товарищи, в том, что

Прежде всего вы - родители,

А всё остальное - потом!

Н. А. Вот и получился у нас ЦВЕТОК ЗДОРОВЬЯ, у которого каждый лепесток является одним из компонентов ЗОЖ (читаем). Мы надеемся, что все присутствующие придерживаются всех этих компонентов и ведут здоровый образ жизни. Пусть в каждой семье господствует дух здоровья, культ здоровья.

Т. Г. И давайте с вами завершим нашу деловую игру песней о зарядке.

Родители и воспитатели исполняют песню «Зарядка».

Т. Г. И мы уверены, что все получили позитивные эмоции, а это важно для нашего здоровья.

Вместе: Благодарим всех за участие, за вашу смекалку, находчивость, оптимизм.

И всем желаем крепкого здоровья!