

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида № 37 «Солнышко»

*Родительский час*  
**«Я, ты, он, она – мы здоровая страна»**  
*(в рамках клуба «Кроха»)*



*Шаяхметова Ольга Александровна*  
учитель-логопед, высшая  
квалификационная категория

г. Усть-Илимск  
2017 г.

**Цель:** привлечение родителей и детей к соблюдению здорового образа жизни как необходимого условия современного времени.

**Задачи:**

- Повысить уровень знаний родителей в области сохранения и укрепления здоровья детей, здорового образа жизни в семье.
- Формировать навыки совместной деятельности родителей и детей, содействовать их эмоциональному сближению.
- Познакомить детей с приемами профилактики плоскостопия, развития общей и мелкой моторики, координации движений в сочетании с речью.
- Создать психологический комфорт, вызвать желание и интерес к совместному сотрудничеству в вопросах оздоровления детей.

**Участники:** дети второй младшей группы, родители, педагоги дошкольного образовательного учреждения.

**Место проведения:** музыкальный зал.

**Оборудование:** эмблемы-картинки для команд «Солнышки» и «Снежинки», спортивные атрибуты для «Дорожки здоровья», муляжи овощей и фруктов, 2 корзины, фрукты-магнитики, массажные мячики, листы бумаги, пластиковые бутылочки и коктейльные трубочки для упражнения на дыхание «Воздушный ветерок», благодарности за участие.

**Ход мероприятия:**

**Педагог:** Добрый вечер уважаемые наши папы и мамы! Мы очень рады, что вы отложили свои дела и пришли к нам в гости. Сегодня мы пригласили вас на наше мероприятие «Я, ты, он, она – мы здоровая страна». При входе в зал вам раздавали картинки: «солнышки» и «снежинки», те, у кого «солнышки», - это команда «Солнышки», те, у кого «снежинки» - это команда «Снежинки».

Одна из главных задач взрослых – это сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, формируются необходимые навыки и привычки, без которых невозможен здоровый образ жизни. Человек – совершенство природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться её красотой, очень важно иметь здоровье. «Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто», – говорил мудрый Сократ.

**Коктейль здоровья**

А сейчас мы предлагаем приготовить коктейль здоровья. Из предложенных вариантов выберите и назовите необходимые компоненты для нашего напитка:

- Режим дня.
- Здоровый образ жизни и благоприятная психологическая обстановка в семье.
- Правильное питание.
- Закаливание и профилактика заболеваний.

- Двигательная активность.

Всё в наших руках, от того, насколько успешно удастся сформировать навыки здорового образа жизни у детей, зависит в последующем образ жизни и здоровье человека. Очень важно, чтобы в детском саду и дома был единый подход к формированию культуры здоровья.

**Педагог.** Я слышу, к нам едет поезд (*звучит песня «Поезд игрушек» муз. Железновой*).

Дети «въезжают на поезде»: ходьба в колонне, с имитацией движений поезда и со звукоподражанием:

Вот поезд наш мчится, колеса стучат.

А в поезде этом ребята сидят.

«Чу-чу чу!», «Чу-чу чу!» гудит паровоз

Далеко-далеко ребят он повез.

Но вот остановка, давайте вставать

Идемте, ребята гулять и играть.

**Педагог.** Наш поезд прибыл на станцию «Здоровичок». Здесь нас ждут родители (*приглашаем родителей подойти к своим детям*). Перед нами волшебная «Дорожка здоровья», давайте пройдем по ней, чтобы наши ножки были здоровыми и крепкими (*под веселую музыку дети с родителями идут по корригирующей дорожке*).

Здоровье – это зарядка, это румяные щёчки, это сила, ловкость, смелость и веселье. **Выполняется подвижная игра «Мы умеем так!» под музыкальное сопровождение «Солнышко лучистое»**

Мы ногами топ-топ!

Мы руками хлоп-хлоп!

Мы глазами миг-миг,

Мы плечами чик-чик.

Раз - сюда, два - туда,

Повернись вокруг себя.

Раз - присели, два - привстали.

Руки кверху все подняли.

Раз-два, раз-два,

Заниматься нам пора.

**Педагог.** Скажите-ка, ребятки, а что мы должны кушать, чтобы не болеть и быть крепкими и сильными (*ответы детей*). Правильно, нужно есть полезную еду - это овощи и фрукты, в которых много витаминов. Детки правильно ответили, а сейчас викторина для родителей (*ведущий задаёт вопросы сразу всем, а правильно ответивший получает мини-приз – фрукты-магнитики*):

**Вопросы викторины:**

- Как называются варёные в воде фрукты? (компот)
- Фрукт, который обожают боксёры? (груша)
- Кто автор самой «фруктовой» сказки, среди персонажей которой есть Мандарин, Апельсин, Лимон? (Джанни Родари)
- Какой фрукт поражают стрелки, попадая прямо в середину мишени? (яблочко)

- Любимый фрукт обезьян? (банан)

### **Игра «Собери овощи и фрукты»**

А сейчас я приглашаю приготовить салат из овощей и компот из фруктов. Команда «Солнышки» из предложенных овощей и фруктов отбирают овощи для салата, команда «Снежинки» фрукты для компота.

Какие молодцы! Из овощей мы сделаем вкусный салата, а из фруктов сварим ароматный компот. А разложить правильно овощи и фрукты нам помогли наши умные пальчики. А чтобы они были ловкие, предлагаю сделать массаж для пальчиков. Возьмите массажные мячики и повторяйте за мной слова и движения.

### **Пальчиковая гимнастика с массажными мячиками «Слива».**

Сливу я держу в руке (положить массажный мячик на правую ладошку),  
Зажимаю в кулаке (крепко сжать его),  
Отпускаю, разжимаю (раскрыть ладонь),  
И ладошками катаю (катать между ладонями).

**Педагог.** Правильное дыхание – основа жизни, здоровья и долголетия. Плавный длительный выдох – это энергетическая основа и важнейшее условие правильной речи.

Для развития дыхания предлагаю выполнить **упражнение «Воздушный ветерок»** (вместе с педагогом родители и дети выполняют упражнение).

**Педагог.** Какое время года сейчас? Правильно, зима с морозами и ветрами. Покажите как вам холодно, чтобы не замерзнуть, давайте попрыгаем, погреем ручки, подуем на них. А что любят дети делать зимой? (Ответы детей) А сейчас игра «Снежки».

### **Игра «Снежки».**

Участники каждой команды из бумажного листа делают снежок и по очереди бросают в корзину. Выигрывает та команда, у которой больше снежков в корзине.

**Педагог.** А чтобы нам перестать болеть, давайте научимся делать **самомассаж** (за педагогом дети повторяют движения и слова):

Чтобы горло не болело, мы его погладим смело,  
Чтобы не кашлять, не чихать, надо носик растирать,  
Лоб мы тоже разотрем -ладошки держим козырьком,  
Вилку пальчиками сделай-массируй уши ты умело,  
Знаем, знаем, да, да, да!  
Нам простуда не страшна!

**Педагог.** Какие молодцы! Мы приглашаем, прокатится всех на карусели (музыка). Проводится подвижная игра «Карусели».

На этом заканчивается наша с вами встреча. Благодарим всех родителей, которые принимали участие(вручение благодарностей). Если что-то вам понравилось и показалось полезным и нужным для вашего ребёнка, то это вы можете использовать дома. А теперь пришла пора прощаться и на поезде в группу возвращаться (дети и родители возвращаются в группу).