

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад № 73» города Ставрополя

Заседание
детско-родительского клуба «Физкульт-ура!»
с участием воспитанников подготовительной группы и родителей
по теме: «Мы растём здоровыми!»

Воспитатель:
Семёнова Ольга Евгеньевна

Ставрополь, 2022

Задачи:

Социально-коммуникативное развитие:

- поддерживать положительную самооценку ребенка, уверенность в себе;
- воспитывать уважительное отношение к другим людям;
- обогащать опыт применения разнообразных способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками;
- поддерживать интерес детей и родителей к событиям в коллективе, заинтересовать в общем результате совместной деятельности.

Познавательное развитие:

- закреплять и расширять представления детей о способах взаимодействия со взрослыми и сверстниками в разных видах деятельности, развивать чувство собственной компетентности в решении различных познавательных задач;
- развивать умение договариваться о совместных продуктивных действиях, выдвигать свои предположения.

Речевое развитие:

- обогащать активный словарный запас детей по теме: «Здоровье»;
- воспитывать культуру речевого общения;
- развивать коммуникативно-речевые умения.

Художественно-эстетическое развитие:

- развивать у детей чувство ритма, умение согласовывать движения с музыкой;
- формировать целостную картину мира на основе интеграции интеллектуального и эмоционально-образного способов его освоения детьми.

Физическое развитие:

- обогащать двигательный опыт детей;
- развивать мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самостоятельность;
- расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления;
- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

Материалы и оборудование: Картинки с изображением предметов гигиены; карточки «режим дня»; мольберт – 1 шт.; мяч; цветок Здоровья.

Содержание заседания:

Воспитатель: Здравствуйте, уважаемые родители, здравствуйте ребята! Рада приветствовать вас на заседании детско-родительского клуба «Физкультура!» по теме: «Мы растём здоровыми!». Родители, мы стремимся к тому, чтобы наши дети росли здоровыми. И у нас в детском саду даже вырос необыкновенный цветок – цветок Здоровья. Но с ним произошла неприятность, на цветке Здоровья осыпались все лепестки и осталась только серединка. Ребята, в какой сказке говорится о цветке, который потерял лепестки? (*Предполагаемые ответы детей:* «Цветик – семицветик») Верно. В сказке Валентина Катаева «Цветик – семицветик» девочка Женя потратила шесть лепестков волшебного цветка на исполнение желаний, которые не принесли ей ни радости, ни пользы. А когда остался последний лепесток, Женя увидела Мальчика Витю, у которого болели

ноги. Витя не мог бегать и играть с другими детьми. Женя пожалела Витю, сорвала последний лепесток и сказала волшебные слова. Вспомним их?

Лети, лети, лепесток,
Через запад на восток,
Через север, через юг,
Возвращайся, сделав круг.
Лишь коснешься ты земли –
Быть по-моему вели.
Вели, чтобы Витя стал здоров!

Воспитатель: И в ту же минута Витя стал здоровым. Дети стали бегать, играть, и им было очень весело. Так Женя поняла, что настоящее счастье человек испытывает, когда делает что-то хорошее не только для себя, но и для других. А ещё она поняла, как важно быть здоровым!

Ребята, родители, у нашего цветка есть только серединка. Хотите восстановить наш цветок Здоровья? Необходимо выполнить задания и вспомнить компоненты здорового образа жизни.

Первый лепесток и первое задание. Что нужно делать по утрам, чтобы быть здоровым? (*Предполагаемые ответы участников: зарядку*) Выполним зарядку, чтобы первый лепесток вернулся на место?

Музыкально-ритмическая разминка «Делайте зарядку»

Проигрыш-наклоны головы; руки к плечам, вращения вперед-назад.

1 куплет-наклоны в стороны.

Три, четыре, улыбаемся,
Ноги шире, наклоняемся,
Вдох, выдох, ускоряемся,
Сменим мы позицию усложняемся!

Припев-«пружинка».

Делайте, делайте, делайте зарядку,
Будете, будете, будете в порядке!
Делайте, делайте, делайте зарядку,
Будете, будете, будете в порядке!

Проигрыш-поочередно ногу вперед на пятку.

2 куплет-наклоны вперед прогнувшись; наклоны вниз

Глубже, глубже прогибаемся,
Больше, больше упражняемся.
Вдох, выдох не отвлекаемся,
Регулярно этим делом занимаемся.

Припев-«пружинка»; ногу в сторону на носок.

Делайте, делайте, делайте зарядку,
Будете, будете, будете в порядке!
Делайте, делайте, делайте зарядку,
Будете, будете, будете в порядке!
Делайте сами, делайте с нами
Делаем вместе под эту песню!

Проигрыш-приседания; стойка на одной ноге, руки в стороны

Припев (повторяется 3 раза) - «пружинка»; прыжки ноги вместе-ноги врозь; марш на месте, восстановление дыхания.

Воспитатель: Отлично! Наш первый лепесток на месте и называется он «Двигательная активность». (*Воспитатель крепит лепесток к цветку*). Она включает в себя занятие физкультурой и спортом, активный отдых и пешие прогулки, катание на роликах, коньках, самокате и велосипеде. Все те занятия, где нам приходится много двигаться.

Прежде чем выполнить следующее задание, послушайте стихотворение, в котором один мальчик рассказывает о своей жизни:

Я режим не соблюдаю,
И нужен мне режим!
Целый день я мяч гоняю,
То с друзьями, то один.
Ранним утром на зарядку
Я, конечно, не встаю.
Нет обеда? Всухомятку
Бутерброд я пожую.
Поздно спать люблю ложиться,
После всех телепрограмм,
И не может добудиться
Меня мама по утрам.
«Ты, сыночек, бледный, вялый
И совсем больной на вид.
Ты с утра уже усталый,
Может, что-нибудь болит?»
А отец сказал с досадой:
«Вот твоя ошибка, сын!
Соблюдать, конечно, надо
В жизни правильный режим!»

Как вы считаете, о каком режиме идет речь? (*Предполагаемые ответы участников: о режиме дня*) Что мальчик делает не правильно? (*Предполагаемые ответы участников: поздно ложится спать; не делает зарядку; не есть горячее на обед*). Это вредно для здоровья? Мы можем как-то помочь этому мальчику? Что мы можем сделать? (*Предполагаемые ответы участников: составить режим дня для него*)

Посмотрите на эти круги (*воспитатель показывает круги, поделённые на 4 сектора*), на что они похожи? (*Предполагаемые ответы участников: на часы*) Попробуем на них составить режим дня?

Эстафета «Режим дня»

Напротив каждой команды стоят столы, на которых лежат круги с секторами: утро, день, вечер, ночь. Участникам раздаются картинки с различными действиями: завтрак, сон, обед, зарядка и т.д. Необходимо разместить картинки в нужном секторе и в нужной последовательности.

Воспитатель: Молодцы, справились с заданием! И наш второй лепесток «Режим дня» на месте. (*Воспитатель крепит лепесток к цветку*).

Третий лепесток вернёте, если ответ к загадке назовёте!

Эти правила – не мука,
Эти правила – не скука,
Они – о чистоте наука.
Их соблюдение –
Залог крепкого здоровья
И отличного настроения!

О каком компоненте здорового образа жизни говорится в этой загадке? (*Предполагаемые ответы участников: о гигиене*) У нас есть картинки с предметами гигиены, но они все перемешались. Чтобы вернуть третий лепесток, нужно разделить эти предметы на средства личной гигиены (те, которые никому нельзя передавать) и средства общей гигиены (которыми могут пользоваться несколько людей). Попробуем?

Эстафета «Предметы гигиены»

Участники стоят в колоннах по одному на линии старта. Напротив каждой команды на столах разложены карточки с изображениями средств гигиены. По сигналу, участники по очереди подбегают к столу и выбирают карточки с изображением средств личной гигиены (те которые никому нельзя передавать), а на столе оставляют карточки с изображением средств общей гигиены (которыми могут пользоваться несколько людей).

Воспитатель: Какие молодцы! Всё знаете о гигиене! Третий лепесток на месте и называется он «Гигиена». (*Воспитатель крепит лепесток к цветку*).

Уважаемые родители, у нас в саду есть свой девиз. Ребята, вспомним его? *Повторяют девиз: «Здоровы, веселы, дружны ребята из детского сада 73».*

У следующего компонента здорового образа жизни тоже есть свой девиз, звучит он так: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!» Догадались, что это за компонент? (*Предполагаемые ответы участников: да, это закаливание*) Закаливание очень полезно для здоровья! Чтобы вернуть следующий лепесток на место, вспомним, какие виды закаливания существуют. Но вспоминать будем необычным способом, а с помощью пантомимы.

Испытание для родителей «Виды закаливания»

Родители по очереди берут карточку с одной из форм закаливания, читают и без слов объясняют название другим участникам. (*Формы закаливания: обтирание, обливание, контрастный душ, купание в открытых водоемах, моржевание, баня, воздушные ванны, солнечные ванны, босо хождение*)

Воспитатель: Замечательно! И с этим заданием справились без проблем! И наш четвёртый лепесток «Закаливание» на месте.

Посмотрите на наш цветок Здоровья, как вы думаете, какого компонента не хватает? (*Предполагаемые ответы участников: правильное питание*). Поиграем и вспомним, какие продукты можно есть каждый день, а какие нет?

Игра «Полезные продукты»

Участники становятся в круг. Воспитатель бросает всем по очереди мяч и называет продукты питания. Если продукт можно есть каждый день, то участники ловят мяч, если нет – то отбивают.

Воспитатель: Здорово! Вы все знаете о питании! И наш пятый лепесток «Рациональное питание» на месте.

Обратите внимание, на нашем цветке не достаёт всего лишь одного лепестка! Интересно узнать, какой компонент здорового образа жизни расположился на этом лепестке? Вы будущие выпускники и знаете, что жизнь в нашем детском саду проходит интересно, разнообразно и весело. Проводятся мероприятия не только для детей и родителей, но и для педагогов. Сегодня у нас было два мастер-класса, на одном из которых педагог-психолог сообщила, что сегодня, 10 октября, отмечается праздник – Всемирный день психологического здоровья! Предлагаю потанцевать и подумать, что символизирует последний лепесток цветка Здоровья.

Коммуникативный танец «В этом зале все друзья»

Все участники стоят в кругу.

1 куплет-правую руку в сторону, левую руку в сторону, три хлопка перед собой (2 раза)

В этом зале все друзья!

И раз, два, три.

Вы и мы, и ты и я.

Раз, два, три.

Припев- повороты вправо и влево; взять за руку соседа справа и слева

Повернись к тому, кто справа,

Повернись к тому, кто слева,

Мы теперь друзья!

2 куплет-правую руку в сторону, левую руку в сторону, три хлопка перед собой (2 раза)

В этом зале все друзья!

И раз, два, три.

Вы и мы, и ты и я.

Раз, два, три.

Припев- повороты вправо и влево с улыбкой; взять за руку соседа справа и слева

Улыбнись тому, кто справа,

Улыбнись тому, кто слева,

Мы теперь друзья!

3 куплет- правую руку в сторону, левую руку в сторону, три хлопка перед собой (2 раза)

В этом зале все друзья!

И раз, два, три.

Вы и мы, и ты и я.

Раз, два, три.

Припев-повороты вправо и влево с подмигиванием; взять за руку соседа справа и слева

Подмигни тому, кто справа.

Подмигни тому, кто слева,

Мы теперь друзья!

4 куплет- правую руку в сторону, левую руку в сторону, три хлопка перед собой (2 раза)

В этом зале все друзья!

И раз, два, три.

Вы и мы, и ты и я.

Раз, два, три.

Припев-повороты вправо и влево с рукопожатием; взять за руку соседа справа и слева

Руку дай тому, кто справа,

Руку дай тому, кто слева,

Мы теперь друзья!

5 куплет- правую руку в сторону, левую руку в сторону, три хлопка перед собой (2 раза)

В этом зале все друзья!

И раз, два, три.

Вы и мы, и ты и я.

Раз, два, три.

Припев-обнять соседа справа и слева; взять за руку соседа справа и слева

Обними того, кто справа,

Обними того, кто слева,

Мы теперь друзья!

Воспитатель: Отлично потанцевали! Как вы думаете, что же на последнем лепестке? *(Предполагаемые ответы участников: дружба, психологическое здоровье и т.д.)* Одним выражением это называется «Благоприятная психологическая обстановка». *(Воспитатель крепит лепесток к цветку).*

Посмотрите, благодаря совместным усилиям, мы восстановили наш цветок Здоровья, а заодно вспомнили, что надо делать, чтобы расти здоровым и оставаться таким на долгие годы. Спасибо большое за участие, надеюсь вы не забудете все компоненты здорового образа жизни и будите их соблюдать. Будьте здоровы!