

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад № 1 «Смоляночка»

**КОНСПЕКТ РАЗВЛЕЧЕНИЯ С РОДИТЕЛЯМИ ПО ВАЛЕОЛОГИИ**

**В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ**

**«СТРАНА ЗДОРОВЬЯ»**

Выполнила: Т.М. Никитенкова

**Цель:** Дать представление о здоровом образе жизни детям и взрослым.

**Задачи:**

1. Способствовать формированию у детей и взрослых потребности в здоровом образе жизни;
2. Закреплять навыки гигиены;
3. Побуждать использовать полученные умения и навыки для сознательного отношения к своему здоровью;
4. Воспитывать интерес к спорту и здоровому питанию

**Методы и приемы:**

1. Игровые приемы (сказочные персонажи)
2. Наблюдение
3. Словесный (беседа, рассказ воспитателя, постановка поисковых вопросов)

**Предварительная работа:**

- беседа о безопасности и личной гигиены человека;
- использование мнемотаблицы и стихов культурно-гигиенического содержания;
- чтение художественной литературы: «Мойдодыр», «Доктор Айболит» К.М. Чуковского;
- сюжетно-ролевая игра «Больница»
- театрализованная деятельность с детьми: театр на столе «Мойдодыр»

**Материалы и оборудование:**

- презентация
- аудиозаписи
- отрывок из мультфильма «Мойдодыр»
- коробочка (посылка)
- мыло, расческа, зубная щетка, зеркало, полотенце, носовой платок
- конверты
- муляжи продуктов питания
- плакат с изображением человека
- листы бумаги, фломастеры

## **Ход занятия**

(Дети с родителями располагаются в группе (зале)).

**Воспитатель:** - Здравствуйте ребята и уважаемые родители. Сегодня мы отправимся с вами в путешествие в страну «Здоровья». Но сначала я познакомлю вас с нашим помощником.

Берегись болезнь любая:

Грипп, ангина и бронхит.

Всех на бой вас вызывает

Славный доктор ...

**Ответ:**

Айболит

**Воспитатель:** - Правильно, это доктор Айболит

**Айболит:** - Думаю, что все вы, ребята, знаете, что сказать «здравствуйте» - это в первую очередь, значит пожелать человеку здоровья.

- Вот и мы с Вами давайте пожелаем друг другу здоровья.

- Для этого, Вы ребята, встаньте вместе с родителями напротив друг друга.

*Психологическая игра «Здравствуй друг!»*

- Здравствуй друг! (жмут руки)

- Как ты тут? (глядят плечи)

- Где ты был? (глядят голову)

- Я скучал. (ладошки на грудь)

- Ты пришел? (руки в стороны)

- Хорошо! (обнимаются)

Все сели на свои места.

**Айболит:-** Сегодня, я хочу предложить вам отправиться в путешествие в страну здоровья.

- Кто из Вас хочет быть здоровым? (ответы)

- А как вы понимаете, что значит быть здоровым?

(Дети: не болеть, заниматься спортом, быть в хорошем настроении).

**Айболит:** Правильно, молодцы, ну что отправимся в путь? (Да)

- Но путь будет не прост, в дороге нас будут поджидать трудности, и мы должны их преодолеть. Согласны пройти испытания? (Да)

- А на чем можно отправиться в путешествие? (ответы)

- А мы с вами отправимся на поезде. Давайте займем места и в путь. (Под песенку Кукутики - Паровоз (развивающая) дети идут по кругу и выполняют упражнения).

**Воспитатель:** - Вот и первая остановка, она называется «Чистюлькино».

Дети садятся на места.

- Сейчас ребята, все внимание на экран. (Включается отрывок из мультфильма «Мойдодыр»)

**Воспитатель:** - Ребята, а кто главный герой в мультике?

**Дети:** Мойдодыр

**Айболит:** - Скажите, пожалуйста, о чем поет свою песню Мойдодыр? Кто его друзья? (щетки, мыло, тазы). За что Мойдодыр ругает мальчика? (за то, что он грязный)

- Да, Мойдодыр очень строго следит за чистотой. И тем, кто хочет пройти в страну здоровья, нужно доказать, что вы знаете правила гигиены. Мойдодыр оставил вам посылку, но сначала вы должны ее найти. Так что, слушайте мою подсказку: «Находится она в нашей группе, в уголке чистоты».

**Воспитатель:** Ура, вы ее нашли. Давайте посмотрим, что в ней.

**Айболит:** А помогут нам узнать, что там находится, загадки.

1. Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится.

**Дети:** Мыло

2. Хожу брожу не по лесам,  
А по усам, по волоса.  
И зубы у меня длинней,  
Чем у волка и медведей.

**Дети:** Расческа

3. Пластмассовая спинка,  
Жесткая щетинка,  
С зубной пастой дружит,  
Нам усердно служит.

**Дети:** Зубная щетка

4. И сияет и блести  
Никому оно не льстит,  
А любому правду скажет-  
Все как есть ему расскажет.

**Дети:** Зеркало

5. Вытирая, я стараюсь  
после ванны паренька.  
Все намокло, все измялось -  
Нет сухого уголка.

**Дети:** Полотенце

6. Лег в кармане и караюлю Реву,  
Плаксу и грязнулю.  
Им утру потоки слез  
Не забуду и про нос.

**Дети:** Носовой платок.

**Айболит:** Я, очень вами доволен, что вы так хорошо знаете предметы гигиены.

**Айболит:** У меня есть три конверта, и только в одном лежит задание.

Поэтому внимательно слушаем мою подсказку. Задание лежит в конверте, на котором изображены только фрукты.

Дети с родителями: выбирают нужный конверт

**Воспитатель:** Здесь, написано задание: «Назовите пословицы и поговорки про чистоту».

**Айболит:** Ребята, а в этих конвертах лежат пословицы, но вот беда микробы их порвали на мелкие кусочки. Вот вам задание, вы вместе с родителями восстановите пословицы и прочитайте.

**Дети и родители:** «Чище мойся, воды не бойся».

«Руки мыть, здоровым быть».

«От рук грязных – семь болезней разных»

**Айболит:** Молодцы и с эти заданием справились. И поэтому я пропускаю вас в страну здоровья.

**Воспитатель:** Ну, что ребята едем дальше.

**Воспитатель:** Мы с вами приехали на следующую остановку и называется она остановка «Спортивная». Давайте поиграем в игру «Кто быстрее соберет предметы».

(Включается музыка, дети и взрослые делятся на две команды, на столах напротив команд разложены предметы гигиены, нужно подбежать забрать предмет, вернуться и положить его в коробку, цель собрать все предметы как можно быстрее).

**Воспитатель:** Молодцы!

**Воспитатель:** Следующее задание называется «Повтори», родитель и его ребенок встают напротив друг друга, дети показывают движения под песенку «У Жирафа пятна, пятна...», а родители их повторяют.

**Воспитатель:** Хорошо мы поиграли на «Спортивной» остановке. Но нам пора ехать дальше на поезде.

**Айболит:** Вот мы и приехали, а это остановка называется «Вкусняшкино». Ребята, а почему эту остановку так назвали? (ответы)

**Айболит:** Я с вами спорить не буду, но все ли эти продукты полезны? У меня в корзинке все продукты перепутались, вам надо разложить в одну корзинку полезные продукты, а в другую вредные. (Муляжи: Молоко, творог, сок, фрукты, овощи, чипсы, кола и др). Родители и дети делятся на две команды. Воспитатель и Айболит все проверяют.

**Воспитатель:** Ну что, тогда отправляемся дальше?

- Следующая остановка «Закаляйкино». Оказывается, чтобы быть здоровым нужно закаляться. (Отрывок стихотворения «Если хочешь быть здоровым»)

Все, кто хочет быть здоров,  
Закаляйтесь вы со мной.  
Утром бег и душ бодрящий,  
Как для взрослых, настоящий.  
Чаще окна открывать,  
Свежим воздухом дышать.  
Руки мыть водой холодной.  
И тогда микроб голодный,  
Вас во век не одолеть.

**Воспитатель:** Как же нужно закаляться?

**Дети:** надо обливаться сначала прохладной водой, затем холодной, ходить босиком. Родители помогают.

**Воспитатель:** Есть еще один способ оздоровления – это самомассаж. Послушайте, что это обозначает слово. Массаж – это поглаживание. А часть слова «само» - это значит, что человек делает его сам себе. Ребята, давайте, и мы сделаем массаж себе сами.

### 1. « Лес зеленый »

Массаж лица по китайской медицине (улучшает питание кровью кожи лица, успокаивает головную боль, снимает усталость глаз)

**Теплый ветер гладит лица,** (Двумя ладонями провести, не слишком  
**Лес шумит густой листвой.** надавливая, от бровей до подбородка и

обратно 4 раза)

**Дуб нам хочет поклониться,** (От точки между бровями большим пальцем  
**Клен кивает головой.** левой руки массировать лоб, проводя пальцем

до середины лба у основания волос – 4 раза)

**А кудрявая березка** (Массаж висковых впадин большими пальцами  
**Провожает всех ребят.** правой и левой рук, совершая вращательные  
движения – 8 раз)

**До свидания, лес зеленый,** (Поглаживание лица ладонями сверху вниз -  
**Мы уходим в детский сад!** 4 раза).

## 2. « Самолет » Гимнастика для глаз

**Пролетает самолет,** Посмотреть вверх и провести пальцем

**С ним собрался я в полет.** за «пролетающим» самолетом

**Правое крыло отвел, посмотрел.** Отвести руки попеременно и проследить

**Левое крыло отвел, поглядел.** взглядом

**Я мотор завожу** Делать вращательные движения перед

**И внимательно гляжу.** глазами

**Поднимаюсь ввысь, лечу,** Встать на носочки и поднять руки вверх,

**Возвращаться не хочу.** проследить глазами.

**Воспитатель:** Молодцы. Теперь давайте сделаем массаж нашим родителям.

Родители, присаживаются на мягкие пуфики. А дети делают им массаж.

## 3. « Божьи коровки »

Дети выполняют массаж спины

**Божьи коровки, папа идет,** Поглаживать спину сверху донизу

**Следом за папой мама идет,** Разминать спину

**За мамой следом детишки идут,** Похлопывать ладошками

**Вслед за ними малышки бредут.** Поколачивать кулачками

**Юбочки с точками черненькими.** Постукивать пальцами

**На солнышко они похожи,** Делают круговые движения

**Встречают дружно новый день.** Широко раздвинув пальцы



**А если будет жарко им,** Поглаживать спину ладонями вверх, вниз  
**То спрячутся все вместе в тень.** Руки за спину.

**Воспитатель:** Молодцы! Вы выдержали все испытания, которые встречались на нашем пути. Нам пора возвращаться домой.

(Все вместе под звук поезда делаем круг)

**Воспитатель:** Дети, вы вместе с родителями посетили страну «Здоровья», нарисуйте, что надо делать, чтобы быть здоровыми.

**Айболит:** Молодцы! За ваш труд я приготовил вам подарок.

**Воспитатель:** Всем большое спасибо! До свидание!