

*Федяева Татьяна Александровна,*  
*воспитатель,*  
*МБДОУ ВМР "Спасский детский сад ",*  
*п. Непотягово*

## **НОД ПО ЗОЖ С УЧАСТИЕМ РОДИТЕЛЕЙ «ЗДОРОВЬЕ СВЫШЕ НАМ ДАНО, УЧИСЬ, МАЛЫШ, БЕРЕЧЬ ЕГО!»**

Подготовительная группа

Семья и детский сад – это важнейшие социальные институты, определяющие развитие маленького ребенка. У семейного и общественного дошкольного воспитания различное предназначение, у каждого своя уникальная миссия, поэтому семья и ДОУ не могут заменить друг друга.

Сотрудничество семьи и педагогов предполагает объединение их усилий, их совместную деятельность, выстраивание партнерских отношений, для обеспечения максимально благоприятных условий развития и воспитания детей в семье и дошкольном учреждении.

На современном этапе развития дошкольного образования ставится вопрос о необходимости взаимодействия с родителями на новых принципах и новых формах.

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами ДОУ, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит очень остро. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Эту задачу взрослым надо решать с самых ранних лет жизни ребенка, причем решать системно и сообща. Оздоровление детей - это не проблема одного дня и одного человека, а целенаправленная систематически спланированная работа всех участников образовательного процесса на длительный срок.

Проанализировав информацию о заболеваемости детей нашей группы, я пришла к выводу, что состояние здоровья детей требует особого внимания родителей и специалистов ДОУ.

Лишь тесное взаимодействие родителей, воспитателей группы и других специалистов ДОУ позволит организовать более эффективную деятельность по сохранению и укреплению здоровья детей, предполагающую формирование у семей воспитанников ДОУ потребности в здоровом образе жизни и как следствие снижение заболеваемости детей. Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется совместно с семьей.

**Цель:** Формирование осознанного отношения к здоровому образу жизни детьми и родителями.

**Задачи:**

1. Закрепить знания и умения у детей по вопросам здорового образа жизни.
2. Познакомить детей с выдающимися спортсменами Вологодчины и способствовать социальной активности детей.
3. Повысить уровень знаний родителей и детей по вопросам здоровьесбережения.
4. Способствовать духовному сближению детей и родителей, посредством участия их в педагогическом процессе.
5. Способствовать укреплению у детей чувства гордости за свою семью.

**Участники:** Родители, дети, воспитатель.

**Предварительная работа:**

- оформление плакатов и высказываний о здоровье человека родителями.
- НОД по рисованию с детьми на тему «Как мы дома укрепляем своё здоровье»;
- обсуждение плана мероприятия с родителями и участие их в НОД;

- подбор материала на тему «Вологодская область – Родина олимпийских чемпионов»;

- подбор музыкального сопровождения;

**Оборудование:** ИКТ, дидактическая игра «Найди пару», засушенная трава мята, аскорбиновая кислота, сборы трав, оформление группы рисунками детей и плакатами.

### **Ход мероприятия:**

Воспитатель:

Дети, сегодня к нам в гости пришли Кокина Анастасия Сергеевна- мама Максима и Кокшарова Вера Васильевна- мама Юры. Они сегодня с нами поделятся своими умениями и знаниями. Тема нашего мероприятия «Здоровье свыше нам дано, учись, малыш, беречь его!».

И сегодня мы поговорим о том, как укрепить и сохранить здоровье.

Улыбки нам дарить не лень,

Так улыбайтесь каждый день.

Здоровый смех полезен,

Спасает от болезней.

**1.** Чтобы быть в хорошей форме, начнем мы со **словесной разминки** «Я начну, а вы кончайте, дружно хором отвечайте!» (проводит Кокина А.С.)

Холода не бойся, сам по пояс... мойся.

Больной – лечись, а здоров -... берегись.

В здоровом теле –... здоровый дух.

У кого что болит, то о том и ... говорит.

Пешком ходить – долго... жить.

Солнце, воздух и вода... - наши верные друзья.

Курить – здоровью... вредить.

Здоровье дороже... богатства.

-Разминка позади, теперь можно переходить к следующим заданиям.

### **2. «Эрудит»**

(дети отвечают на вопросы)

Вопросы

- В какой стороне тела находится сердце? (слева; показ детьми; слушаем работу сердца; его главная задача в организме)
- Если человек сильно болен, что он принимает? (лекарство)
- От какого овоща плачут наши глаза? (лук)
- Что лечит врач стоматолог? (зубы)
- Мы знаем что яблоко – фрукт, но в организме человека тоже есть яблоко, но оно (глазное)
- Что лечит врач окулист? (глаза)
- С помощью каких органов мы узнаем, что нас зовут обедать? (уши)
- Какие органы помогают нам узнать, что трава зеленая, а помидор красный? (глаза)
- По каким признакам можно узнать, что человек простудился? (насморк, кашель, температура)
- По какому номеру телефона мы звоним в скорую помощь? (03)
- Сколько раз в день нужно чистить зубы? (два)
- У человека может быть много друзей, но главные: (солнце, воздух, вода)

Молодцы, ребята!

Я надеюсь, в школу вы пойдете умными и здоровыми.

2. Как вы думаете, что ещё необходимо, для поддержания нашего здоровья?

Дети: (зарядка, прогулка на свежем воздухе, правильное питание (что в него входит), хорошее настроение, соблюдение режима дня, сон, занятия спортом и т.д.)

Многие люди занимаются спортом для здоровья, а те, кто имеет способности, много трудится – добиваются высоких результатов в спорте.

## **Вологодская земля богата знаменитыми спортсменами (знакомлю детей с историей и достижениями вологодских спортсменов, используя ИКТ)**

В детском саду вы тоже соревнуетесь между собой, с детьми старшей группы, и даже с детьми других садов. Это ваши первые победы, а иногда поражения. Может быть в будущем, кто-то из вас прославит наш город и даже страну, а мы вами будем гордиться.

### **Физкультминутка**

"Если день начать с зарядки – значит, будет всё в порядке"

Физкультминутку проводит мама Максима - Кокина А.С. (комплекс зарядки под музыку)

4. А сейчас мы поиграем в игру.

### **Игра «Найди себе пару»**

Для игроков приготовлены карточки с предметами относящиеся к здоровью. Дети берут одну карточку и ищут к ней карточку, с изображением предметов, чтобы между предметами была логическая связь. Обосновывают свой выбор. (Например: мыло–полотенце, веник-совок, щётка-паста, солнце-зарядка, фрукт-вода и т.д.) Можно использовать взаимосвязь 2-3-4 предметов.

### **5.Загадки**

Кто у постели больного сидит?

И как лечиться, он всем говорит;

Кто болен — он капли предложит принять,

Тому, кто здоров, — разрешит погулять.

(Доктор)

Я под мышкой посижу

И что делать укажу:

Или уложу в кровать,

Или разрешу гулять.

(Градуcник)

Очень нужен он нам всем,  
Без него нельзя совсем.  
К каждому он в дом войдет,  
За собою позовет  
И уложит на кровать,  
Глазки станет закрывать.  
Он сильнее всех на свете!  
Кто же это? Кто ответит?  
(Сон)

В овощах и фруктах есть.  
Детям нужно много есть.  
Есть ещё таблетки  
Вкусом как конфетки.  
Принимают для здоровья  
Их холодной порою.  
Для Сашули и Полины  
Что полезно? — ...

(Витамины)

( Анастасия Сергеевна угощает детей витаминками)

## **6. Дыхательная гимнастика**

( мед. работник, мама Юры - Кокшарова В.В. рассказывает о умении правильно дышать, пользе дыхательной гимнастики и проводит её с детьми.)

**7. У меня для вас есть загадки о лекарственных растениях. Попробуйте их отгадать, но по такому правилу: загадку отгадывают дети, а родители – дополняют, где и для чего используется то или иное растение.**

"Ты растение не тронь – жжётся больно, как огонь" (крапива)

"Тонкий стебель у дорожки, на конце его серёжки. На земле лежат листки – маленькие лопушки"(подорожник)

"Белая корзинка, золотое донце" (ромашка)

– Назовите травянистые кустарники и растения, которыми можно вылечиться от простуды (брусника, клюква при высокой температуре, смородина при простуде)

Предлагаю определить засушенную траву по запаху (мята)

**Все вместе пьем чай с ромашкой и мятой.**

**Заключение.**

Вот наша встреча и подходит к концу! Самое главное, воспитывать у себя силу воли! Начинать свой день с зарядки и душа, заканчивать его прогулкой, заниматься спортом и ты сразу почувствуете, что стали бодрыми, а учеба пошла успешнее! Я надеюсь, вы в школу пойдете здоровыми и крепкими! Запомните: «Здоровье свыше нам дано, учись малыш беречь его!» А родители вам обязательно помогут. Они у вас такие молодцы! Огромное спасибо за то, что они поделились с нами своими умениями и знаниями!