

Номинация:  
«Семья, спорт и здоровый образ жизни»

**Совместная деятельность взрослых и детей по  
приобщению к здоровому образу жизни.**

**«Папа, мама, я – здоровая семья»**



Электронный адрес: [stv7605@mail.ru](mailto:stv7605@mail.ru)  
Сот.тел:89825026875

Разработала: Шляхова Т.В.

**Цель:** Способствовать приобщению детей и родителей к здоровому образу жизни. Совершенствовать двигательные навыки детей. Осуществлять преемственность в физическом воспитании детей между ДООУ и семьей.

# Задачи:

- ❖ **Формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни.**
- ❖ **Прививать любовь к физическим упражнениям.**
- ❖ **Воспитывать у детей навыки личной и общественной гигиены, способствовать правильному поведению в быту, формирование простейших навыков поведения во время еды, умывания.**
- ❖ **Повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников.**
- ❖ **Активно привлекать родителей к соблюдению и развитию навыков личной гигиены дома, формированию здорового образа жизни.**

**Заниматься не ленись,  
Физкультура – это жизнь!  
Ты всегда спортивным будь-  
Про болезни позабудь!  
Спорт – помощник  
Спорт – здоровье  
Спорт – игра.  
Физкульт – ура!**



## Приветствие «Улыбка»

**Цель:** Создать настрой на совместную работу.



# Отгадаем мы загадку и про спорт и про зарядку...



# Эстафета № 1

Вместе дружно мы бежим  
С папой, мамой победим!!!



## Игра «Подбери нужное слово»

**Цель:** Пробудить у детей интерес к предметам гигиены, процессам выполнения гигиенических процедур.



Толя намылил руки.....чем? (мылом)

Толя вымыл голову.....чем? (Шампунем)

Толя смыл мыльную пену...чем? (Водой)

Толя расчесал волосы.....чем? (Расческой)

Толя почистил зубы....чем? (Зубной щеткой и пастой)

Толя постриг ногти .....чем? (Ножницами)

Толя вытер нос .....чем? (Носовым платком)

Толя, принимая душ, натер тело....чем?  
(Губкой, мочалкой)



## Эстафета №2

Спортивные люди – они так красивы.  
В них столько энергии, бодрости, силы.  
Ты хочешь на них быть хоть каплю похожим?  
Лишь спорт тебе в этом отлично поможет!



## «В здоровом теле, здоровый дух»



# Массаж рук: «Строим дом»



## «Рисуем на ладошках»

**Цель:** Установление контакта между родителями и детьми группы, развитие тактильных ощущений.



## «Волшебные шарiki»

Цель: снятие эмоционального напряжения.



# Дети читают стихи о здоровом образе жизни

Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья  
Должен быть режим у дня.  
Следует ребята знать  
Нужно всем подольше спать.  
Ну а утром не лениться-  
На зарядку становиться

Чистить зубы, умываться,  
И почаще улыбаться,  
Закаляться, и тогда  
Не страшна тебе хандра.  
С ними дружбы не води!  
Среди них тихоня лень,  
С ней борись ты каждый  
день.

Что бы ни один микроб  
Не попал случайно в рот,  
Руки мыть перед едой  
Нужно мылом и водой.  
Кушать овощи и фрукты,  
Рыбу, молокопродукты –  
Вот полезная еда,  
Витаминами полна!



На прогулку выходи,  
Свежем воздухом дыши.  
Только помни при уходе:  
Одеваться по погоде!  
Ну, а если уж случилось:  
Разболеться получилось,  
Знай, к врачу тебе пора.  
Он поможет нам всегда!  
Вот те добрые советы,  
В них и спрятаны секреты,  
Как здоровье сохранить.  
Научись его ценить!

Пусть рядом будут ладони родные  
Им мама и папа помогут во всем!  
Ведь все они вместе – спортсмены  
лихие,  
И многие трудности им нипочем!



« Спорт становится средством  
воспитания тогда, когда он -  
любимое занятие каждого.»

( Василий Александрович  
Сухомлинский )