**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад №1»**

**(с родителями старшей группы)**

**« О здоровье »**

**Подготовила: воспитатель**

**МКДОУ №1 Газиханова Ж.Г.**

**Дата: 22.03.2018 г.**

**г..Избербаш 2018 г.**

Цель: показать необходимость соблюдения **здорового образа жизни в семье**.

Задачи:

-выяснить, какую роль играют**родители в совместной оздоровительной**деятельности с ребенком;

-расширить и углубить знания **родителей**о потребностях ребенка-дошкольника для его комфортного психо-физического развития;

-узнать, каковы представления **родителей о здоровом образе жизни;**

-побудить **родителей к совместной оздоравливающей** деятельности с детьми, направленной на установление благоприятного эмоционального климата в **семье;**

-довести до сведения **родителей** экологическую значимость комнатных растений, их **оздоравливающую функцию;**

- побудить **родителей** познакомить детей с комнатными санитарами;

-вызвать желание у **родителей** к совместной посадке с детьми растений-санитаров и к дальнейшему уходу за ними.

#### Ход работы.

I. Предварительная работа.

Запись ответов детей по теме: *«Как наша****семья заботится о своем здоровье****!»*

Подборка вопросов и ответов на тему: *«****Здоровый образ жизни****»*.

II. Основной этап.

1. Объявление темы и вступительная часть.

2. Обсуждение вопросов.

Вопросы:

1. Что такое **здоровье**? *(Ответы****родителей****)*

«**Здоровье** – это не отсутствие болезней – это физическое, психическое и социальное благополучие» На сегодняшний день в России сложилась социальная катастрофа, связанная с состоянием **здоровья будущего поколения**. Поэтому проблема ухудшения **здоровья** населения страны и особенно детей становится национальной.

2. Какие факторы влияют на **здоровье детей**? *(Ответы****родителей****)*

**Здоровье**детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий **жизни в семье**, санитарной грамотности и гигиенической культуры населения, уровня развития здравоохранения и **образования**, социально-экономической и экологической ситуации в стране. Ребенок приходит в наш мир беспомощным и беззащитным. Его **жизнь, здоровье** и будущее целиком зависит от **родителей и от взрослых**, его окружающих, от мира на Земле, от экологического состояния планеты.

3. Обсуждение рисунков детей на тему: *«Быть****здоровыми хотим****!»*. Прослушивание записи ответов детей на тему: *«Как наша****семья заботится о своем здоровье****?»*

Не называя ребенка по имени, педагог просит ответить на вопросы: «Гуляют ли с вами **родители** в свободное время на улице, в парке? Любят ли играть с тобой папа или мама? Делаете ли вы по утрам гимнастику? Зачем надо закаляться? Закаляетесь ли вы дома? Как? С кем ты это делаешь? Каждый ли день? Нравится ли это тебе? А почему ты это не делаешь?»

Вопросы для **родителей**по рисункам и записанным высказываниям детей.

1. Понравились ли Вам рисунки своих детей?

2. Узнали ли Вы себя в этих рисунках и высказываниях ребенка?

3. Что бы Вы дополнили в детских рисунках и в ответах детей?

4. Изменилось ли Ваше отношение после просмотра рисунков и прослушивания высказываний детей

к прогулкам на свежем воздухе с детьми в свободное время и к

тому **образу жизни**, которого Вы придерживаетесь в физическом воспитании своего ребенка?

5. С кем чаше всего любит заниматься ваш ребенок **оздоравливающей деятельностью и где?**

6. Нравится ли Вам проводить свободное время с ребенком?

7. Как часто это бывает? Нужно ли это делать, и почему?

8. Какие способы **оздоровления** ребенка Вы используете в своей практике?

9. Какие виды **оздоравливающей** деятельности вызывают у Вас затруднения? И почему?

Дети особенно восприимчивы к убеждениям, положительному поведению отца, матери, укладу **жизни семьи**. Личный пример **родителей**, общение с природой, совместные физкультурные занятия, **здоровый образ жизни** – главные составляющие успеха физического воспитания в **семье**.

Что такое *«****здоровый образ жизни****»*? *(Ответы****родителей****)*

**Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности,** направленный на сохранение и укрепление **здоровья.** Воспитать ребенка **здоровым – это значит**, с самого раннего детства научить его вести **здоровый образ жизни**.

4. Игра: *«Вопросы и ответы»*.

(Предложить **родителям** карточки с вопросами и ответами: у одних **родителей вопросы**, у других - ответы - о **здоровом образе жизни**; ответы зачитываются после высказывания мнения **родителей** на поставленный вопрос)

Вопросы о **здоровом образе жизни:**

1. Что же могут сделать **родители** для приобщения детей к **здоровому образу жизни**? *(Высказывания****родителей)***

Ответ: «Прежде всего необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: чистую воду, ультрофиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух, фитонцидные свойства растений, так как естественные силы природы представляют собой привычные компоненты окружающей среды и необходимы для **жизнедеятельности организм**».

Предложить **родителям памятки**: *«Особенности сезонов года и их влияние на организм человека»*

2. Какие Вы знаете основные компоненты **здорового образа жизни**? *(Высказывания****родителей****)*

Ответ: «Его основные компоненты:

- рациональный режим;

-систематические физкультурные занятия;

-использование эффективной системы закаливания;

-правильное питание;

-благоприятная психологическая обстановка в **семье**»

3. Что такое рациональный режим? Способствуете ли Вы соблюдению режима в **жизни своей семьи**, в особенности в **жизни ребенка**? *(Высказывания****родителей****)*

4. Какую роль в **оздоровлении** детей играют прогулки на свежем воздухе? *(Высказывания****родителей****)*

5. Что включает в себя полноценное питание? Придерживаетесь ли Вы рационального питания?

*(Высказывания****родителей****)*

6. Какие виды движений способствуют укреплению **здоровья и нормализации веса**? Какими видами движения чаще всего занимаетесь Вы с ребенком?

*(Высказывания****родителей****)*

7. Что такое закаливание? Какую пользу оно приносит организму? *(Высказывания****родителей****)*

8. Какую роль играют окружающий воздух, солнце и вода в **оздоровлении ребенка**? Считаете ли Вы нужным закалять детей? Какие виды закаливания Вы используете в своей **семье**?

*(Высказывания****родителей****)*

Задача **родителей** – в содружестве с медиками и педагогами сделать все возможное, чтобы закаливание стало обязательным компонентом **здорового образа жизни наших детей.**

Эффективность закаливания возрастает при использовании специальных температурных воздействий и процедур. Основные принципы их правильного применения должны знать все **родители**: систематичность и последовательность; учет индивидуальных особенностей ребенка, его физиологических и эмоциональных реакций на процедуру; состояние **здоровья***(процедуры проводятся, когда ребенок****здоров****)*; комплексное использование природных факторов и климатогеографических условий.

9. Можно ли закаливать организм продуктами растительного происхождения? Какими? *(Высказывания****родителей****)*

10. Как отражается эмоциональный климат в **семье на здоровье ребенка**? *(Высказывания****родителей****)*

11. Какое влияние на **здоровье** ребенка оказывают вредные наклонности **родителей**?

*(Высказывания****родителей****)*

12. Есть ли у Вас дома спортивный уголок? И какова его роль в домашних условиях? *(Высказывания****родителей****)*

13. Нужен ли дома уголок природы? Какое влияние он оказывает на **здоровье ребенка и всей семьи в целом**? *(Высказывания****родителей****)*

Было доказано, что совместная **здоровьесберегающая деятельность родителей** с детьми приносит следующие положительные результаты:

- пробуждает у **родителей интерес к уровню***«двигательной зрелости»* детей и способствует развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями;

- углубляет взаимосвязь **родителей и детей**;

- предоставляет возможность позаниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому: **родитель** показывает ребенку те или иные упражнения и выполняет большинство из них вместе с ним;

- позволяют с пользой проводить то свободное время, которое мать или отец посвящают ребенку, служат взаимообогащению, способствует всестороннему развитию ребенка.

5. Викторина на тему: *«****Здоровье****»*.

(Если отвечаете правильно, делаете шаг вперед, если неправильно - шаг назад)

Вопросы.

1. Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и **здоровья**? - ДА.

2. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? - НЕТ.

3. Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера? - НЕТ.

4. Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10.000 чел? - ДА.

5. Правда ли, что бананы снимают плохое настроение? - ДА.

6. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения? - ДА.

7. Правда это или ложь, что есть безвредные наркотики? - ЛОЖЬ.

8. Отказаться от курения легко? - НЕТ.

9. Правда ли, что молоко полезнее йогурта? - НЕТ.

10. Взрослые чаще, чем дети, ломают ноги? - ДА.

11. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? - ДА

12. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? - НЕТ.

13. Правда ли, что надо ежедневно выпивать 2 стакана молока в день? - ДА

14. Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой? – ДА-7-

15. Правда ли, что ребенку достаточно спать ночью 8 часов? - НЕТ.

Все, кто оказался в 1 линии, получают приз и садятся на места, а кто во второй линии - остаются.

Предлагаю Вам сделать прыжок вперед.

#### Физкультминутка.

Руки на пояс поставьте сначала.

Влево и вправо качайте плечами.

Вы дотянулись мизинцем до пятки?

Если сумели - все в полном порядке.

Все, что мы с Вами сейчас делаем, как это можно назвать? *(Ответы****родителей****)*

РАЗМИНКА, ФИЗНАГРУЗКА, ЗАРЯДКА, одним словом, активный **образ жизни**. Он способствует **здоровью или нет**? *(ДА)* Вручаю Вам тоже приз! Присаживайтесь на места.

6. Подведение итогов конкурса.

7. Игра *«Закончи пословицу!»*

Чистота – залог …. **здоровья**!

Чисто жить – **здоровым …**. быть!

Кто аккуратен – тот людям …. приятен!

Грязь и неряшливость – путь…. к болезням!

Чистая вода – для хворобы …. беда!

Гигиена, чистота – нам **здоровье…**. красота!

Быть **здоровыми** хотим – помогает нам…. режим!

Солнце, воздух и вода – наши лучшие… друзья!

Проведите дома эту игру с детьми и повторите пословицы!

8. ОКНО, или очень короткие новости.

Комнатные растения положительно воздействуют на органы чувств. Даже простое созерцание зеленых и ярко цветущих растений повышают защитные силы организма.

Дорогие **родители**! **Обратите** внимание ребенка на то, что все без исключения комнатные растения полезны – они очищают нам воздух! Кроме того, есть растения со специфической экологической значимостью:

- амариллис, бегония уничтожают микробов;

- аспидистра, алоэ нейтрализуют действия газов;

- циперус, папоротник увлажняют воздух;

- душистая герань положительно влияет при неврозах, заболевании уха *(но у отдельных людей может вызвать аллергию)*;

- каланхоэ лечит раны, насморк;

- хлорофитум очищает состав воздуха.

9. Домашнее задание.

Если у Вас дома нет этих комнатных санитаров, посадите вместе с ребенком эти растения! Рассмотрите их! Расскажите детям о пользе комнатных санитаров для организма человека! Приобщайте ребенка к заботе об окружающем живом мире!

10. Подведение итогов.

**Здоровье** человека на 50% зависит от его **образа жизни**!

**Здоровый образ жизни – это**

• отказ от вредных привычек;

• оптимальный двигательный режим;

• рациональное питание;

• закаливание;

• личная гигиена;

• положительные эмоции;

• высоконравственное отношение к окружающим людям, обществу, природе.

Хотите ли Вы, чтобы Ваш ребенок рос **ЗДОРОВЫМ**?

Тогда сделайте **ЗДОРОВЫМ ОБРАЗ ЖИЗНИ ВАШЕЙ СЕМЬИ** *(Предложить памятки****родителям****)*

11. **Родители** обмениваются мнениями по данной **форме взаимодействия**.