

**Разработка содержания мероприятия с родителями воспитанников ДОУ  
с использованием новых форм и методов работы  
в интерактивном режиме**

**“Здоровый образ жизни”  
в возрастной (средней) группе**

Подготовила: воспитатель  
Дубровина Валентина Владимировна

2014г.

**Тема:** Здоровый образ жизни

**Форма проведения:** (родительское собрание, круглый стол

**Аудитория....** Средняя группа 15 человек

**Количество участников:**

**Задачи:**

1. Дать родителям знания о формировании у детей привычки ЗОЖ
2. Совместно с родителями выявить факторы влияющие на физическое развитие детей
3. Способствовать воспитанию потребности в ЗОЖ, обеспечению физического благополучия.

**Ожидаемые результаты:**

Повысить у воспитанников потребность к ЗОЖ, и обеспечению физического благополучия

**Ожидаемые результаты:**

1. Сформировать у родителей инициативу к ЗОЖ, в семье и детском саду
2. Использование проводить мероприятия в семье и детском саду
3. Активизировать потребности к ЗОЖ детей и родителей

**Информационно-техническое обеспечение:**

Сообщение на тему: Здоровье наших детей.  
Методические рекомендации для родителей.  
Выпуск газеты, “ Как стать спортсменом”

Вступление.

Человеческое дитя – здоровье, развитие,

Это не только идеал и абстрактная ценность, но и практическая достижимая норма жизни.

Как добиться этого?

Об этом сегодня поговорим.

Забота о здоровье ребёнка стала занимать во всем мире приоритетные позиции.

Забота о воспитании здорового ребёнка является приоритетом учреждений.

Сейчас закладывается фундамент здоровья ребёнка, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен ЗОЖ.

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к ЗОЖ

К сожалению многие родители предпочитают многочасовые просмотры TV закаливанию, заниматься физ-рой, прогулкам на свежем воздухе.

Зачастую родители плохо представляют, как приобщать ребёнка к ЗОЖ.

Что же могу сделать родители для приобщения детей к ЗОЖ ? (высказывания родителей)

- Прежде всего необходимо использовать целебные природные факторы окружающей среды: чистый воздух, чистая вода, солнце, фитонциды растений.
- Ребёнку необходим спокойный , доброжелательный психологический климат.

Перебранки перед ребёнком способствуют возникновению у него неврозов.

Эмоциональная устойчивость и связанное с ней поведение воспитываются.

- Мы должны не только охранять детей от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма. И важным здесь является режим дня, который способствует формированию многих полезных навыков , дисциплинирует детей.

Прогулка- один из существенных компонентов режима. Она закаливает детей, нормализует аппетит и сон . Хорошо сочетать прогулки с подвижными играми. Гулять 2 раза по 2 часа.

Сочетание менее важная составляющая режима- особенно необходим ослабленным детям.

- Полноценное питание. Готовить нужно из натуральных продуктов без добавок, специй и консервантов. Чаще включать в рацион творог, овсяную и гречневую каши.

У детей важно формировать к ЗОЖ интерес. Если насильно принуждать заниматься физ-рой, то ребёнок быстро теряет интерес к этому.

Для укрепления здоровья нужны бег и ходьба, пот тренирует и закаливает организм.

Что такое закаливание? (высказывания родителей)

Кто из вас проводит закаливание? (воздушные ванны, водные ножные ванны, полоскания горла).

- контрастные воздушное закаливания. Хождение босиком.

Контрастный душ. После зарядки обливаются водой 36 градусов цельсия 30-40сек

Затем 33-35 градусов – 20 сек, процедура повторяется 2 раза. Через 1-1,5 недели разница температура воды возрастает на 4-5 и в течении 2-3 месяца до комнатной.

Какой вывод можно сделать по поводу закаливания (высказывания родителей)

Если мы хотим видеть своего ребёнка здоровым- ежедневно нужно проводить закаливающие процедуры.

Давайте поговорим, какие процедуры или вещества помогают ребёнку быть здоровым? (высказывания родителей)

1. Чёрная смородина и шиповник повышают устойчивость к ОРВИ.
2. Морковный сок
3. Соки обладают биологически активными веществами растительных клеток. Это источник витаминов и микроэлементов, укрепляют и очищают организм
  - Приём витаминов
  - Удар по здоровью детей наносит вредные привычки родителей- курение.
  - Помните что здоровье ребёнка в ваших руках
4. Физкультминутка
5. Презентация проекта “как стать спортсменом?”
6. Закаливание. Забота о здоровье ребёнка стала приобретать во всем мире приоритетные позиции. Предлагаем вам поддержать инициативу детсада и внедрять ЗОЖ в семье.

## **Анкета для родителей**

Как мы укрепляем здоровье детей в своей семье?

1. Делаете ли вы утром зарядку?
2. Принято ли в вашей семье, завтракать?
3. Курит ли кто-нибудь в вашей семье?
4. Как часто в вашей семье употребляют спиртное?
5. Кто в семье занимается спортом?
6. Как вы предпочитаете проводить отпуск?
7. Используете ли вы хотя бы один выходной для физической работы, туризма, спорта?
8. Как вы относитесь к закаливанию?
9. Как долго ваши дети сидят за компьютером, смотрят телевизор?