**РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ.**

**ДЕЛОВАЯ ИГРА НА ТЕМУ:**

**«КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ».**

План проведения деловой игры на родительском собрании по теме

"Компоненты здорового образа жизни".

**Цель:** повышать педагогическое мастерство родителей по разделу

«Здоровый образ жизни».

**Задачи:**

1. Формировать у родителей ответственность за здоровье своих детей и свое здоровье, мотивацию на здоровый образ жизни.
2. Призывать родителей активно участвовать в жизнедеятельности ДОУ.

**План проведения:**

1. Вступительные слова ведущего. Обозначение проблемы.

2. Разминка "Давайте все вместе"

3. Деловая игра на тему «Компоненты здорового образа жизни»

4. Подведение итогов. Обобщающие вопросы. Что такое здоровый образ

жизни, какие компоненты он включает.

7. Принятие решения собрания.

**Форма проведения:** деловая игра.

**Ход собрания**

**Ведущий:** Добрый вечер уважаемые родители!

Сегодня мы проводим встречу, которую посвящаем одной из важных тем наших дней - Здоровый образ жизни!

Здоровье человека-это главная ценность в жизни. Его не купишь не за какие деньги!

Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на преодоление жизненных задач, не сможете полностью реализоваться в современном мире, а также не сможете воспитать своих детей здоровыми и жизнерадостными. Поэтому наша сегодняшняя встреча будет проходить под девизом. "Мы за здоровый образ жизни! "

Мы очень рады встречи с вами. И сегодня, я предлагаю вам вспомнить свое детство и поучаствовать в нашей игре.

Разминка (зарядка) «Давайте все вместе».

***Деловая игра***

***"Компоненты здорового образа жизни".***

И сейчас мы постараемся доказать друг другу и самим себе, что "Здоровым быть здорово! "

В игре участвуют две команды, приветствуем участников, приветствуем участников и предлагаем придумать названия вашим командам и девиз. А так же выбрать главного в вашей команде, т.е. кто будет вашу команду представлять.

- Первая команда "Витаминки" и ее девиз «Витаминкой подкрепись и здоровьем зарядись"

- Вторая команда "Смелые" и ее девиз "Чтобы день твой был в порядке,

начинай его с зарядки".

Следить за нашим конкурсом будет жюри (один – два родителя).

**Ведущий:** И так начинаем игру.

**Конкурс 1: "Здоровье"**

Чтоб здоровье раздобыть,

Не надо далеко ходить.

Нужно нам самим стараться,

И всё будет получаться.

*Командам даются карточки с незаконченными пословицами о здоровье. Задание - закончить пословицы и прочитать.*

Чистота - (залог здоровья)

Здоровье дороже - (золота)

Чисто жить - (здоровым быть)

Здоровье в порядке - (спасибо зарядке)

В здоровом теле - (здоровый дух)

Здоровый нищий счастливее - (больного короля)

*Представитель команды, которая быстрее справилась, зачитывает ответы.*

Ведущий:

**Конкурс 2: «Компоненты здорового образа жизни»**

Чтобы нам здоровыми быть,

Надо овощи любить.

Свёкла, репка, лук, морковь —

Моя первая любовь.

**Ведущий:** Я вам предлагаю немного, нам всем, рассказать, какие вы знаете компоненты здорового образа жизни? (*Конкурс проводится в виде беседы, чья команда больше назовет компонентов, та команда и получит бал)*

***Компоненты здорового образа жизни***

1. ***Правильное питание.***

Правильное питание это, главным образом, здоровое питание, под которым понимается употребление продуктов, которые содержат достаточное количество необходимых витаминов и микроэлементов, и не имеющих в своем составе вредных веществ. Интенсивное развитие детского организма и двигательная активность сопровождаются большой затратой энергии. Поэтому дошкольникам требуется большего количества белков, витаминов и минеральных веществ. Но это не значит, что чем больше ребенок получает пищи, тем лучше, т. к. переедание может стать причиной некоторых серьезных нарушений в состоянии здоровья. Питание дошкольника, как и питание детей любого другого возраста, должно быть сбалансированным, т. е. должно полностью удовлетворять потребность организма в основных пищевых веществах и энергии. Кроме этого мы должны следить за положением тела во время еды, соблюдением правильной осанки.

1. ***Рациональная двигательная активность.***

Движение - главное проявление жизни; без него немыслима творческая деятельность. Ограничение движений или их нарушение неблагоприятно сказывается на всех жизненных процессах.Особенно большое количество движений требуется растущему организму. Неподвижность для маленьких детей утомительна, она приводит к замедлению роста, задержке умственного развития и снижению сопротивляемости инфекционным заболеваниям. Поэтому в течение дня постоянно должна меняться деятельность: подвижные игры, физкультминутки, пальчиковые игры. т. е. познание посредством движения.

1. ***Закаливание организма.***

Закаливание — важный элемент здорового образа жизни человека в любом возрасте. Но особое значение оно имеет для детей, организм которых ещё не выработал способности к быстрой адекватной реакции на резкие изменения условий внешней среды. Дети быстрее, чем взрослые, перегреваются, переохлаждаются, более чувствительны к влажности (особенно повышенной влажности внешнего воздуха — сырости, ультрафиолетовым лучам. Детей, закаливание которых начато в раннем возрасте, болеют реже, легче переносят адаптацию при поступлении в детский сад. Летняя пора — самый благоприятный период начала закаливающих процедур.

Наиболее эффективный метод закаливания — закаливание водой. Он также должен прочно закрепиться в режиме дня дошкольного возраста в ежедневных процедурах: мытьё рук после сна или пользования туалетом тёплой водой с мылом. Затем — попеременное умывание рук до локтей, лица, шеи, верхней части груди тёплой и прохладной водой; чистка зубов с последующим полосканием полости рта прохладной водой; полоскание горла кипячёной водой после приёма пищи с постепенным снижением её температуры с 36 до 22 °С на 1°С каждые 5 дней.

К специальным закаливающим водным процедурам относятся: обтирания тела. Обтирание частей тела (руки, грудь, спина) начинают с сухого растирания до лёгкой красноты кожи варежкой или мохнатым полотенцем в течение 7—10 дней. Затем производятся влажные обтирания.

1. ***Развитие дыхательного аппарата***

Анализ детской заболеваемости в дошкольных учреждениях показывает, что лидерами заболеваемости являются заболевания, передающиеся воздушно-капельным путем - ОРВИ, ОРЗ. Исследования ученых-медиков показывают, что в развитии дыхательного аппарата детей дошкольного возраста наблюдается дисбаланс: при относительной мощности легких, просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) еще узок, дыхательные мышцы являются слабыми. Поэтому детей дошкольного возраста необходимо обучать правильному дыханию, что позволит укрепить мышцы дыхательных органов. Для этого нам очень поможет дыхательная гимнастика, которую можно использовать в течение всего дня, а именно: в организации физкультурных занятий, в проведении утренней гимнастики, в подвижных играх на прогулке, в беседах, в проведении физкультминуток, в различных форм активного отдыха, самомассажа, пальчиковой гимнастики, в выполнении звуковых дыхательных упражнениях.

*Дыхательная гимнастика «Шарик»*

1. ***Сохранение стабильного психоэмоционального состояния.***

Специалисты отмечают, что психофизическое здоровье и эмоциональное благополучие ребенка во многом зависит от среды, в которой он живет и воспитывается. Психическое здоровье является составным элементом здоровья и рассматривается как совокупность психических характеристик, обеспечивающих динамическое равновесие и возможность выполнения ребенком социальных функций. Поэтому необходимо создать условия обеспечивающие психологическое здоровье дошкольника, гуманное отношение к детям и индивидуальный подход с учетом их личных особенностей, психологический комфорт, интересную и содержательную жизнь в детском саду.

**Ведущий:** Молодцы очень хорошо справились с этим заданием. Много информации было новой, мы все ее приняли к сведению, и в дальнейшем вы, как родители будете соблюдать перечисленные компоненты и использовать их в своей семье.

**Конкурс 3: «Кроссворд»**

**Ведущий:**

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.

Ведущий предлагает родителям заполнить шуточный кроссворд.

***Кроссворд 1***



**Вопросы:**

1. Для царапинок Аленки полный есть флакон.

2. Бор машины слышен свист- зубы лечит всем.

3. Хочешь ты побить рекорд? Так поможет тебе.

4. Я под мышкой посижу и что делать укажу: или уложу в кровать, или разрешу гулять.

5. Хоть ранку щиплет он и жжет, лечит отлично рыжий.

6. В овощах и фруктах есть. Детям нужно много есть.

7. Сок таблеток всех полезней, он спасет от всех.

8. Я беру гантели смело - тренерую мышцы.

Пока разгадывается кроссворд, предлагаем родителям сформулировать ответы на вопросы:

1. Что такое здоровый образ жизни?

это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

2. Какие методы и приемы для укрепления и сохранения здоровья вы знаете?

прогулка, физкультура, массаж и т. д.

3. Как вы считаете с какого возраста нужно приобщать детей к здоровому образу жизни?

4. Дайте свое определение понятия "Здоровье".

Здоровье – состояние полной физического психического и социального благополучия, а не только отсутствие физических дефектов или болезней .

**Ведущая:** Как итог нашей игры мы можем сказать, что воспитывать ребенка здоровым - это значит, с самого детства научить его вести здоровый образ жизни, но и вам как родителям нужно знать, соблюдать, и использовать в своих семьях перечисленные нами основные компоненты здорового образа жизни.

**Конкурс 1: "Здоровье"**

Пословицы.

Чистота -

Здоровье дороже -

Чисто жить -

Здоровье в порядке -

В здоровом теле -

Здоровый нищий счастливее –

**Конкурс 1: "Здоровье"**

Пословицы.

Чистота -

Здоровье дороже -

Чисто жить -

Здоровье в порядке -

В здоровом теле -

Здоровый нищий счастливее -

***Кроссворд 1***



**Вопросы:**

1. Для царапинок Аленки полный есть флакон.

2. Бор машины слышен свист- зубы лечит всем.

3. Хочешь ты побить рекорд? Так поможет тебе.

4. Я под мышкой посижу и что делать укажу: или уложу в кровать, или разрешу гулять.

5. Хоть ранку щиплет он и жжет, лечит отлично рыжий.

6. В овощах и фруктах есть. Детям нужно много есть.

7. Сок таблеток всех полезней, он спасет от всех.

8. Я беру гантели смело - тренерую мышцы.

***Кроссворд 1***



**Вопросы:**

1. Для царапинок Аленки полный есть флакон.

2. Бор машины слышен свист- зубы лечит всем.

3. Хочешь ты побить рекорд? Так поможет тебе.

4. Я под мышкой посижу и что делать укажу: или уложу в кровать, или разрешу гулять.

5. Хоть ранку щиплет он и жжет, лечит отлично рыжий.

6. В овощах и фруктах есть. Детям нужно много есть.

7. Сок таблеток всех полезней, он спасет от всех.

8. Я беру гантели смело - тренерую мышцы.

***Кроссворд 1***



**Вопросы:**

1. Для царапинок Аленки полный есть флакон.

2. Бор машины слышен свист- зубы лечит всем.

3. Хочешь ты побить рекорд? Так поможет тебе.

4. Я под мышкой посижу и что делать укажу: или уложу в кровать, или разрешу гулять.

5. Хоть ранку щиплет он и жжет, лечит отлично рыжий.

6. В овощах и фруктах есть. Детям нужно много есть.

7. Сок таблеток всех полезней, он спасет от всех.

8. Я беру гантели смело - тренерую мышцы.

***Кроссворд 1***



**Вопросы:**

1. Для царапинок Аленки полный есть флакон.

2. Бор машины слышен свист- зубы лечит всем.

3. Хочешь ты побить рекорд? Так поможет тебе.

4. Я под мышкой посижу и что делать укажу: или уложу в кровать, или разрешу гулять.

5. Хоть ранку щиплет он и жжет, лечит отлично рыжий.

6. В овощах и фруктах есть. Детям нужно много есть.

7. Сок таблеток всех полезней, он спасет от всех.

8. Я беру гантели смело - тренерую мышцы.

***Кроссворд 1***



**Вопросы:**

1. Для царапинок Аленки полный есть флакон.

2. Бор машины слышен свист- зубы лечит всем.

3. Хочешь ты побить рекорд? Так поможет тебе.

4. Я под мышкой посижу и что делать укажу: или уложу в кровать, или разрешу гулять.

5. Хоть ранку щиплет он и жжет, лечит отлично рыжий.

6. В овощах и фруктах есть. Детям нужно много есть.

7. Сок таблеток всех полезней, он спасет от всех.

8. Я беру гантели смело - тренерую мышцы.

***Кроссворд 1***



**Вопросы:**

1. Для царапинок Аленки полный есть флакон.

2. Бор машины слышен свист- зубы лечит всем.

3. Хочешь ты побить рекорд? Так поможет тебе.

4. Я под мышкой посижу и что делать укажу: или уложу в кровать, или разрешу гулять.

5. Хоть ранку щиплет он и жжет, лечит отлично рыжий.

6. В овощах и фруктах есть. Детям нужно много есть.

7. Сок таблеток всех полезней, он спасет от всех.

8. Я беру гантели смело - тренерую мышцы.

***Кроссворд 1***



**Вопросы:**

1. Для царапинок Аленки полный есть флакон.

2. Бор машины слышен свист- зубы лечит всем.

3. Хочешь ты побить рекорд? Так поможет тебе.

4. Я под мышкой посижу и что делать укажу: или уложу в кровать, или разрешу гулять.

5. Хоть ранку щиплет он и жжет, лечит отлично рыжий.

6. В овощах и фруктах есть. Детям нужно много есть.

7. Сок таблеток всех полезней, он спасет от всех.

8. Я беру гантели смело - тренерую мышцы.

***Кроссворд 1***



**Вопросы:**

1. Для царапинок Аленки полный есть флакон.

2. Бор машины слышен свист- зубы лечит всем.

3. Хочешь ты побить рекорд? Так поможет тебе.

4. Я под мышкой посижу и что делать укажу: или уложу в кровать, или разрешу гулять.

5. Хоть ранку щиплет он и жжет, лечит отлично рыжий.

6. В овощах и фруктах есть. Детям нужно много есть.

7. Сок таблеток всех полезней, он спасет от всех.

8. Я беру гантели смело - тренерую мышцы.

***Кроссворд 1***



**Вопросы:**

1. Для царапинок Аленки полный есть флакон.

2. Бор машины слышен свист- зубы лечит всем.

3. Хочешь ты побить рекорд? Так поможет тебе.

4. Я под мышкой посижу и что делать укажу: или уложу в кровать, или разрешу гулять.

5. Хоть ранку щиплет он и жжет, лечит отлично рыжий.

6. В овощах и фруктах есть. Детям нужно много есть.

7. Сок таблеток всех полезней, он спасет от всех.

8. Я беру гантели смело - тренерую мышцы.

***Кроссворд 1***



**Вопросы:**

1. Для царапинок Аленки полный есть флакон.

2. Бор машины слышен свист- зубы лечит всем.

3. Хочешь ты побить рекорд? Так поможет тебе.

4. Я под мышкой посижу и что делать укажу: или уложу в кровать, или разрешу гулять.

5. Хоть ранку щиплет он и жжет, лечит отлично рыжий.

6. В овощах и фруктах есть. Детям нужно много есть.

7. Сок таблеток всех полезней, он спасет от всех.

8. Я беру гантели смело - тренерую мышцы.

***Кроссворд 1***



**Вопросы:**

1. Для царапинок Аленки полный есть флакон.

2. Бор машины слышен свист- зубы лечит всем.

3. Хочешь ты побить рекорд? Так поможет тебе.

4. Я под мышкой посижу и что делать укажу: или уложу в кровать, или разрешу гулять.

5. Хоть ранку щиплет он и жжет, лечит отлично рыжий.

6. В овощах и фруктах есть. Детям нужно много есть.

7. Сок таблеток всех полезней, он спасет от всех.

8. Я беру гантели смело - тренерую мышцы.

***Кроссворд 1***



**Вопросы:**

1. Для царапинок Аленки полный есть флакон.

2. Бор машины слышен свист- зубы лечит всем.

3. Хочешь ты побить рекорд? Так поможет тебе.

4. Я под мышкой посижу и что делать укажу: или уложу в кровать, или разрешу гулять.

5. Хоть ранку щиплет он и жжет, лечит отлично рыжий.

6. В овощах и фруктах есть. Детям нужно много есть.

7. Сок таблеток всех полезней, он спасет от всех.

8. Я беру гантели смело - тренерую мышцы.

***Кроссворд 1***



**Вопросы:**

1. Для царапинок Аленки полный есть флакон.

2. Бор машины слышен свист- зубы лечит всем.

3. Хочешь ты побить рекорд? Так поможет тебе.

4. Я под мышкой посижу и что делать укажу: или уложу в кровать, или разрешу гулять.

5. Хоть ранку щиплет он и жжет, лечит отлично рыжий.

6. В овощах и фруктах есть. Детям нужно много есть.

7. Сок таблеток всех полезней, он спасет от всех.

8. Я беру гантели смело - тренерую мышцы.































