

СОВМЕСТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ С РОДИТЕЛЯМИ (ЗОЖ)

Цель: Повышение компетентности родителей в вопросах ЗОЖ через совместную деятельность с детьми.

Задачи:

1. Дать теоретические знания родителям о здоровом образе жизни и формах оздоровительной деятельности вместе с детьми.
2. Познакомить на практике родителей и детей с интересными и доступными игровыми заданиями.
3. Обучить изготовлению нетрадиционного спортивного оборудования из бросового материала для организации досуга ребенка и взрослого.

Оборудование: мультимедийное оборудование, столы, стулья, бросовый материал для изготовления нетрадиционного оборудования (пластиковые бутылки, пробки, контейнер от киндер-сюрприза, веревка, ткань и др.), клей, ножницы, цветная самоклеющаяся бумага.

Печатные материалы: буклеты «Мы водички не боимся, с ней мы весело резвимся», «Вместе с мамой, вместе с папой быть здоровыми хотим!», «Наши руки не для скуки».

Ход мероприятия:

Мероприятие проходит в спортивном зале, дети с родителями сидят за столами (показ презентации)

Слайд 1. Добрый вечер, уважаемые гости! Мамы и папы, дедушки и бабушки!

Как укрепить здоровье детей, избежать болезней? Эти вопросы волнуют и вас, родителей, и нас, педагогов, так как все мы, хотим, чтобы наши дети не болели, год от года становились здоровее, сильнее, вырастали и входили в большую жизнь не только образованными, но и здоровыми и закаленными. Есть ли ключи к решению этой задачи? Сегодня мы пригласили Вас на встречу, в которой хотели бы раскрыть эти ключики и осветить вопросы приобщения вас и членов ваших семей к здоровому образу жизни. А помогут в этом разнообразные формы оздоровления и организация активного отдыха в вашей семье.

Слайд 2. «Здоровье – это самое ценное, что есть у человека»

Н.А. Семашко.

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью.

Слайд 3. Видеоролик «Высказывание ребенка о здоровье»

Понятие «здоровье» принято рассматривать не только как отсутствие заболевания, но и как способность организма быстро адаптироваться к различным условиям жизнедеятельности и противостоять воздействию вредных влияний внешней среды.

Слайд 4. По данным комитета по здравоохранению около 40% детей в возрасте от 3 до 7 лет можно считать условно здоровыми, но и они имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья:

- 28,7 % детей дошкольного возраста имеют неврологические проявления;
- 24,3% детей – отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата;
- 12,8% детей – отклонения со стороны носоглотки;
- 23,1% детей – заболевания органов пищеварения;
- 6,8% детей – эндокринной системы.

Только 10 % детей приходят в школу абсолютно здоровыми.

Слайд 5. Каждый из вас хочет видеть своего ребенка здоровыми, счастливыми, но не каждый задумывается о том, как сделать так, чтобы дети, вырастая, «жили в ладу с собой», окружающим миром, другими людьми. А ведь за всем этим стоит **ЗОЖ** – здоровый образ жизни. Именно он дает физические и духовные силы, здоровую нервную систему, способность противостоять вредным влияниям, чувствовать радость оттого, что живешь.

Здоровый образ жизни как система складывается из трёх основных элементов, трёх культур:

Культура питания, включает в себя снабжение организма достаточным количеством энергии, а именно потребление продуктов, которые полезны и необходимы вашему организму для поддержания его в хорошей форме.

Культура эмоций, это удержание внутреннего состояния организма в балансе, потому что здоровый человек в состоянии морального упадка вовсе не здоровый. Отрицательные эмоции обладают разрушительной силой, положительные эмоции сохраняют здоровье, способствуют успеху.

А самым основным составляющим здорового образа жизни является культура движения. Как говорил Аристотель: «Движение – это жизнь.

Ничто так не истощает и не ослабляет человека как физическое бездействие».

Больше двигайтесь, так как именно движения и физическая нагрузка помогает всегда быть на высоте: здоровыми, бодрыми, полными энергией и хорошим настроением.

Здоровье детей во многом определяется вашим отношением к физическому воспитанию ребенка в семье. Большинство из вас, мы надеемся, готовы активно участвовать в физическом воспитании своих детей, но этому мешает отсутствие необходимых знаний и умений неосведомленность в вопросах использования средств физического воспитания в условиях семьи приводит к низкому уровню здоровья детей.

Слайд 6. Наши дети очень много знают о том, что нужно делать, чтобы быть здоровым и многие из них занимаются физической культурой и вы, уважаемые родители, прилагаете для этого много усилий, но возникает вопрос, почему же по статистике процент заболеваемости детей так высок?

(Ответы родителей).

Можно подвести итог, что основными причинами заболеваемости детей являются: неполноценное питание, недостаточное пребывание детей на свежем воздухе, не умение проводить профилактические мероприятия по оздоровлению детей.

Мы все хотим, чтобы наши дети росли здоровыми и счастливыми, но только желать и при этом ничего не делать, результата не получишь. Надо начинать с самих себя.

А большими соратниками в этом деле вам могут стать ваши дети. Мы с вами стали меньше общаться с ними, заменяя общение просмотром телепередач и игрой в компьютер, забывает и пренебрегает самыми простыми формами оздоровления – утренняя гимнастика, пешие прогулки, закаливание, активный отдых (ходьба на лыжах, коньки, бег, оздоровительная ходьба, плавание и т.д.)

Сегодня мы представит вашему вниманию простые и доступные заданиями и упражнениями, которые помогут вам в оздоровлении детей и организации

вашего активного отдыха. Берите с собой вашего малыша, и располагайтесь для практического занятия.

Практическая часть.

(родители вместе с детьми выполняют предлагаемые задания и упражнения)

1. **Слайд 7-8. «Мы водичку не боимся, с ней мы весело резвимся».** Игры на знакомство с волшебными свойствами воды и преодоление водобоязни
2. **Слайд 9-10. «Вместе с мамой, вместе с папой быть здоровыми хотим».** Увлекательные задания в парах, где родитель выступает в роли партнера
3. **Слайд 10-11. «Наши руки не для скуки».** Изготовление нетрадиционного оборудования из бросового материала

Слайд 12. В завершении нашей встречи хочется выразить вам благодарность за участие, за то, что вы нашли время прийти на нашу встречу. Пусть будут счастливыми и долгими годы вашей жизни, полной любви к своим детям. Вы очень им нужны. Если человек провел свое детство без общения с самими добрыми, ласковыми, горячо любящими его людьми – родителями, - это значит, что он потерял тысячу прелестных сказок, тысячу увлекательных прогулок, тысячу радостей от исполнения желаний, тысячу мудрых наставлений, оказался в тысячу раз незащищенной. Спасибо вам за то, что вы есть, за то, что вы продолжаете себя своих детях, вкладываете в их воспитание душу и сердце. Помните, что здоровье детей не только в наших, но и ваших руках. Мы видим в вас поддержку, в совместном для всех нас и важном деле – воспитании здоровых детей.

У Вас в файлах находятся мячики, на которых мы просим Вас выразить свое отношение к сегодняшней встрече. Напишите, что Вам понравилось, чтобы Вы еще хотели узнать или услышать. Сегодняшняя встреча не единственная, мы ждем и приглашаем к дальнейшему сотрудничеству.

Слайд 13. Спасибо за внимание! Будьте здоровы!