

**Форма проведения:** валеологическое шоу

**Цель:** обеспечение физического и психологического формирования у родителей устойчивой мотивации к укреплению и сохранению здоровья своих детей;

**Подготовительная работа:**

- изготовление приглашений для родителей;
- проведение конкурса валеологических газет «Мы выбираем здоровый образ жизни!»;
- изготовление памяток для родителей.

**Ведущий:** Здравствуйте уважаемые родители! Мы говорим, Вам здравствуйте, а это значит, мы всем Вам желаем здоровья. Слово «здравствуйте» - одно из главных, первых слов. Вы слышали его сразу, как только начали жить, говорить, ходить. На первый взгляд это обычное слово. Однако в нем содержится все: и тепло, и встречи, и рукопожатие друзей, и теплые пожелания здоровья. А задумывались ли вы, уважаемые родители, почему в приветствие людей друг друга заложено пожелание здоровья. А потому что здоровье-это самая главная ценность человека. А о здоровье, к сожалению, мы начинаем говорить с вами лишь тогда, когда его теряем. И нашу сегодняшнюю встречу, мы решили посвятить здоровью. Здоровье детей за последние годы имеет устойчивую тенденцию к ухудшению. И речь идет не только о физическом, но и психическом здоровье. Неблагоприятное экологическое состояние окружающей среды, низкий социально-экономический уровень жизни привели к снижению защитно-приспособительных возможностей организма. Этому, конечно, есть объяснение - неблагоприятная экологическая обстановка, снижение прожиточного минимума, низкий уровень валеологической культуры. Частые заболевания, вынужденные перерывы в посещении дошкольного учреждения отрицательно сказываются на продуктивности решения воспитательных и образовательных задач. Это и хронические простуды, и ухудшение зрения, сколиоз. Как сделать, чтобы ребенок не терял здоровья? Как сделать, чтобы сохранить и укрепить здоровье детей? Здоровье детей - забота всех. Вряд ли можно найти родителей, которые не хотят, чтобы их дети росли здоровыми. Ну, а каков он, по вашему мнению, здоровый ребенок?

*(Высказывания родителей.)*

*Ведущий:* Прежде всего, если он и болеет, то очень редко и ни в коем случае не тяжело. Он жизнерадостен и активен, доброжелательно относится к окружающим его людям - взрослыми детям. Положительные эмоциональные впечатления преобладают в его жизни, тогда как отрицательные переживания переносятся им стойко и без вредных последствий. Развитие его физических, прежде всего двигательных, качеств проходит гармонично. Нормальный, здоровый ребенок (это самое главное!) достаточно быстр, ловок и силен. Суточный режим его жизни соответствует возрастным особенностям: это оптимальное соотношение бодрствования и сна, периодов подъемов и спадов активности. Неблагоприятные погодные условия, резкая их смена здоровому ребенку не страшны, т. к. он закален, его система терморегуляции хорошо тренирована, поэтому, как правило, он не нуждается в каких-либо лекарствах. Благодаря рациональному питанию и регулярным занятиям физкультурой такой ребенок не имеет лишней массы тела. Конечно, здесь дан «портрет» идеального здорового ребенка, какого в жизни сегодня встретишь не часто. Однако вырастить и воспитать ребенка, близкого к такому идеалу, - задача вполне посильная. О том, как добиться этого, и пойдет речь дальше.

**Разбор проблемных ситуаций «А я поступил бы так»**

Рассмотрим несколько типичных ситуаций для анализа. Вам надо выполнить следующее задание: дать свой вариант поведения, прокомментировать, почему вы именно так поступите.

**Ситуация 1**

- Воспитатель на родительском собрании в старшей группе рассказал том, как готовить детей к обучению в школе, развивая их физически.

Бабушка одного мальчика активно настаивала на том, чтобы ее внука ни брали на прогулку, отстранили от участия в играх, так как у него слабое сердце. Она говорила, что ее внук умеет читать, писать, считать, что учиться ему будет легко.

**Вопрос**

- Поддерживаете ли вы точку зрения бабушки? Почему?

## **Ситуация 2**

Нередко родители говорят ребенку: «Ты не сможешь это сделать!», «Не бегай, упадешь!», «Не прыгай!», «У тебя ничего не получится!»

Вопрос

- Поделитесь своим мнением о подобных родительских высказываниях, оцените их педагогический эффект.

## **Ситуация 3**

Мать 6-летней девочки жалуется врачу, что ее дочь часто болеет: «Чуть просквозит, она начинает кашлять. Зимой все дети катают на санках, лыжах. Румянец во всю щеку! А моя сидит дома с насморком. Почему одни дети не боятся простуды, а другие то и болеют? Наверное, дано природой? Все советуют: надо закаливать ребенка. А нам не до закаливания! Пусть здоровых закаливают!»

Вопросы:

- Права ли мать?
- Можно ли укрепить здоровье ребенка?
- Закаливаете ли вы своего ребенка? Расскажите, как вы это делаете.

Ведущий. Народная мудрость гласит: «Деньги потерял - ничего не потерял. Время потерял - много потерял. Здоровье потерял - все потерял». Движение для ребенка - не только жизненная необходимость, это сама жизнь. Без движения нет нормального роста и развития, условий для тренировки важнейших функций организма. Важную роль играет физическое воспитание семье. Всем родителям необходимо иметь представление об уровне физической подготовки своих детей. Для родителей важно понять следующее: в семейном физическом воспитании их роль не должна сводиться только к наблюдению. Личный пример родителей, совместные физические занятия, здоровый образ жизни - основа успеха физического воспитания ребенка в семье. Очень важно, чтобы дети в свободное время больше двигались, в выходные дни вместе с родителями совершали лыжные и пешие прогулки. На своем опыте нужно показать детям, как это важно. Приступать к оздоровлению никогда не рано и никогда не поздно. Лучше сделать этот шаг сегодня, чем завтра.

Ведущий. Дорогие ребята, ваши родители приготовили для вас инсценировку сценки «Крепыш» [Приложение1 .doc](#) (25.5 КБ) .

Ведущий. К чему призывает эта сценка? (Беседа с детьми.) Мы не только делаем зарядку каждое утро, но и любим различные игры и соревнования. И сегодня мы предлагаем вам принять участие в конкурсе «День здоровья».

### **Конкурсная программа.**

Итак, начинаем наш конкурс. Предлагаем разделить на две команды: «Радуга» и «Солнышко». Слово «здравствуйте» очень старое. Связано оно со словом «дерево». Когда-то давно люди, произнося слово «здравствуйте», желали другим быть здоровыми, крепкими, могучими, как дерево (показывает на макет дерева). И теперь, когда мы произносим это слово, желаем человеку быть здоровым, крепким, сильным.

**Задание 1.** Ответьте на вопрос: «Что же такое здоровье?»

Задача: Свои ответы родители записывают на листочках (команда «Радуга» пишет ответы на зеленых листочках, команда «Солнышко» — на желтых).

Дети бегут на лыжах и размещают их на дереве.

Один представитель от команды зачитывает варианты, вторая команда дополняет:

Здоровье - Сила и ум, настроение, эмоциональное состояние.

Здоровье — это красота.

Здоровье - самое большое богатство.

Здоровье — счастье.

**Задание 2.** Выбрать предметы, которые помогут сохранить и укрепить здоровье (гантели, массажный коврик, зубная паста, овощи, кола, сигареты, мячи, обруч и т.д.)

Ведущий. Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым! Ведь как говорили древние греки: «В здоровом теле - здоровый дух». Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено русским народом.

**Задание 3.** Назовите пословицы и поговорки, в которые говорится о здоровье.

«Здоровье дороже золота».

«Здоровье ни за какие деньги не купишь».

«Береги нос в большой мороз».

«Болезнь входит пудами, а выходит золотниками».

«Кто не болел, тот здоровью цены не знает».

«Шуба елова, да к сердцу здорова». (Называют по очереди.) -

*Ведущий.* Связь голоса со здоровьем была установлена еще в древности. В ту минуту, когда мы смеемся, из «зоны смеха» поступают нервные импульсы. Эти сигналы заставляют мозг вырабатывать вещества удовольствия. Минута смеха продлевает жизнь и очень полезна для наших малышей. Давайте продлим нашу жизнь, выполнив следующее задание.

**Задание 4.** Каждая команда рассказывает по одному смешному случаю из жизни семьи, ребенка.

*Ведущий.* Одной из формул здоровья является эмоциональное состояние. Перед вами ваза эмоций – предлагаю выбрать из палитры красок выбрать тот цвет, который соответствует вашему настроению в настоящее время и заполнить вазу

Звучит спокойная музыка. На столе лежат листы цветы разных цветов. Родители делают свой выбор.

*Ведущий.* Французский художник Жак Вьено утверждает: «Цвет способен на все. Он может родить свет, успокоение или возбуждение. Он может создать гармонию или вызвать потрясение; от него можно ждать чудес, но он может вызвать и катастрофу».

Сказано очень верно. Ведь цвета влияют на организм человека, на его нервную систему и сферу эмоций. Они делятся на биологически активные, оказывающие возбуждающее действие на организм (красный, оранжевый, желтый) и биологически пассивные, угнетающего действия на нервную систему (синий, голубой, фиолетовый).

А сейчас я предлагаю ознакомиться со значением вашего цвета. (Родителям раздается памятка, и они знакомятся с интересующим их значением цвета.) [Приложение 2.doc](#) (28.5 КБ) .

### *Подведение итогов*

Вручение вымпелов: начинающему крепышу и бывалому крепышу [приложение3.doc](#) (89 КБ) .

Ведущий: Вот и подошел к концу наш конкурс «День здоровья». В заключение я предлагаю провести игру «Возьмемся за руки». (Все стоят в кругу. Каждый стоящий желает соседу справа что-либо и берет его: руку. Действие происходит до тех пор, пока круг не замкнется.)

Наша ниточка не порвалась, и я надеюсь, что все мы всегда будем вместе, будем вместе бороться за здоровье наших малышей, будем так же крепко дружить, поддерживать друг друга в трудную минуту. Ведь добрые дела, дружба - это тоже здоровье.

Воспитатель благодарит всех за активное участие и в память о встрече дарит каждому родителю памятку «Релаксационные упражнения для снятия мышечного напряжения [Приложение4.doc](#) (63 КБ)

**Фотоприложение:**