**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Ромашка».**

13

**«Формирование навыков здорового образа жизни».**

**Консультация для родителей.**

**Имажап О.Д.**

**Цель:**обсудить с родителями значение здорового образа жизни человека.

**Материал:**листы с тестом для родителей, с пословицами и поговорками, с проблемными ситуациями, ватман, журналы, ножницы, клей, карандаши, мешок с яблоками.
 **Ход встречи**

Вступительное слово
 - Здравствуйте дорогие родители. Сегодняшняя наша встреча будет посвящена разговору по формированию ЗОЖ в семье.
- Что же такое ЗОЖ? Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения и привычек каждого отдельного человека, обеспечивающая ему необходимый уровень жизнедеятельности и здоровое долголетие. - Как вы думаете, каковы основные составляющие ЗОЖ? По современным представлениям в ЗОЖ входят следующие составляющие:
- отказ от вредных пристрастий (курение, алкоголизм, наркотики);
- рациональное питание;
- оптимальный двигательный режим;
- закаливание организма;
- личная гигиена;
- положительные эмоции.

В литературе указывается следующее определение: "ЗОЖ – это мера цивилизованности и человечности, характеризующая как отдельного человека, так и общество в целом, оно складывается из ориентации на здоровье как абсолютную жизненную ценность, на идеалы личности, семьи, нации и природы, из эффективных мер питания, образования, физкультуры и спорта, гигиены тела и духа". Проведение основной части. - А сейчас переходим к основной части нашей встречи. Далее у нас игра.

1. Игра "Что отнесем к здоровому образу жизни"
- Дорогие родители, сейчас мы с вами немного поиграем. Вам необходимо присоединиться к одному из утверждений, которые мы называем. Например: я произношу « с одной стороны я люблю заниматься спортом, а с другой стороны пить морковный сок», а вы, родители, присоединяетесь к одному из утверждений, и тоже в свою очередь говорите: «С одной стороны я люблю либо спорт, либо морковный сок», выходим по очереди, участвуют все!» Участники встречи (родители) выходят по очереди к ведущему, становясь то с одной, то с другой стороны в зависимости от выбранного варианта. - Сейчас я вас поделю на две команды, для того чтобы нам с вами было удобнее выполнять упражнения и задания.

2. Тест "Можно ли Ваш образ жизни назвать здоровым" (Приложение №1)

- Вам необходимо ответит на вопросы теста.
- Подведение итогов теста.

3. Допиши пословицы: (Приложение №2, №3)

В здоровом теле – здоровый дух.
Здоровье дороже всех богатств.
Здоровье не закаляют, а берегут.
Где здоровье, там и красота.
Здоровье - всему голова, всего дороже.
Здоровье всего дороже, да и деньги - тоже.
Здоровье выходит пудами, а входит золотниками.
Здоровье не купишь - его разум дарит.
Здоровьем слаб, так и духом не герой.
Здоровью цены нет.
У больного здоровья не спрашивают.
У всякой лекарки свои припарки.
Здоровье дороже денег.

4. Инсценировка ситуаций родителями: (Приложение №4, №5)
- Для каждой команды мы подготовили проблемные ситуации, ознакомьтесь с ними и постарайтесь импровизировать представленную ситуацию. 1)
"Дети играют во дворе в мяч, к ним подходит Леночка и радостно говорит: "У меня завтра день рождения и я вас всех приглашаю". Дети говорят о том, что каждый принесет в подарок Лене. А девочка Лиза, которая старше ребят на 1 год, предлагает принести вино. Петя говорит: "А мои родители по праздникам пьют вино. И я тоже пробовал. И ничего". Он убеждает, что это нормально, и поддерживает Лизу".

- Как отреагируют остальные дети на это предложение?
- Каким образом убедить детей, что это вредно?

2) "Саша и Маша играют в детское лото, к ним подходит Коля и говорит: "Я тоже хочу с вами поиграть!" Дети не обращают на мальчика внимания, продолжают раскладывать лото. "Я умею, я уже большой!»"- говорит Коля. "Нет", - отвечают дети, - "Ты не умеешь играть, ты еще маленький!". Он обижается и уходит, дети продолжают заниматься своими делами. Через несколько минут Коля приходит с сигаретой в руках, и показывает детям, что он умеет курить, "Вот, видите!?" Дети с удивлением смотрят на него, и говорят, что это плохо, так делать нельзя. Он утверждает, что большие люди курят, он тоже большой".
- Как поступят дети в этой ситуации?
- Как переубедить мальчика Колю?

5. Коллаж на тему: "Мы за здоровый образ жизни", "Алкогольная и наркотическая зависимость"
- Перед вами лист ватмана, журналы, газеты, ножницы и клей, попробуйте сделать коллаж на следующие темы: 1) "Мы за здоровый образ жизни" – для 1 команды; 2) "Алкогольная и наркотическая зависимость" – для 2 команды.
- По окончанию сделайте небольшую презентацию своей работы.

6. Итог встречи. Фото участников.
- Спасибо.
-На листочках, напишите, пожалуйста, ваши пожелания по организации родительской встречи. Предлагаю взять небольшие сюрпризы от нас – яблоки, ведь это витамины.

Используемая литература:

1. **Дереклеева Н.Ш. Справочник классного руководителя. Начальная школа. 1-4 классы. М.: ВАКО, 2004, 204 с. – (Педагогика. Психология. Управление.)**
2. **Диалоги о воспитании. Книга для родителей. /Под ред. В.Н.Столетова; Сост. О.Г.Свердлова. – 3-е изд. доп., - М.: Педагогика, 1985. – 288 с., ил.**
3. **Мудрость воспитания. Книга для родителей. /Сост. Б.М. Бид – Бад, Э.Д. Днепров, Г.Б. Корнетов. 2-е изд., доп. – М.: Педагогика, 1989. – 304 с., ил.**

***Приложение №1***

Тест "Можно ли ваш образ назвать здоровым?"

И т.д. Активизируйте всю иммунную систему и избавьтесь от недомоганий, прежде чем они примут серьезный характер. Предлагаемый тест покажет, умеете ли Вы заботиться о своем здоровье. Пометьте выбранный вами ответ.
1. Какие из приведенных симптомов не требуют визита к врачу?
—непривычная утомляемость
—зимняя простуда
—хроническое несварение в желудке.

2. Как вы защищаете уши, слушая музыку, записи через стереонауш­ники?
—не включаю на полную громкость;
—в этом нет нужды — звук из наушников не достигает громкости, раздражающей слух;
—не ставлю на такую громкость, при которой не слышно внешних разговоров.

3. Как часто Вы меняете зубную щетку?
—два раза в год
—каждые 3—6 месяцев
—как только она обретет потрепанный вид.

4. Что менее всего защищает Вас от простуды и гриппа?
—частое мытье рук
—противогриппозная прививка
—отказ от прогулок в холодную погоду.

5. В какое время Вы предпочитаете прибыть на место назначения, чтобы избежать перехода времени?
—ранним вечером
—с восходом солнца
—в середине дня.

6. Как часто Вы даете отдых глазам после пользования компьютером, читая или занимаясь делами, требующими зрительного внимания?
— каждый час;
— каждые полчаса;
— каждые 10 минут.

7. Какое из утверждений соответствует истине?
—можно загореть даже в облачный денек;
—если я хочу позагорать, мне следует пользоваться солнцезащитными средствами с фактором ниже 10;
—смуглым людям не нужна защита от солнца.

8. Что из перечисленного наиболее эффективно, чтобы сбросить вес?
— отказ от завтрака, обеда или ужина
— сокращение потребления алкоголя
— исключение из рациона крахмалосодержащих продуктов.

9. Как правильно дышать:
—ртом
—носом
—ни один из вариантов не хуже и не лучше другого.

10. Что из перечисленного принесет наименьший вред волосам?
—химическая завивка
—сушка волос феном
—обесцвечивание волос.

Подведите итог:

Запишите себе по 1 очку за каждый из следующих пра­вильных ответов

1(6), 2 (в), 3 (б), 4 (в), 5 (а), 6 (в), 7 (а), 8 (б), 9 (б) и 10 (б).

Сложите полученные очки.

8—10 баллов — Вы прекрасно знаете, что способствует здоровому образу жизни, дело лишь за применением этих знаний на практике.

5—7 баллов — Возможно, Вы обладаете хорошими знаниями основ боль­шинства аспектов здорового образа жизни, однако кое-какие вопросы вам неплохо было бы освежить в памяти.

4 и меньше баллов — Не отчаивайтесь, еще не все потеряно — эта глава поможет Вам приобрести полезные привычки повседневной жизни.

***Приложение №2***

В здоровом теле – ...
Здоровье дороже …
Здоровье не закаляют, а …
Где здоровье, там …
Здоровье - всему …
Здоровье всего …
Здоровье выходит пудами, а …

***Приложение №3***

Здоровье …
Здоровьем слаб, так …
Здоровью …
У больного здоровья …
У всякой лекарки …
Здоровье дороже …

[Возврат к списку](http://www.resobr.ru/materials/47/)