**Цели:** формирование у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей.

**Форма проведения**: конкурс «День здоровья»

**План проведения:**

**I часть**

1.Вступительное слово

2.Конкурсная программа

3.Выступление медсестры

4.Высказывание детей

**IIчасть** Вручение родителям благодарностей

**IIIчасть** О разном

**I часть**

1. **Вступительное слово**

«Здравствуйте!» Это слово одно из первых, главных. Вы слышали его сразу, как только начинали ходить, жить и говорить. Нет дня, чтобы человек не произнес его. Проснулся, открыл глаза: «Здравствуйте!». Так на земле начинается день. «Здравствуйте!».

Кажется на первый взгляд, какое оно простое и самое обыкновенное слово. А какое оно солнечное! И сколько радости, света несет в себе! В нем все: и тепло, и встречи, и рукопожатие друзей, и пожелание здоровья.

«Здравствуйте!», - говорят люди. Одно только «здравствуйте!» - а на лицах улыбки, и беседа дружней.

На современном этапе проблема профилактики здоровья детей является одной из самых актуальных. Перед нами взрослыми (родителями и педагогами) стоит очень важная задача – воспитать человека 21 века – человека здорового физически, нравственно и духовно, человека всесторонне и гармонично развитого.

От того, насколько успешно удается сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни у детей в раннем возрасте, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровья человека.

Как вы считаете, что такое валеология?

Валеология – это наука о здоровье, о путях его обеспечения, о формировании и сохранении здоровья в конкретных условиях жизнедеятельности.

Главная цель детского сада – совместно с семьей помочь ребенку вырасти крепким и здоровым, дать малышу понять, что здоровье – главная ценность жизни человека.

1. **Конкурсная программа**

Сегодня мы предлагаем вам принять участие в конкурсе «День Здоровья»

Предлагаем разделиться на две команды, придумать название своей команды, связанного со здоровьем («Витаминка» и «Солнышко»)

Начинаем наш конкурс.

Слово «Здравствуйте» - очень старое. Связано оно со словом «дерево». Когда – то давно люди, произнося слово «здравствуйте», желали другим быть здоровыми, крепкими, могучими, как дерево дуб (показывает на макет дуба). И теперь, когда мы произносим это слово, желаем человеку быть здоровым, крепким, сильным.

***Задание1. Ответьте на вопрос: «Что же такое здоровье?»***

Свои ответы предлагаем записать *(«Витаминка» - красным карандашом, «Солнышко» - синим карандашом)*

Один участник из команд зачитывает свои варианты, вторая команда дополняет:

* Здоровье – сила и ум, настроение, эмоциональное состояние.
* Здоровье – это красота.
* Здоровье – самое большое богатство.
* Здоровье – счастье.

***Задание 2.Ответьте на вопрос: «Что нужно делать, чтобы быть здоровым (взрослым и детям)?»***

Команды совещаются, записывают ответы, и участники по очереди зачитывают их:

* Следить за физическим состоянием;
* Не заниматься самолечением;
* Правильно питаться;
* Следить за состоянием зубов;
* Чередовать виды деятельности;
* Спать не менее 7-8 часов в сутки;
* Заниматься спортом и физическими упражнениями;
* Закаливать свой организм;
* Использовать нетрадиционные средства оздоровления (ароматерапия, фитотерапия, цветотерапия….) *(Разместить ответы родителей на дереве)*

Из ваших ответов, которыми украшен этот могучий «Дуб», попытаемся сформулировать и обобщить «Кодекс здоровья».

1. Здоровье – это душевная культура человека: доброта, надежда, вера и любовь к тем, кто тебя окружает.
2. Здоровье – это стиль и образ твоей жизни. Источник здоровья и источник всех бедствий зависит от тебя и от твоего образа жизни.
3. Хочешь быть здоровым – подружись с физической культурой, чистым воздухом и здоровой пищей.
4. Помни: солнце нам друг и все мы – дети солнца, но с его лучами не шути: загорание не должно стать сгоранием на солнце.
5. Ходи периодически по земле босиком – земля дает нам силу, отводит от тела лишнее электричество.
6. Учись правильно дышать – спокойно, неглубоко, равномерно.
7. Семья – наша опора и наше счастье: делай в семье так, чтобы каждый член семьи чувствовал свою нужность и зависимость друг от друга.
8. Люби нашу землю – мать и кормилицу, бережно относись к ней и ко всему живому.
9. Здоровье нужно не только тебе, но и людям, которым ты обязан помогать и защищать.
10. **А сейчас слово предоставляется медсестре детского сада** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Быть здоровым – естественное желание каждого человека. Основы физического и психического здоровья закладываются в детском возрасте. Учеными установлено: 40% заболеваний взрослых своими истоками уходят в дошкольный возраст. К сожалению, в последнее время увеличилось количество больных детей, посещающих дошкольное учреждение. Этому, конечно есть объяснение – неблагоприятная экологическая обстановка, снижение прожиточного минимума, низкий уровень валеологической культуры.

Факторы городской окружающей среды отрицательно сказываются на развитии и здоровье ребенка. Так, загрязнение окружающей среды вредными веществами приводит к заболеванию миндалин, аденоидов и лимфатических узлов у детей. А длительное пребывание в таких неблагоприятных условиях вызывает перенапряжение адаптационных возможностей организма и приводит к истощению иммунной системы. Возникают хронические заболевания бронхолегочной системы, ЛОР-органов и другие болезни.

Рост количества детских заболеваний связан не только с социально-экологической обстановкой, но и с самим образом жизни семьи ребенка, во многом зависящим от семейных традиций и характера двигательного режима.

Частые заболевания, вынужденные перерывы в посещении дошкольного учреждения отрицательно сказываются на продуктивности решения воспитательных и образовательных задач. У детей, не приученных заботиться о своем здоровье, неизбежны психологические срывы, им сложнее вникать в реалии «взрослой жизни». А ведь новое тысячелетие заставит их столкнуться с возросшей конкуренцией, когда больших успехов в жизни и карьере добиваются более здоровые и образованные сверстники….

В нашем детском саду с целью оздоровления детей организуются комплексные медосмотры с участием врачей – специалистов, проводиться общий и точечный массаж, дыхательная гимнастика, централизованное обеспечение йодомарином, закаливающие процедуры с целью повышения иммунитета, чеснокотерапия – лукотерапия - в период эпидемии гриппа, кварцевания групповых помещений и другие мероприятия по предупреждению детских заболеваний.

Дети часто болеют простудными заболеваниями.

* Какие профилактические мероприятия проводите вы, чтобы избежать этих заболеваний? *(высказывание родителей)*

Анализ состояния здоровья детей 2 старшей группы:

Во 2 старшей группе – 26 детей, из них имеют;

* I группа здоровья -
* II группа здоровья -
* III группа здоровья -
* Антропометрические данные группы
* О прививках
* Сведения о меню, качестве пищи

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.

Вот некоторые из них вы и составьте:

***Задание 3.Назовите пословицы и поговорки, в которых 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»

1. **Высказывание детей о здоровье:**

- кого называют здоровым?

- что надо делать, чтобы быть здоровым?

- как надо вести себя, если ты заболел?

Вот и подошел к концу наш конкурс «День Здоровья», предлагаю провести игру «Возьмемся за руки».

*(Все стоят в кругу. Каждый стоящий желает соседу справа что- либо и берет его за 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 также крепко дружить, поддерживать друг друга в трудную минуту. Ведь добрые дела, дружба – это тоже здоровье. *(Раздать родителям памятки по формированию ЗОЖ)*

**IIчасть** Вручение родителям благодарностей

**IIIчасть** О разном