**Деловая игра с родителями по теме «Приобщение детей к здоровому образу жизни»**

Цель: повышать педагогическое мастерство [родителей по разделу](https://www.maam.ru/obrazovanie/roditelskie-sobraniya) **«Здоровый образ жизни»**

Задачи:

совершенствовать профессиональное мастерство путём непосредственного участия в организации и проведении различных мероприятий;

активизировать взаимодействие педагогов и **родителей по формированию у детей навыков здорового образа жизни** на основе валеологических знаний и признания ценности **здоровья**, чувства ответственности за сохранение и укрепление **здоровья детей**;

формировать у родителей ответственность за **здоровье своих детей и свое здоровье**, мотивацию на **здоровый образ жизни.**

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ.

**Здоровье детей** – это состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких либо болезненных отклонений; согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ, **здоровье**, являясь не только биологической, но и социальной категорией, отражает уровень телесного, душевного, социального благополучия.

Специфика общественного воспитания обусловлена тем, что в течение продолжительного периода и большую часть дня дети проводят в дошкольном учреждении. Растущий и развивающийся организм ребенка очень чувствителен к воздействию благоприятных и неблагоприятных факторов окружающей среды.

Оборудование:

Мультимедийная система - проектор, ноутбук.

Раздаточный материал участникам **деловой игры** : бумага, карандаши,

Человеческое дитя **– здоровое… развитое…**

Это не только идеал и абстрактная ценность,

но и практически достигаемая норма **жизни.**

Дети должны жить в мире красоты, игры,

 сказки, музыки, рисунка, фантазии, творчества.

В. А. Сухомлинский

Ведущий: Добрый день 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 быть не только зрителями, но и участниками нашей игры **Здоровый образ жизни - залог здоровья**".

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?**

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

Наша **игра соревновательная**. В игре участвуют две команды. А также надо выбрать капитанов и придумать свою визитку, которая состоит из названия команды и соответствующего для неё девиза.

Ведущий. И так, мы начинаем игру, и я желаю командам удачи, успехов в предстоящем состязании.

Давайте поприветствуем наших сегодняшних участников команд, мы просим вас занять свои места.

 **Конкурс *«Визитная карточка»* - девиз.**

Ведущий. Визитная карточка команд: название, девиз, Оценивается по 3-х бальной **системе**.

Команда "Смелые" и ее девиз "Чтобы день твой был в порядке,

начинай его с зарядки"

Команда "Умелые" и ее девиз "Тот, кто с нами хочет плыть,

Ловким, смелым должен быть! "

**Разминка.**

Ведущий. Для того чтобы нам быть готовыми к игре, нужно хорошо размяться. Итак, объявляется конкурс *«разминка»*, здесь мы выясним, какая команда больше ответит на вопросы о **здоровье**. Свою готовность команды сигнализируют поднятием руки. Оценивается по количеству правильных ответов.

Вопросы для I команды:

1. Отец и мать ребёнка

*(****родители****)*.

2. Руки, ноги, голова, туловище – это….

*(тело)*.

3. Распорядок **жизнедеятельности**

ребёнка на протяжении суток

*(режим дня)*.

4. Перерыв в занятиях для отдыха

*(физкультминутка)*.

Вопросы для 2 команды:

1. Женщина по отношению к своему ребенку

*(мать)*.

2. Привычное положение тела человека в покое и при движении

*(осанка)*.

3. На основе культурно-гигиенических навыков у **детей формируются**

*(привычки)*.

4. Цель обливания холодной водой

*(закаливание)*.

**Конкурс «Цветок *здорового образа жизни***».

Воспитатель: Чтобы **сохранять здоровье**, и своё, и своих близких, мы, конечно, должны твёрдо ориентироваться в том, из чего складывается **здоровый образ жизни**. Поэтому первый конкурс, в котором вам предстоит поучаствовать, так и называется, «Цветок ***здорового образа жизни***». Вы получите овалы (лепестки цветка) и фломастеры. Нужно сообща со своей командой подумать и быстро написать на лепестках, составляющие ЗОЖ (2 – 3 минуты).

(Правильное питание, соблюдение режима, соблюдение санитарно – гигиенических норм, занятия спортом, закаливание, профилактика заболеваний, своевременное обращение к врачу, утренняя гимнастика, прогулки на свежем воздухе, избавление от вредных привычек, доброжелательность к людям, пример **родителей в организации здорового образа жизни**, подвижный образ жизни….)

С этим заданием справились.

**Отгадка спортивных загадок**

1. Соберем команду в школе

И найдем большое поле.

Пробиваем угловой –

Забиваем головой!

И в воротах пятый угол!

Очень любим мы…

*(футбол)*

2. Здесь команда побеждает,

Если мячик не роняет.

Он летит с подачей метко

Не в ворота – через сетку.

И площадка, а не поле

У спортсменов в…

*(волейбол)*

1. В этом спорте игроки

Все ловки и высоки.

Любят в мяч они **играть**

И в кольцо его кидать.

Мячик звонко бьет об пол,

Значит это…. *(Баскетбол)*

2. Мы не только летом рады

Встретиться с олимпиадой

Можем видеть лишь зимой

Слалом, биатлон, бобслей,

На площадке ледяной –

Увлекательный…

*(Хоккей)*

**Найти продолжение пословицы о здоровье:**

Команда №1

1) В **здоровом теле…. *(здоровый дух****)*

2) **Здоровье всему….** *(голова)*

3) Кто спортом занимается…. *(тот силы набирается)*

4) Забота о **здоровье лучшее** *(лекарство)*

5) Двигайся больше, проживешь…. *(дольше)*

6) **Здоров будешь ….** *(всего добудешь)*

7) Кто спортом занимается …. *(тот силы набирается)*

8) Пешком ходить … *(долго жить)*

Команда №2

1) **Здоровье в порядке…** *(спасибо зарядке)*

2) **Здоровье дороже** *(денег, богатства)*

3) Береги платье снову…. *(а* ***здоровье смолоду****)*

4) Болен лечись, а **здоров….** *(берегись)*

5) **Здоровье сгубишь**, новое …. *(не купишь)*

6) **Здоровому**, …. *(все* ***здорово”.)***

7) Отдай спорту время …. *(а взамен получи* ***здоровье****)*

8) Закаляй свое тело *(с пользой для дела)*

А теперь подумайте и догадайтесь:«Чем больше всего любят заниматься дети?

Воспитатель: Конечно, **играть**. В. А. Сухомлинский говорил: «Без игры нет, и не может быть развития. **Игра** – огромное светлое окно, через которое в духовный мир ребёнка вливается живительный поток представлений и понятий». Но часто, когда ребёнок подходит к маме или папе с просьбой *«****Поиграем****!»*, что он слышит в ответ? *(Версии* ***родителей****)*. А ведь совместные игры – это неоценимо важный эмоциональный контакт, близость с ребёнком. Ребёнок вырастит, и будет вспоминать именно эти радостные минуты совместных игр.

Поэтому, сегодня хочу вас познакомить с некоторыми подвижными **играми**, в которые вы можете **поиграть с ребёнком дома**, на прогулке во дворе:

1. *«Пузырь»*.

2. *«У медведя во бору»*.

3. *«По ровненькой дорожке»*.

4. *«Весёлый мячик»*

Ты катись, весёлый мячик,

Быстро – быстро по рукам.

У кого весёлый мячик –

Тот станцует сейчас нам.

(Тот загадку загадает нам, тот стишок расскажет нам, тот движенье придумает нам, тот попрыгает на 1 ножке).

5. *«Лохматый пес»*

6. *«Найди свое место»*.

7. *«Карусели»*

Воспитатель: А теперь задание командам. Вспомнить из детства *(или придумать)* любую игру и провести её с командой соперников.

**Конкурс *«Проведи игру с командой соперника»*»** *(****родители****)*.

Воспитатель: «От **родителей** не требуются специальные знания и умения, главное – разделить чувства и впечатления с ребёнком, проявить интерес к его игре». Очень сближает **родителей** и детей - творческие минутки, когда они вместе *«что – то творят»*, придумывают, строят.

**Игра** будет интересней для ребёнка, если вы с ним изготовите для неё маски, либо какие – нибудь атрибуты.

Воспитатель: Наша **игра подходит к концу**. Осталось последнее задание.

**Задание *«Ступени здоровья»*.**

Командам предстоит ответить на несколько вопросов. Отвечать будем по очереди. Сначала команда *«….»*

1. Основной и любимый вид деятельности детей? *(****Игра****)*

2. Гимнастический предмет для совершенствования талии? *(Обруч)*

3. Танцы под музыку? *(аэробика, ритмика)*

4. Один из видов профилактики заболеваний? *(Закаливание)*

5. То, что предотвращает заболевания? *(Профилактика)*

6. Один из способов пробуждения организма? *(Гимнастика)*.

**КРОССВОРД *«НЕМНОГО О СПОРТЕ»***

По горизонтали

1. Российский тренер по фигурному катанию, залуженный тренер СССР. *(Тарасова)*

2. Двух или трехколесная машина для передвижения. *(велосипед)*

3. Комплекс спортивных программ **оздоровительного характера**, основанных на использовании **разнообразных упражнений** : аэробики, шейпинга, танцевальных движений и т. д. *(Фитнес)*

4. Спортивные скоростные соревнования на автомобилях. *(Ралли)*

5. Абсолютная чемпионка мира по спортивной гимнастике в личном первенстве, абсолютная чемпионка Европы по спортивной гимнастике *(Афины, 2002 г.)* *(Хоркина)*

6. Начало, исходный пункт любого соревнования на скорость. *(Старт)*

По вертикали

1. Спортивная командная **игра с мячом**, который забрасывают руками в кольцо с сеткой. *(баскетбол)*

2. Спортивная командная **игра** с клюшками и шайбой *(мячом)* на специальной площадке с воротами. *(хоккей)*

3. Конечная черта любого соревнования на скорость. *(финиш)*

4. Спортивная **игра** с мячом и ракеткой на площадке – корте с сеткой. *(теннис)*

 **Игра с родителями** *«Слово-эстафета»*

**Родители садятся в круг**. Игрушка-кукла передаётся по кругу. Взяв игрушку в руки, **родители** продолжают начатое ведущим предложение *«Мой ребёнок будет* ***здоровым****, если я… .»*

Нам хотелось бы знать, понравилась ли вам сегодняшняя деловая игра, принесла ли она вам пользу или нет.

**Рефлексия.** Поэтому сыграем ещё в одну игру. На подоконнике лежат яблочки 3 цветов. Выберите себе одно яблоко. ***Красное*** – если вам было интересно, информацию, полученную сегодня вы взяли себе на вооружение***. Зелёное*** – было скучно. Жёлтое – не вся информация была полезной. Каждый своё яблоко  прикрепит  на нашу яблоньку отзывов.

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

Как итог нашей игры мы можем сказать, что воспитывать ребенка **здоровым -** это значит с самого детства научить его вести **здоровый образ жизни**. И напоминаем основные компоненты **здорового образа жизни** :

• рациональный режим

• систематические физкультурные занятия

• закаливание

• правильное питание

• благоприятная психологическая обстановка в семье, доверие и взаимопонимание, совместное проведение досуга.

Список литературы

1. Алямовская В. А. **Здоровье**. – Москва, 1996.

2. Голицына Н. С. Копилка педагогических идей. Москва, 2007.

3. Змановский Ю. Ф. Воспитаем **детей здоровыми**. М., 1989.

4. Игры – обучение, тренинг, досуг / Под ред. В. В. Петрусинского. М., 1994.

5. Кудрявцев В. Т. Физическая культура и развитие **здоровья** дошкольников // Дошкольное воспитание. 2004. № 2.

6. Федоровская О. Физкультурно **– оздоровительная** и профилактическая работа в ДОУ. // ж. Дошкольное воспитание № 1 -2000.

Команда №1

1) В **здоровом теле…. *(здоровый дух****)*

2) **Здоровье всему….** *(голова)*

3) Кто спортом занимается…. *(тот силы набирается)*

4) Забота о **здоровье лучшее** *(лекарство)*

5) Двигайся больше, проживешь…. *(дольше)*

6) **Здоров будешь ….** *(всего добудешь)*

7) Кто спортом занимается …. *(тот силы набирается)*

8) Пешком ходить … *(долго жить)*

Команда №2

1) **Здоровье в порядке…** *(спасибо зарядке)*

2) **Здоровье дороже** *(денег, богатства)*

3) Береги платье снову…. *(а* ***здоровье смолоду****)*

4) Болен лечись, а **здоров….** *(берегись)*

5) **Здоровье сгубишь**, новое …. *(не купишь)*

6) **Здоровому**, …. *(все* ***здорово”.)***

7) Отдай спорту время …. *(а взамен получи* ***здоровье****)*

8) Закаляй свое тело *(с пользой для дела)*