Совместное мероприятие с родителями

«Без привычек вредных жить нам на свете здорово!»

Цели:

* формирование у родителей и детей представлений о ЗОЖ, ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих.

Задачи:

* выявление ключевых проблем и факторов, влияющих на состояние здоровья детей;
* обнаружение противоречий и проблем в использовании методов формирования культуры ЗОЖ у детей в семье;
* определение направлений и форм взаимодействия педагогов и родителей по сохранению и укреплению здоровья детей.

Предварительная работа:

* анкетирование родителей по теме заседания;
* запись видеоролика с участием детей;
* подготовка рабочих материалов (выступлений) для специалистов;
* разработка буклетов для родителей;
* подготовка презентаций;
* оформление объявления-приглашения на заседание (вывешивается за неделю до планируемого мероприятия).

Участники: родители, педагоги школы.

**Ход мероприятия:**

(Музыкальный зал оформлен плакатами по теме заседания. По двум сторонам зала поставлены столы для 4 команд — участников мероприятия. Звучит запись песни «Закаляйся» (муз. В. Соловьева-Седова, сл. В. Лебедева-Кумача).)

Ведущий:  
Добрый вечер, уважаемые родители! Мы рады приветствовать вас на заседании родительского клуба «Домашний очаг» в работе которого сегодня примут участие педагоги школы: педагог организатор, учитель по физической культуре, педагог-психолог, социальный педагог, медицинская сестра, заместитель директора по ВР. Но заседание будет не обычное, а в форме викторины-консультации. Почему была выбрана именно такая форма? Викторина — это игра, заключающаяся в ответах на устные или письменные вопросы, выполнении различных заданий; а консультация — это занятие, в рамках которого специалисты проводят обсуждение какого-либо вопроса, дают необходимые рекомендации. В мероприятии примут участие 4 команды - « Апельсин», «», «Витамин» и «Опять 25», которые будут соревноваться, демонстрируя свои знания правил ЗОЖ. В конце встречи будет объявлен победитель, который получит приз.

(Ведущий представляет членов жюри. На экране демонстрируется 1-й слайд презентации: тема заседания «Здоровый образ жизни — залог здоровья наших детей».)

Ведущий:  
Итак, сегодня мы будем говорить о здоровом образе жизни. Вначале, чтобы настроиться на доброе позитивное общение, проведем игру-эстафету.

**Игра-эстафета**

Ведущий берет мягкую игрушку, куклу Здравушку, и со словами «Мой ребенок будет здоровым, если я…» передает ее первому участнику, который заканчивает предложение и передает ее следующему игроку. В эстафете участвуют по два родителя от каждой команды. Игра проводится под мелодию «Музыка на воде» М. Таривердиева.

(На экране демонстрируется 2-й слайд презентации, отражающий данные исследований в сфере детского здравоохранения.)

Ведущий:  
Исследования показывают, что здоровье обучающихся зависит от здравоохранения только примерно на 8% и почти на 50% — от образа жизни. Именно поэтому каждый взрослый может и должен стать «кузнецом» здоровья собственного и своих детей. Культуру ЗОЖ необходимо формировать с детства.

(На экране демонстрируется 3-й слайд презентации, отражающий данные исследований о том, какие факторы влияют на формирование культуры ЗОЖ у обучающихся.)

Ведущий:  
Предлагаю вам интересную информацию для размышления. Посмотрите на эти цифры (показывает на экран). Учеными доказано, что приобщение детей к ЗОЖ зависит от следующих факторов в таком соотношении:

* личного примера родителей — 71%;
* воспитательно -образовательного процесса в  школе — 22%;
* личных наблюдений ребенка, его опыта — 7%.

Большинство из вас, конечно, владеют информацией о составляющих компонентах ЗОЖ, и в то же время мы полагаем, что многое, о чем вы узнаете сегодня по данной проблеме, будет для вас очень полезным. Давайте посмотрим на результаты анкетирования, которое было проведено в преддверии нашего заседания.

(На экране демонстрируются 4–9 слайды презентации, отражающие результаты проведенного среди родителей анкетирования. Ведущий их комментирует.)

Ведущий:  
На вопрос № 1 «Часто ли болеет ваш ребенок?» были даны такие ответы: редко — 70%; часто болеет — 28,7%; совсем не болеет — 1,3%.

На вопрос № 2 «Что является причиной заболеваний вашего ребенка?» вы ответили следующим образом (по каждому пункту приводится процент от общего числа анкетируемых родителей):

* наследственность, предрасположенность — 57%;
* неблагоприятные экологические условия — 57%;
* недостаточное физическое воспитание в семье — 12%;
* несоблюдение родителями ЗОЖ — 11%;
* недостаточное физическое воспитание в ДОО — 4%.

Таким образом, можно утверждать, что ваши дети болеют редко. И если болеют, виной тому - наследственность и неблагоприятные экологические условия. Но эти причины сложно устранить быстро.

На вопрос № 3 «Знаете ли вы компоненты ЗОЖ?» ответы были распределены так: частично — 61%; да — 37%; нет — 2%.

А на дополнительный вопрос «Поддерживаете ли вы ЗОЖ?» только половина родителей ответили утвердительно. Поэтому я могу констатировать, что большая часть из вас знает, что такое ЗОЖ, но не все его поддерживают. Это подтверждает то, что тема, поднятая нами для данного заседания, неслучайна, важна и актуальна.

На вопрос № 4 «Что мешает вам соблюдать ЗОЖ?» два предлагаемых варианта ответа получили такое процентное соотношение: недостаток времени — 40% и низкая заработная плата — 33%. Остальные 27% родителей указали свои субъективные причины. Недостаток времени — это всем понятная причина в современных условиях. Но вот большой процент у второго варианта ответа может свидетельствовать о заблуждении многих родителей о том, что ЗОЖ предполагает большие затраты. Это совсем не так, и об этом вы узнаете позже.

На вопрос № 5 «На что, на ваш взгляд, семья и школа должны обращать внимание, заботясь о здоровье и физической культуре ребенка?» были даны такие ответы (по каждому пункту приводится процент от общего числа анкетируемых родителей):

* соблюдение режима — 71%;
* прогулки на свежем воздухе — 64%;
* благоприятная психологическая атмосфера — 58%;
* здоровая гигиеническая среда — 54%;
* физические занятия — 49%;
* полноценный сон — 46%;
* закаливающие мероприятия — 33%.

Из полученных данных видно, что, заботясь о здоровье и физической культуре ребенка, нужно обращать внимание на многие аспекты.

На вопрос № 6 «Какие закаливающие процедуры наиболее приемлемы для вашего ребенка?» ответы были распределены следующим образом (по каждому пункту приводится процент от общего числа анкетируемых родителей):

* облегченная одежда в группе — 50%;
* облегченная одежда на прогулке — 34%;
* прогулка в любую погоду — 28%;
* хождение босиком — 25%;
* полоскание горла водой комнатной температуры — 13%;
* обливание ног водой контрастной температуры — 7%.

На основании этих результатов можно сделать вывод, что меньше половины из вас (40%) признают пользу закаливания, причем пассивного: облегченная одежда, прогулка и т. д. Остальные не знают о его значении для здоровья ребенка или сознательно отказываются от проведения закаливающих процедур.

И, наконец, на вопрос № 7 «Нужна ли вам помощь школы в данном вопросе?» были получены следующие ответы: да — 50%; частично — 21%; нет — 29%.

Таким образом, 71% родителей нуждаются в помощи образовательного учреждения в вопросах привития детям культуры ЗОЖ. Именно с этой целью мы сегодня и собрались. А теперь начнем викторину!

**Задание 1 — «Разминка»**

(На экране демонстрируется 10-й слайд презентации с вопросом о компонентах ЗОЖ. Ведущий объясняет задание.)

Ведущий:  
Посмотрите на экран и письменно ответьте на вопрос: «Что относится к основным компонентам здорового образа жизни?». Для ответа вам дается 1 минута.

(Звучит спокойная инструментальная музыка (по выбору). Участники викторины письменно отвечают на вопрос. Затем жюри оценивает их ответы.)

Ведущий:  
Как вести здоровый образ жизни? Это очень важный вопрос. К сожалению, сегодня существует устойчивое мнение, что «дети без болезней не растут». Это происходит потому, что родители не понимают: ЗОЖ — основа жизни человека. И сегодня мы вас в этом убедим.

Часто приходится слышать фразы:  — «Закрой окно - простудишь ребенка», «Не мочи ноги  — простудишься», «Не ходи босиком — заболеешь». Такой подход к организации жизнедеятельности ребенка будет способствовать созданию тепличных для него условий. Между тем условия жизни должны быть максимально приближены к естественным, тогда детский организм будет более устойчив к инфекциям и вирусам.

(На экране демонстрируется 11-й слайд презентации с ответом на вопрос о компонентах ЗОЖ.)

Ведущий:  
На первый вопрос большинство из вас ответили правильно. Вы знаете составляющие компоненты ЗОЖ, среди которых: двигательная активность (физкультура), достаточное пребывание на свежем воздухе (прогулки), закаливание, правильное питание, устойчивый режим, отрицательное отношение к вредным привычкам, антистрессовое состояние. Все они важны для роста, развития, благоприятного эмоционального состояния ребенка, и нельзя отдавать предпочтение какому-то одному. А теперь давайте посмотрим, знают ли дети, что такое ЗОЖ.

(Демонстрируется видеоролик с ответами детей на вопросы о ЗОЖ.)

Ведущий:  
Как мы видим, не все дети знают, что такое ЗОЖ, определяя это понятие просто как «быть здоровым». Не знают, что такое вредные привычки, закаливание. Это пробелы в нашей с вами воспитательной работе. Дети говорят: «Долго гулять — это плохо» (а на самом деле, очень полезно!); «закаливание — это когда мерзнут»; «ходить босиком — вредно»; «чтобы не болеть, мама лечит лекарствами» и т. д. Отдельно следует обратить внимание на их замечание, что в «в школе  занимаются физкультурой, а дома — нет». Все это заставляет нас сделать соответствующие выводы и пересмотреть свой взгляд на формирование у детей культуры ЗОЖ.

(На экране демонстрируется 12-й слайд презентации о роли рационального питания в системе ЗОЖ.)

**1-й раздел — рациональное питание**

Ведущий: Питание — один из компонентов ЗОЖ. Рациональное питание — это прием разнообразной пищи с учетом индивидуальных особенностей человека, его возраста, физических нагрузок, климатических и сезонных особенностей окружающей среды. С пищей человек получает все необходимые элементы, требующиеся для роста и развития и обеспечивающие организм энергией. И, наверное, вы согласитесь, что именно на этот компонент ЗОЖ может влиять низкая заработная плата.

**Задание 2 — «Пирамида питания»**

(На экране демонстрируется 13-й слайд презентации с изображениями различных продуктов питания.)

Ведущий: Участники викторины, посмотрите внимательно на экран и составьте правильный рацион — так называемую «Пирамиду питания». И для вас, дорогие зрители, тоже есть задание: распределите изображенные продукты на вредные и полезные. На выполнение задания всем дается 1 минута.

(Звучит спокойная инструментальная музыка (по выбору). Участники и зрители выполняют свои задания, после чего жюри оценивает полученные результаты.)

Ведущий:  
Пока жюри оценивает работу команд, давайте проверим, как зрители распределили продукты.

(На экране демонстрируется 14-й слайд презентации с классификацией продуктов на вредные и полезные.)

Ведущий:  
А теперь давайте посмотрим правильный вариант «Пирамиды питания».

(На экране появляется 15-й слайд презентации — «Пирамида питания».)

Ведущий:  
В нижней части пирамиды (основании) находится жидкость, т. к. без воды нет жизни на Земле. Далее — продукты, которые больше всего необходимы в ежедневном рационе и составляют его основу: это зерновые, крупы, хлеб — 40%. Выше — продукты, которые должны быть в меню, но в постепенно уменьшающемся ближе к вершине пирамиды объеме: овощи, фрукты - 35%, мясо, рыба, яйца, молочные продукты — 20%, жиры, масла, сладости — 5%. Чтобы получать все необходимые для организма питательные вещества, человеку следует питаться 4–5 раз в день: это завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин. Конечно, ваше питание во многом зависит от семейных традиций. А вот как организовано питание в школе расскажет шеф –повар.

(Директор школы рассказывает о системе питания в школе. На экране демонстрируется 16-й слайд презентации — «Система питания в школе».)

**2-й раздел — двигательная активность, физкультура**

Ведущий: Каждый человек знает, что физкультура и спорт полезны для здоровья. Двигаясь, ребенок развивается физически, познает окружающий мир. Слово предоставляется учителю по физической культуре.

(На экране демонстрируется 17-й слайд презентации — «Физкультура и спорт, двигательная активность в школе». учитель по физической культуре рассказывает о роли движений, физической активности в системе ЗОЖ.)

**3-й раздел — пребывание на свежем воздухе**

Ведущий:  
Тот факт, что прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма, заставляет нас уделять этому компоненту ЗОЖ особое внимание. Предлагаю послушать мнение медицинского работника по этому вопросу.

(Медицинская сестра (Павленко И.Г.) рассказывает о пользе прогулок на свежем воздухе.)

**Задание 3 — «Пазлы -загадки»**

Участникам каждой команды предлагается сложить пазлы так, чтобы получился текст загадки, и затем разгадать ее. На выполнение задания дается 1 минута.

Варианты загадок:

Тому, кто начинает каждое утро с этого действия, понадобится в два раза меньше времени, чтобы собраться и настроиться на рабочий лад. *(Ответ: зарядка)*  
  
Если вы не соблюдаете его, то пропадает аппетит, ухудшается сон, уменьшается работоспособность, это также необходимое условие экономии времени. *(Ответ: режим)*  
  
Чтобы стать  по-настоящему  выдающимся специалистом в своей профессии, нужны одаренность, трудолюбие, настойчивость, вера в себя и… *(Ответ: хорошее здоровье.)*  
  
В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. В древнем Китае одной из страшнейших пыток было лишение человека этого состояния. *(Ответ: сон.)*

(Звучит спокойная инструментальная музыка (по выбору). Участники викторины складывают пазлы и ищут слово-отгадку. В это время проводится игра со зрителями. Затем жюри оценивает результаты выполненного задания.)

**Игра со зрителями**

В пластиковые контейнеры из-под шоколадных яиц заранее спрятаны вопросы. Зрителям предлагается по очереди выбрать один из контейнеров и дать развернутый ответ на предложенный вопрос, связанный с культурой ЗОЖ.

Варианты вопросов:

* В какую погоду можно гулять с ребятами? *(В любую погоду.)*
* Чем полезна прогулка? *(Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.)*
* На какие сферы развития и воспитания влияет прогулка? *(Физическое развитие, познавательное развитие, трудовое воспитание, социализацию.)*
* Нужно ли зимой одевать детей теплее на прогулку? *(Одевать детей нужно по погоде, предварительно узнав температуру воздуха. Целесообразнее и удобнее использовать одежду, пропускающую воздух и тем самым не вызывающую переохлаждения.)*
* По каким сигналам можно определить, что ребенок замерз?*(Если ребенок становится вялым, неподвижен (в санках, коляске), может уснуть.)*
* Должен ли гулять простуженный ребенок? *(Если у ребенка нет повышенной температуры, прогулки нужны обязательно. Держать больного ребенка длительное время в душном помещении не лучший способ выздоровления. Замечено, что на свежем воздухе быстрее проходит насморк.)*
* Можно ли закрывать рот ребенка шарфом в холодную погоду? *(Ни в коем случае: таким образом образуется конденсат — влажный воздух, которым в холодную погоду дышать очень тяжело. И какое удовольствие принесет ребенку прогулка с завязанным ртом? Наоборот, ему следует дышать носом: возможности носовых ходов по обогреву и увлажнению вдыхаемого воздуха достаточно широки.)*

**4-й раздел — эмоциональное благополучие**

(На экране демонстрируется 18-й слайд презентации — «Эмоциональное благополучие как один из компонентов ЗОЖ».)

Ведущий:  
Здоровье бывает не только физическое, но и психическое. Чтобы его сохранять и укреплять, нужно помнить об эмоциональном благополучии. Положительный эмоциональный фон — необходимое условие для развития ребенка. Эмоционально благополучный ребенок улыбчив, непосредственен, разговорчив, доброжелателен, слушает других, не грубит взрослым. Если у вас такой ребенок — значит, вы создали ему эмоциональный комфорт. Слово предоставляется педагогу-психологу (Хоменко О.В.)

Педагог-психолог:  
Мне хотелось бы показать вам, дорогие родители, как с помощью игры можно помочь вашим детям достичь эмоционального комфорта, выплеснуть отрицательную энергию.

**Игра «Вулкан»**

Родителям предлагается игра, которую потом они могут провести со своими детьми. Одного из участников выбирают «вулканом». Он садится в центр круга и имитирует действия вулкана: сначала делает вид, что спит, потом, как бы просыпаясь, начинает тихо гудеть, медленно поднимается. Остальные участники помогают вулкану «проснуться» (негромко гудят). В конце «вулкан» вскакивает и поднимает обе руки вверх, как бы выбрасывая все, что накопилось внутри плохого, после чего опять начинает «засыпать». Игра проводится 2–3 раза с разными участниками. В конце педагог-психолог просит «вулканов» рассказать, какие эмоции, негативные мысли они выбросили в момент имитации.

**5-й раздел — режим дня**

(На экране демонстрируется 19-й слайд презентации — «Режим дня как один из компонентов ЗОЖ».)

Ведущий:  
Режим — это правильное распределение по времени и последовательности этапов удовлетворения основных физиологических потребностей организма ребенка: сна, приема пищи, бодрствования. В современном мире особого внимания требует контроль времени, которое ребенок проводит у телевизора или монитора компьютера (планшета). Правильный режим обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние детей, предохраняет их нервную систему от переутомления, создает благоприятные условия для физического и психического развития.

**6-й раздел — закаливание**

(На экране демонстрируется 20-й слайд презентации — «Закаливание как один из компонентов ЗОЖ».)

Ведущий:  
Закаливание — один из основных способов повышения сопротивляемости организма к колебаниям внешней среды, а следовательно, простудным заболеваниям. Существует несколько принципов, которым необходимо следовать для получения положительного эффекта от закаливания, среди них:

* постепенное увеличение силы раздражающего воздействия;
* систематическое проведение закаливающих процедур во все сезоны года;
* учет индивидуальных особенностей и эмоционального состояния ребенка.

Элементарными приемами закаливания являются воздушные и солнечные ванны, а также водные процедуры, воздушные ванны и «бодрящая гимнастика» на кроватках после сна; занятия физкультурой в облегченной одежде; ходьба босиком в обычных условиях и по «дорожкам здоровья» после сна.

**7-й раздел — отсутствие вредных привычек**

(На экране демонстрируется 21-й слайд презентации — «Отрицательное отношение к вредным привычкам».)

Ведущий:  
Хорошо, когда у человека сформированы положительные привычки. Но сегодня мы будем говорить о привычках отрицательных, вредных. Прежде всего они возникают у детей из-за ссор в семье, различных конфликтов, отсутствия ласки и теплоты при общении с родителями, когда ребенок предоставлен самому себе. Вредным привычкам сопутствуют дефицит детского общения, строгость родителей и их постоянные «нельзя».

Важно помнить о том, что бороться нужно именно с привычкой, а не с ребенком. Почувствуйте эту грань и ни в коем случае не переходите ее. Как бороться с вредными привычками, вы можете прочитать в специально разработанных нашими педагогами буклетах.

**Задание 4 — «Отрицательные привычки»**

Участникам команд нужно за 1 минуту написать как можно больше отрицательных привычек детей. Например: не мыть руки; не чистить зубы; класть руки на стол во время еды; грызть ногти; не убирать за собой (игрушки, одежду и т. д.); грубить окружающим; не говорить правду, врать; ковырять в носу; ерзать на стуле; засовывает пальцы в рот; ритмически раскачивать головой и туловищем.

(Жюри оценивает работу команд и подводит итоги. На экране демонстрируется 22-й слайд презентации — «Театрализация».)

Ведущий:  
Теперь мы переходим к последнему и самому интересному заданию.

**Задание 5 — «Домашнее задание»**

Участники команд показывают заранее отрепетированную небольшую театрализацию, сценку, в которой демонстрируются три компонента ЗОЖ — режим, закаливание, положительные привычки.

(Жюри оценивает работу команд и подводит итог состязанию. На экране демонстрируется 23-й слайд презентации — общий девиз «Мы за здоровый образ жизни!».)

Ведущий:  
Каждый день жизни ребенка должен служить укреплению его здоровья. Помните об этом, уважаемые взрослые. Если мы регулярно занимаемся физкультурой и спортом, соблюдаем режим дня, правила гигиены, грамотно питаемся, то и дети, глядя на нас, будут вести здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни не является чем-то труднодостижимым, просто будьте логичны в своих поступках и решениях по отношению к ребенку.

**Рефлексия**

Ведущий:  
Выскажите ваши впечатления о заседании клуба. Что понравилось? Чего вам не хватило? Предложите свои идеи, связанные с дальнейшей работой клуба.

(Участники викторины высказывают свое мнение, делятся впечатлениями.)

Ведущий:  
Разрешите мне огласить решение заседания клуба:  
1. Хотите ли вы, не хотите ли,  
Но дело, товарищи, в том, что  
Прежде всего, мы — родители,  
А все остальное — потом!  
2. Пусть в каждой семье господствует культура здорового образа жизни.  
3. Следует помнить и соблюдать дома рекомендации, которые вам дали педагоги образовательного учреждения.  
4. Важно вести в семье здоровый образ жизни и постоянно поддерживать у детей стремление к нему.

(Жюри подводит общие итоги, проводится награждение.)