**ВОЛОГОДСКАЯ ОБЛАСТЬ ГОРОД ЧЕРЕПОВЕЦ М Э Р И Я УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ**

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**«ДЕТСКИЙ САД № 24»**

*162605 г.Череповец, пр. Победы, дом 121, тел. (8202) 26-99-79, e-mail: sad24@cherepovetscity.ru*

**Детского -родительское собрание в нетрадиционной форме**

**Тема: «Приобщение дошкольника к ЗОЖ»**

*(****старший дошкольный возраст****)*

**Подготовила: воспитатель Широкова Светлана Вениаминовна**

**г. Череповец**

**25.03.2023**

**Форма проведения**:

игра по станциям с участием детей

Продолжительность: 1 час

Цель:

• Пропагандировать здоровый образ жизни.

• Познакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях.

Задачи:

•Формирование у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей, повышение мастерства родителей по использованию здоровьесберегающих технологий в домашних условиях.

• Развитие чувства единства, сплоченности.

• Приобщать к сотрудничеству детей и родителей.

• Обеспечение тесного сотрудничества и единых

требований детского сада и семьи в вопросах здоровья детей.

Участники: Воспитатели, родители, дети

Место проведения: Музыкальный зал,группа №1

Подготовительный этап:

• Приглашение на собрание.

• Анкетирование родителей*«Условия здорового образа жизни в семье»*.

• Заготовки к станциям: Дерево с листьями, готовый чай в «кафе», стаканы, листы с режимом дня ребёнка, половинки пословиц, 2 магнитные доски с магнитами, картинки весёлого и грустного ребёнка, листы, фломастеры, спортивный инвентарь, изготовленный своими руками, кукла

• Подготовить памятку для **родителей по формированию** здорового образа жизни у своих детей.

* Папки- передвижки: «Здоровый образ жизни семьи», «Быть здоровым здорово»;

• буклеты «Подвижные игры», «Витаминная семейка»

План проведения:

Вступительная часть:

1. Организационный момент – вступительное слово.

Основная часть:

1. Чтение притчи и анализ совместно с родителями.

2. Проведение игры по станциям.

3. Мозговой штурм по вопросу: «Как приобщить дошкольника к здоровому образу жизни в домашних условиях».

4. Игра-эстафета для родителей.

5. Преподнесение подарка-памятки для родителей по формированию здорового образа жизни у своих детей.

**Ход собрания:**

I. Организационный момент – вступительное слово

*Воспитатель встречает родителей в зале, объясняет тему собрания.*

Воспитатель: Добрый вечер, уважвемые родители! Тема нашего собрания : *«****Приобщение дошкольников****к* ***здоровому образу жизни»*.**

Позвольте продолжить наше **неформальное собрание** с прочтения вам притчи:

Три знахаря

Однажды к мудрейшему клана Спокойных пришли три знахаря с просьбой испытать их в искусстве врачевания. Мудрейший приказал своим ученикам привести к знахарям всех страждущих и недужных в округе, а сам стал наблюдать за тем, что делают. Через девять дней, когда был излечен последний больной, Мудрейший сказал знахарям: "Cамый знающий из вас лечит низменным, составляя лекарства и снадобья из камней, трав и частей животных. Самый искренний из вас лечит возвышенным, призывая на помощь небо и укрепляя лечение собственной верой. Самый мудрый из вас учит самих больных искоренять болезнь, не избегая при этом ни низменного, ни возвышенного. Вы трое достигли совершенства, но мне больше по душе мудрый, ибо он знает Срединный путь".

Воспитатель:

-Вот и мы сегодня попробуем найти этот срединный путь, а для этого я предлагаю вам сыграть снами в игру по станциям.

Воспитатель: В современном обществе, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе к ребенку, к его знаниям и способностям. Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе и нашего дошкольного учреждения.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и детей.

Воспитатель делит родителей на две команды и даё задание разминка:

**1 команде**

-Ваша задача ответить на вопросы-

1. Здоровый ребенок, какой он? *(На магнитной доске вывешено изображение ребёнка)*

2. Каким он будет учеником?

3. Давайте пофантазируем и представим этого ребёнка взрослым человеком. Кем он станет по профессии, успешным ли? Счастливым?

*(**Родители пишут на листах свои предположения на вопросы и вывешивают на доску, вокруг изображения.)*

Обобщение: прежде всего, если он и болеет, то очень редко. Он жизнерадостен; активен; доброжелателен; развит физически, достаточно быстр, ловок и силен; закален, его система терморегуляции хорошо тренирована. Благодаря правильному питанию и регулярным занятиям физкультурой ребенок не имеет лишней массы тела. В школе он лучший ученик, участвует во многих олимпиадах и конкурсах, скорее всего, побеждает. Благодаря своим интеллектуальным способностям он получает высшее образование….

**2 команде**

-Вам нужно составить портрет нездорового ребёнка и попытаться спрогнозировать его жизнь. *(На магнитной доске вывешено изображение ребёнка)*

1. Не здоровый ребенок, какой он?

2. Каким он будет учеником?

3. Давайте пофантазируем и представим этого ребёнка взрослым человеком. Кем он станет по профессии, успешным ли? Счастливым?

Обобщение: Часто болеет, садик посещает редко, пропускает программные занятия, из-за чего в дошкольном возрасте не разовьются мыслительные процессы *(анализ, синтез, сравнение)*

Из-за постоянного отсутствия в детском саду ребёнок не научится приспосабливаться к социуму, общаться со сверстниками, это будет его сильно угнетать, начнутся нервозные состояния, что негативно скажется на психике малыша.

В школе этого ребёнка тоже ждут неудачи- учёба, общение…

- Конечно же каждому по душе,портрет” идеально здорового ребенка.

Вырастить и воспитать ребенка, близкого к такому идеалу – задача вполне посильная.

Как этого добиться? **Здоровый образ жизни в семье!**

**Станция №1 - *«Дерево здоровья»***

*На магнитной доске прикреплено дерево без листьев.*

Рядом лежат листики, на которых предложены вопросы.

**Родителям** необходимо отвечать на вопросы и прикрепить листики к дереву, но только те, на которые прозвучат правильные ответы.

Вопросы

1. Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья? - ДА.

2. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? - НЕТ.

3. Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера? - НЕТ.

4. Правда ли, что бананы снимают плохое настроение? - ДА.

5. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения? - ДА.

6. Правда ли, что молоко полезнее йогурта? - НЕТ.

1. Взрослые чаще, чем дети, ломают ноги? - ДА.

2. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? - ДА

3. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? - НЕТ.

4. Правда ли, что надо ежедневно выпивать 2 стакана молока в день? - ДА

5. Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой? – ДА

16. Правда ли, что ребенку достаточно спать ночью 8 часов? - НЕТ.

**Станция №2 - *«Силы природы»***

Травяные чаи, настойки, отвары – все эти напитки пришли к нам из далекой **старины**. Уже в те времена их полезные свойства вовсю использовались людьми. Тогда каждая хозяйка была немного ведуньей и знала, какие травяные чаи можно пить. Использовались все природные дары: коренья, травы, ягоды

Испокон веку готовились травяные сборы, которые снимали усталость, тонизировали в утренние часы, помогали уснуть в поздний час. Лечебные чаи избавляли от болезней, восстанавливали в организме запас витаминов и полезных микроэлементов. Лучшие травяные чаи до сих пор используются людьми.

Заваривать травяной чай тоже надо уметь. Если вы готовите чай из цветков, то их нужно заварить в большом фарфоровом чайнике водой, закипевшей *«белым ключом»*, и дать настояться 5-10 минут. Листья можно тоже заварить кипятком, а можно прокипятить в течение 3-5 минут, но при этом исчезнет много полезных веществ. Сухие ягоды перед заваркой нужно раздробить, залить кипятком и дать настояться 5-10 минут. Корни, кору и грубые части растений мелко режут, кладут в холодную воду, доводят до кипения и варят 10 минут, затем дают настояться в течение 10-15 минут.

Правильно заваренный травяной чай обладает чудесным ароматом, насыщенным вкусом и ярким цветом, а также является просто кладезем полезных веществ. Можно даже сказать, что травяные чаи могут считаться продуктом питания, ведь они имеют в своём составе огромное количество биологически активных веществ: ферментов, витаминов, органических кислот, микро- и макроэлементов и т. д.

Воспитатель:

- Нам, конечно, до знахарей далеко, но думаю, полезно будет вспомнить свойства некоторых трав нашего края.

-Я предлагаю вам посетить наше Кафе «БРУСНИЧКА» где вы сможете продегустировать *лечебный, успокаивающий и бодрящий чай,*  а так же познакомиться со способами их приготовления

*(приходят дети)*

Правильные напитки:

Лечебный травяной чай от кашля: чайную ложку мяты заливают стаканом кипятка и настаивают в течение десяти минут. Принимают до пяти раз в день.

Лечебный чай при простудах: 10 г цветков ромашки, 10 г цветков липы, 10 г плоды бузины чёрной, 10 г мяты перечной. 1 ст. л. смеси заварить стаканом кипятка, укутать на 30 минут, процедить. Пить в горячем виде.

Витаминный чай: Зимой и ранней весной хорошо готовить поливитаминные травяные чаи из листьев малины, чёрной **смородины**, ежевики, крапивы, моркови, барбариса, шиповника, облепихи, рябины.

Ещё один рецепт витаминного чая: 20 г плодов шиповника, 10 г плодов рябины, 5 г листьев душицы.

Успокаивающий чай : 10 г мяты перечной, 10 г пустырника, 10 г корня валерианы, 10 г соплодий хмеля.

Успокаивающий чай: 10 г листьев мелиссы, 10 г листьев вероники, 30 г листьев земляники, 40 г плодов боярышника. 1 ст. л. смеси заварить 250 мл кипятка, настоять 5-7 минут. Пить с мёдом.

**Станция №3- *«Народная мудрость»***

Воспитатель:

-На этой станции вам необходимо соединить начало и окончание пословицы о спорте и здоровье.

1. Болен - лечись, а здоров - берегись

2. Здоров будешь, всё добудешь

3. Чистая вода для хвори беда

4. Здоров буду - и денег добуду

5. Где здоровье, там и красота

6. Чистота - половина здоровья

7. Двигайся больше, проживёшь дольше

8. Утро встречай зарядкой, вечер провожай прогулкой

9. Ешь чеснок и лук – не возьмёт недуг

10. Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле

11. Здоровьем слаб, так и духом не герой

12. Кто встал до дня, тот днем зоров

**Станция №4- *«Режим дня»***

Воспитатель:

-Перед вами лежит режим дня ребёнка 5-6 лет, вам необходимо дописать временные рамки.

• 07:00 — просыпание, умывание, закаливающие процедуры;

• 08:00– 08:30 — завтрак, молочная каша, омлет или йогурт;

• 08:30– 09:30 — время для самостоятельных игр, предложите малышу книжку или тетрадь для рисования, другие варианты — пластилин или конструктор, пока малыш забавляется, мама успеет помыть посуду и сварить обед;

• 09:30– 11:30 — прогулка, совсем не обязательно лезть в песочницу или на горку, можно посидеть на лавочке с подругами, обсудить модные инновации или другие важные события;

• 11:30– 12:00 — возвращение с прогулки, подготовка к обеду *(мытье рук, переодевание)*;

• 12:00– 12:30 — обед, легкий супчик дополните вторым блюдом, в качестве питья можно предложить компот из сухих или засушенных фруктов, зимой — витаминный напиток из шиповника;

• 12:30– 13:00 — время для игр;

• 13:00– 15:00 — дневной сон;

• 15:00– 15:30 — полдник, творожная запеканка или другое легкое блюдо;

• 15:30– 16:00 — развивающие игры вместе с мамой, чтение или занятия арифметикой;

• 16:00– 18:00 — вторая прогулка;

• 18:00– 19:00 — творческое развитие, возможные варианты: аппликации, рисование, изучение песенок и стихотворений;

• 19:00– 19:30 — ужин;

• 19:30– 20:30 — водные процедуры, массаж, подготовка по сну;

• 20:30– 21:00 — вечерняя сказка;

• 21:00 — ночной сон.

**Станция №5 – *«Самоделкино»***

Воспитатель:

-Перед вами представлен спортивный инвентарь, изготовленный из подручных материалов. Вы можете всё испытать на себе, и, определить, для развития каких органов и частей тела они предназначены.

**Станция №6 –Слово эстафета *(мозговой штурм)***

Воспитатель:

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

*\_\_\_Подведение итога собрания\_\_\_*

-Вручение родителям памятки по формированию здорового образа жизни у своих детей.

Памятка для **родителей по формированию** здорового образа жизни у своих детей.

• Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки.

• Соблюдайте режим дня.

• Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.

• Любите своего ребенка, он - ваш. Уважайте членов своей семьи, они - попутчики на вашем пути.

• Обнимать ребенка следует не менее четырех раз в день, а лучше – 8 раз.

• Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.

• Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.

• Личный пример по ЗОЖ – лучше всякой морали.

• Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду.

• Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства.

• Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с **родителями**.

Я хочу закончить собрание словами В. Сухомлинского: «Я не боюсь ещё и ещё раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд родителя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

Приложения:

Пригласительное Уважаемые наши **родители**!

Мы хотим, чтобы наш ребенок хорошо учился, поступил в престижный университет, выбрал наилучшую профессию и обязательно добился успехов в будущей жизни, потому, что мы знаем цену успеха. Для того, чтобы стать успешным человеком, мало одних только выдающихся личных качеств, нужны еще знания, хорошо развитые способности и … крепкое здоровье.

Приглашаем Вас на **родительское собрание в форме интерактивной игры**, по теме: *«****Приобщение дошкольника****к здоровому образу жизни»*, которое состоится 25 января 2023 года в 17-00.

С надеждой на встречу, Ваши воспитатели.

**Режим дня ребёнка 5-6 лет**

*необходимо дописать временные рамки*

• — просыпание, умывание, закаливающие процедуры;

• — завтрак, молочная каша, омлет или йогурт;

• — время для самостоятельных игр, *предложите малышу книжку или тетрадь для рисования, другие варианты — пластилин или конструктор, пока малыш забавляется, мама успеет помыть посуду и сварить обед;*

• — прогулка, *совсем не обязательно лезть в песочницу или на горку, можно посидеть на лавочке с подругами, обсудить модные инновации или другие важные события;*

• — возвращение с прогулки, подготовка к обеду *(мытье рук, переодевание)*;

• — обед, *легкий супчик дополните вторым блюдом, в качестве питья можно предложить компот из сухих или засушенных фруктов, зимой — витаминный напиток из шиповника;*

• — время для игр;

• — дневной сон;

• — полдник, *творожная запеканка или другое легкое блюдо;*

• — развивающие игры вместе с мамой, чтение или занятия арифметикой;

• — вторая прогулка;

• — творческое развитие, *возможные варианты: аппликации, рисование, изучение песенок и стихотворений;*

• — ужин;

• — водные процедуры, массаж, подготовка по сну;

• — вечерняя сказка;

• — ночной сон.

**1. Болен - лечись, а здоров - берегись**

**2. Здоров будешь, всё добудешь**

**3. Чистая вода для хвори беда**

**4. Здоров буду - и денег добуду**

**5. Где здоровье, там и красота**

**6. Чистота - половина здоровья**

**7. Двигайся больше, проживёшь дольше**

**8. Утро встречай зарядкой, вечер провожай прогулкой**

**9. Ешь чеснок и лук – не возьмёт недуг**

**10. Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле**

**11. Здоровьем слаб, так и духом не герой**

**12. Кто встал до дня, тот днем зоров**

Памятка для **родителей по формированию** здорового образа жизни у своих детей.

Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки.

Соблюдайте режим дня.

Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.

Любите своего ребенка, он - ваш. Уважайте членов своей семьи, они - попутчики на вашем пути.

Обнимать ребенка следует не менее четырех раз в день, а лучше – 8 раз.

Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.

Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.

Личный пример по ЗОЖ – лучше всякой морали.

Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду.

Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства.

Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с **родителями**.

СОСТАВ ТРАВ ДЛЯ ЧАЯ:

Успокаивающий чай:

валериана лекарственная

пустырник обыкновенный

мята перечная

иван-чай

шишки хмеля обыкновенного

зверобой обыкновенный

Витаминный

шиповник коричневый

земляника лесная

брусника обыкновенная

рябина черноплодная

малина обыкновенная

смородина черная

Лечебный

тысячелистник

цветы липы

ромашка,

шалфей

зверобой

льняное семя

мать-и-мачеху

листья подорожника

Для чего нужно нестандартное спортивное оборудование:

СУЛТАНЧИКИ

Цель: повышает прилив крови к рукам, в результате чего работа головного мозга повышается, происходит расслабление мыщц и их укрепление, лучше стимулируют тактильные ощущения, развивается внимание, развивается мелкая моторика рук и. д., и, вообще готовим руку к письму.

МОЧАЛКА ИЗ КИНДЕР КОНТЕЙНЕРОВ

Данная поделка служит для использования детьми как массажер мышц спины, рук, ног или груди, как в качестве детского массажа, так и в качестве индивидуальной деятельности, во время утренней детской физзарядки.

МАССАЖНЫЕ МЯЧИКИ

Массажный мячик - эффективное средство развития кистей рук ребенка, движений его пальцев, разработки мышц. Ребристая игольчатая поверхность мяча воздействует на нервные окончания, улучшает приток крови и активизирует кровообращение. Массажный мячик ускоряет капиллярный кровоток, уменьшает венозный застой и повышает кожно-мышечный тонус.

ЛЕНТЫ НА КОЛЬЦАХ

Лента. Занятия с лентой в первую очередь подарят человеку грациозность в движениях и контроль своего тела. Вы станете более **собранным**, и это поможет вам оставаться в тонусе на протяжении долгого времени. Важно еще что занятия с лентой успокаивают психику, это как смотреть на воду или огонь.

Если говорить в общем, то все они повышают показатель выносливости и силы у людей любого **возраста**,

КОВРИКИ ДЛЯ БОСОХОЖДЕНИЯ

• укрепляет иммунную систему;

• развивает мышцы;

• активизирует кровообращение;

• повышает работоспособность;

• укрепляет голеностопный сустав;

• предотвращает искривление осанки;

• уменьшает отеки и болевые ощущения;

• активизирует работу мозга, улучшая память и ускоряя развитие речи;

• способствует правильному **формированию сводов стопы**.

Анкета для родителей

*«****Условия здорового образа жизни в семье****»*

1. Читаете ли Вы литературу о **здоровом образе жизни**? *(Да, нет, иногда)*

2. Используете ли полученные знания в воспитании Вашего ребенка?

*(Да, нет, иногда)*

3. Можно ли назвать **образ жизни в вашей семье здоровым**? *(Да, нет, иногда)*

4. Делаете ли Вы утреннюю гимнастику? *(Да, нет, иногда)*

5. Как Вы организуете питание в Вашей **семье**? (полноценное, питание, предпочтение отдаете каким то одним видам продуктов, питаетесь регулярно, нерегулярно)

6. Что вы считаете **здоровым образом жизни**? *(Дайте своё определение)*

\_\_\_

7. Воздействуете ли Вы на своих детей с целью формирования у них привычки к **здоровому образу жизни**? *(Да, нет)*

8. Занимаетесь ли Вы закаливанием своих детей? *(Да, нет)*

9. Как закаляется Ваша **семья**? воздушные ванны *(прогулки, проветривание)* контрастные обливания, хождение босиком, другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

10. Занимаетесь ли Вы физической культурой и играми вместе со своими детьми? *(Да, нет, иногда)*

11. Сколько времени Ваша **семья** ежедневно проводит на свежем воздухе?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

12. Озеленён ли Ваш дом? *(да, частично, нет)*

13. Каким видом спорта занимается Ваша **семья**? *(Перечислите)*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

14. Есть ли в **семье спортивный уголок**? *(да, нет, хотелось бы)*

15. Какой спортивный инвентарь есть в **семье**? *(Перечислите)*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

16. Часто ли болеют члены Вашей **семьи**? *(Да, нет, затрудняюсь ответить)*

17. Часто ли болеет Ваш ребенок? *(Да, нет)*

18. Каковы причины болезни Вашего ребенка? (недостаточное физическое воспитание в **семье**, наследственность, предрасположенность)

19. Считаете ли Вы, что Ваша **семья ведёт здоровый образ жизни**? *(да, нет )*

**АНАЛИЗ**

**результатов анкетирования родителей**

Тема: «*«****Условия здорового образа жизни в семье****»*

Дата: январь 2023 уч. г.

**Анкетирование проводила** : воспитатель №1: Широкова С.В.

**Анкетирование проводилось с целью** :

-- выявить состояние **физкультурно-оздоровительной работы в семье**,

-- выявить уровень педагогических и специальных знаний **родителей**,

-- выявить уровень знаний **родителей** по вопросам закаливания детей, необходимых для организации физического воспитания в **семье**.

--выяснить проблемы, возникающие у **родителей** в воспитании ЗОЖ ребёнка

**Анкету получили семей**.

**Анкету** вернули респондентов.

В ходе **анкетирования выявлено** :

1. Что, вы считаете **здоровым образом жизни**?

6 ч. считают закаливание

ч. занятия спортом

ч. прогулки на свежем воздухе

ч. правильное питание

ч. **жизнь** без вредных привычек

ч. **здоровый сон**

2. Можно ли назвать **образ жизни в вашей семье здоровым**?

Всего 9ч. считают **образ жизни в своей семье здоровым**, ответили иногда 3ч.

3. Сколько ваша **семья** ежедневно проводит на свежем воздухе?

Меньше часа гуляют- 3 **семьи**

Среднее время 1-2ч. -4 **семьи**

2-4ч. - 5 семей

4. Есть ли в **семье спортивный уголок**?

Есть спортивный уголок ответили- 2ч.

Хотелось бы-5ч.

Нет-5 ч.

5. Часто ли болеет Ваш ребёнок?

Два **родителя подтвердили**, что их дети часто болеют

6. Каковы причины болезни Вашего ребёнка?

(недостаточное физическое воспитание в **семье**, наследственность, предрасположенность)

3ч. - недостаточное физическое воспитание в **семье**;

2ч. - наследственность;

4ч. - предрасположенность.

3ч. - ответили другое





**1 команда**

Вам нужно составить портрет здорового ребёнка и попытаться спрогнозировать его жизнь.

1. Здоровый ребенок, какой он?

2. Каким он будет учеником?

3. Давайте пофантазируем и представим этого ребёнка взрослым человеком. Кем он станет по профессии, успешным ли? Счастливым?

*Родители пишут на листах свои предположения на вопросы и вывешивают на доску, вокруг изображения*

**2 команда**

Вам нужно составить портрет нездорового ребёнка и попытаться спрогнозировать его жизнь

1. Не здоровый ребенок, какой он?

2. Каким он будет учеником?

3. Давайте пофантазируем и представим этого ребёнка взрослым человеком. Кем он станет по профессии, успешным ли? Счастливым?

*Родители пишут на листах свои предположения на вопросы и вывешивают на доску, вокруг изображения*

**Здоровый**

**образ жизни**

**в семье!**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Согласны ли вы,  что зарядка - это  источник бодрости и здоровья? | Верно ли, что жвачка  сохраняет  зубы? | Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера? | Правда ли, что бананы снимают плохое настроение? |
| Верно ли, что морковь замедляет процесс  старения? | Правда ли, что молоко  полезнее  йогурта? |  |  |
| Правда ли, что дети, ломают кости  чаще чем взрослые? | Верно ли, что  недостаток солнца  вызывает  депресию? | Правда ли,  что летом можно  запастись витаминами на целый год? | Правда ли, что надо выпивать 2 стакана  молока в день? |
| Правда ли, что детям  до 15 лет нельзя заниматься тяжелой  атлетикой? | Правда ли,  что ребенку достаточно  спать ночью  до 8 часов? |  |  |