**Деловая игра для родителей дошкольников «Что?Где?Когда?**

**"ЗОЖ"**

**Цель:** формировать основы здорового образа жизни у родителей.

**Задачи:**

1. Дать первоначальные простейшие представления о здоровом образе жизни.

2.Расширять знания родителей о значении питания, закаливания для здоровья.

3.Повысить педагогическую компетентность родителей по вопросам укрепления и заботы о здоровье.

***Способ проведения:*** деловая игра: вступление, конкурсы для родителей, игра «Чудесная коробочка», практикум, презентация о закаливании, ОКНО, дискуссия, блицтурнир, музыкальная пауза, народная мудрость, тест для родителей, решение родительского собрания, советы для родителей «Лечение народными средствами»

***Средства***: Ноутбук, магнитная доска, магниты, презентация: «Закаляйся, если хочешь быть здоров», иллюстрации с продуктами питания, буквы А, В, С, D, музыка для разминки и прослушивания, карточки с пословицами, с названиями команд, чудесная коробочка, рукавички, листочки, простые карандаши (для родителей)

 ***Предварительная работа:*** изготовление приглашения, анкетирование родителей, презентация «Закаляйся, если хочешь быть здоров», оформление альбома «Лечение народными средствами», изготовление карточек с пословицами, подбор иллюстраций продукты питания, изготовление красных и жёлтых кружочков, медалей.

**Ход собрания**

***1.Вступление.***

Добрый вечер, дорогие друзья и уважаемые гости! Сегодня в нашем зале 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. Поэтому наша сегодняшняя встреча будет проходить под девизом «Мы за здоровый образ жизни!»

Мы очень рады встрече с вами. И только сегодня родители вспомнят своё детство и будут не только зрителями, но и участниками нашей игры Что?Где?Когда? «**ЗОЖ»**

Человек рождается на свет, чтоб творить, дерзать. Проблема в том 21 века – как уберечь на земле человека? Сделать так, чтобы взрослые и дети были здоровыми.

-Поэтому мы сегодня постараемся доказать друг другу и самим себе, что «Здоровым быть здорово».

***2. Музыкальная разминка «Хлопай - топай»***

В игре участвуют 2 команды, приветствуем участников:

*(музыка- приветствие команд)*

Команда…БОГАТЫРИ…

Девиз: «Когда мы едины, мы непобедимы».

Команда…ЗДОРОВЯЧКИ…

Девиз: «Не унывать, всё пройти и всё узнать».

- Итак, начинаем игру:

***3.Конкурс «Пословицы о здоровье».***

По утрам ты закаляйся,

Водой холодной обливайся.

Будешь ты всегда здоров.

Тут не нужно лишних слов.

*Командам раздаются карточки с незаконченными пословицами о здоровье.*

*Оценивается по 1 баллу за правильный ответ.*

Задание: закончить пословицы:

Чистота – (залог здоровья)

Здоровье дороже (золота)

Чисто жить – (здоровым быть)

Здоровье в порядке – (спасибо зарядке)

Если хочешь быть здоров – (закаляйся)

В здоровом теле – (здоровый дух)

Здоровье за деньги (не купишь)

Будет здоровье – (будет все)

***4. Конкурс «Здоровое питание»***

-Чтобы выглядеть здоровым нужно сильно постараться. Заниматься чаще спортом, спать и правильно питаться. Ешьте овощи и фрукты, в них так много витаминов. Что полезно для здоровья и для сил необходимо. Не забудьте о петрушке, лишь она украсит ваше блюдо. Что вы скажете подружке, если вдруг вам станет худо?

Кто поможет организму, неужели медицина? Лишь здоровое питание - вот, что вам необходимо.

Задание: необходимо определить в каких продуктах питания имеются витамины А, B, C, D предлагаю вам иллюстрации с продуктами питания, которые необходимо распределить по имеющим в них витаминах.

***5.Конкурс: «Продолжи фразу «О здоровье»***

1.Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знают взрослые и дети

Должен быть у дня … (режим)

2.Следует нам так же знать,

Нужно всем подольше… (спать)

Ну а утром не лениться

На зарядку …(становиться)

3.Чистить зубы, умываться

И по чаще … (улыбаться)

4.Закаляться и тогда

Не страшна тебе …(хандра)

5.У здоровья есть враги,

С ними дружбы … (не води)

6.Среди них тихоня лень

С ней борись ты каждый … (день)

 7.Чтобы ни один микроб

Не попал случайно в… (рот)

8.Руки мыть перед едой

Нужно с мылом и… (водой)

9.Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты

Вот полезная … (еда)

Витаминами полна.

 10.Вот вам добрые советы,

В них и спрятаны секреты

Как здоровье сохранить

Научись его … (ценить!)

 - Чтобы выглядеть здоровым нужно сильно постараться. Заниматься чаще спортом и всей семьёй закаляться.

***6.Просмотр презентации «Закаляйся, если хочешь быть здоров!»*** *(Музыкальное сопровождение)*

***7.«Чудесная коробочка».***

В коробке лежит предмет гигиены, который нам очень полезен, мы используем для закаливающих процедур. Каждая команда называет предметы гигиены, не повторяясь, по очереди, а потом посмотрим, кому удалось угадать предмет, та команда дополнительно получает 2 балла

***8.Практикум - обтирание тела рукавичкой.*** (*рукавичка из фланели для закаливающих процедур).*

***9.Окно - очень Короткие новости.***

- Оказывается, ребёнку необходимо делать в день не менее 1000 движений. Это способствует умственному и физическому развитию. Сон ребёнка должен быть не менее10-11 часов. Когда ребёнок болен. Много тревог и волнений вызывает болезнь ребёнка. Есть таблетки и лекарства, которые обычно назначает врач, а есть народные средства лечения.

Какие средства помогают вам вылечить ребёнка от кашля, насморка?

***10.Дискуссия:***

- Какие из советов, предложенных в альбоме «Лечение народными средствами», вы уже применяли на практике, каковы результаты, какие дополнения, какой из советов вы отвергаете?

***11.Конкурс - Блицтурнир.***

*Оценивается по 1 баллу за правильный ответ. Поочерёдно каждой команде задаётся вопрос.*

1.Чем запивать лекарства? (Водой).

2.Что значит принимать лекарство до еды, после еды? (До еды – на пустой желудок, то есть не позже, чем за 15-20 минут до приёма пищи, и не раньше, чем спустя 2-3 часа после еды. Если лекарство рекомендуется принимать после еды, то выпивать его следует в течение 30 минут после еды, но не позже.)

3.Как предупредить кариес зубов? (Чистить зубы 2 раза в день, после еды полоскать рот).

4.Какую одежду использовать с учётом гигиенических и оздоровительных свойств? (Детская одежда должна быть гигроскопична, то есть сшита из хорошо впитывающей и испаряющей влагу ткани. Такими являются хлопчатобумажные ткани. Шерстяные ткани из-за большой пористости немного теплее льняных, из них можно шить праздничную одежду, в которой ребёнок может находиться непродолжительное время. Главное – одевать детей по сезону, не перегревать.

5.Какие существуют меры профилактике близорукости? (Постоянно следить за посадкой, время просмотра детских телепередач-15минут, у детей не должно быть длинных чёлок, принимать витамины).

6.Вредно ли излучение, исходящее от телевизора? (Телевизор - источник излучения. Дети должны находиться от телевизора на расстоянии не менее трёх метров. Не рекомендуется смотреть телепередачи, сидя на полу, так как излучение направлено вниз).

7.Что необходимо для сохранения слуха ребёнка? (Содержать уши в чистоте, беречь их от холода. Не допускать проникновения в уши воды, посторонних предметов, охранять слух ребёнка от сильных и резких звуков).

***Музыкальная пауза (из программы «Жить -здорово»)***

***12.Тест для родителей "Можно ли Ваш образ жизни назвать здоровым? "*** Предлагаемый тест покажет, умеете ли вы заботиться о своем здоровье.

Пометьте выбранный Вами ответ. (листочки и карандаши)

Какие из приведенных симптомов не требуют визита к врачу?

а) непривычная утомляемость

б) зимняя простуда

в) хроническое несварение в желудке.

Как часто Вы меняете зубную щетку?

а) два раза в год

б) каждые 3 -6 месяцев

в) как только она обретет потрепанный вид.

Что менее всего защищает Вас от простуды и гриппа?

а) частое мытье рук

б) противогриппозная прививка

в) отказ от прогулок в холодное время года.

В какое время дня Вы предпочитаете прибыть на место назначения?

а) ранним вечером

б) с восходом солнца

в) в середине дня.

Как часто Вы даете отдых глазам после пользования компьютером, читая или занимаясь делами, требующими зрительного внимания?

а) каждый час;

б) каждые полчаса;

в) каждые 10 минут.

Какое из утверждений соответствует истине?

а) можно загореть даже в облачный денек

б) если я хочу позагорать, мне следует пользоваться солнцезащитными средствами в) смуглым людям не нужна защита от солнца

Как правильно дышать?

а) ртом

б) носом

в) ни один из вариантов не хуже и не лучше другого.

Что из перечисленного принесет наименьший вред волосам?

а) химическая завивка

б) сушка волос феном

в) обесцвечивание волос.

*Подведите итог:*

Запишите себе по 1 очку за каждый из следующих правильных ответов 1 (б, 2 (б, 3 (в, 4 (а, 5 (в, 6 (а, 7 (б, 8 (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.

Пусть в каждой семье господствует дух здоровья, культ здоровья. Пусть основное время на прогулках дети проводят в движении. Закаливайте детей в домашних условиях. Мы надеемся, что сегодняшняя игра не прошла даром, и вы многое взяли из неё. Не зря говорят: «Здоров будешь – всё добудешь». Так будьте все здоровы!!!

*Награждение родителей за игру медалями (музыка из программы «Жить - здорово»)*