

Памятка.

Семейный кодекс здоровья

1. Помни: Здоровье не все, но все без здоровья – ничто!
2. Здоровье нужно не только тебе, но и людям, которым ты обязан помогать и защищать.
3. Здоровье – не только физическая сила, но и душевное равновесие.
4. Здоровье – это твоя способность удовлетворять в разумных пределах свои потребности.
5. Здоровье – это физическая и гигиеническая культура нашего тела: нет ничего красивее человеческого тела.
6. Здоровье – это душевная культура человека: доброта, надежда, вера и любовь к тем, кто тебя окружает.
7. Здоровье - социальная культура человека, культура человеческих отношений.
8. Здоровье – это любовь и бережное отношение к природе: природа не брат и не сестра, а отец и мать человечества.
9. Здоровье – это стиль и образ твоей жизни. Источник здоровья и источник всех бедствий зависят от тебя и от твоего образа жизни.
10. Хочешь быть здоровым – подружись с физической культурой, чистым воздухом и здоровой пищей.
11. Помни: солнце нам друг и все мы – дети солнца, но с его лучами не шути: загорание не должно стать сгоранием на солнце.
12. Ходи периодически по земле босиком – земля дает нам силу, отводит из тела лишнее электричество.
13. Учись правильно дышать – спокойно, неглубоко и равномерно.
14. Семья - наша опора и наше счастье. делай в семье так, чтобы каждый член семьи чувствовал свою нужность и зависимость друг от друга.
15. Здоровье – наш капитал. Его можно увеличить, его можно и прокутить. Хочешь быть здоровым – будь им!

Конспект мероприятия

(с родителями и детьми)

«СЕМЬЯ – ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Цель: Создание положительного эмоционального комфорта у детей и взрослых в процессе общения друг с другом. Повышение педагогической культуры родителей по вопросам здорового образа жизни.

Задачи:

1. Организовать совместное досуговое мероприятие для повышения знаний родителей по вопросам здоровьесбережения и формирования у них ответственного отношения к здоровью детей и собственному здоровью.
2. Развивать способность детей творчески использовать знания и умения по вопросам ЗОЖ, их двигательный опыт в практических ситуациях. Способствовать укреплению у детей чувства гордости за свою семью, уважение и любовь к ее членам.
3. Воспитывать участие, сострадание, отзывчивость и сотрудничество. Способствовать стремлению и желанию каждой семьи восстанавливать и поддерживать здоровье с помощью здоровьесберегающих технологий. Закрепить знания о пользе лекарственных растений и их применении.

Подготовительная работа:

1. Оформление педагогом тезисов и высказываний о здоровье человека: "Здоровье – не всё, но без здоровья – ничто" Сократ.
"Если ты думаешь на год вперед – посади семя. Если ты думаешь на десятилетия вперед – посади дерево. Если ты думаешь на век вперед – воспитай человека" восточная мудрость. "Я не боюсь ещё и ещё раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд родителей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы"
В. Сухомлинский. "Береги глаз – как алмаз", "Если день начать с зарядки – значит, будет всё в порядке" народные поговорки.
2. Оформление педагогом памятки "Семейный кодекс здоровья"
(рациональный режим, систематические физкультурные занятия (занятия спортом), закаливание, правильное питание, благоприятная психологическая обстановка в семье, дружеские отношения, доверие и взаимопонимание, желание поделиться своими проблемами с близкими людьми, возможность найти поддержку и помощь, совместное проведение досугов и др.).

Ход мероприятия

Воспитатель: Дорогие, родители и дети, мы с вами сегодня собрались в одну большую добрую компанию, которую мне хотелось бы назвать «большая дружная семья». Вы не против?.. И как водится, в хорошей семье всегда есть о чем поговорить. И я хочу вам сказать, что человек – совершенство природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться её красотой, очень важно иметь здоровье. Еще мудрый Сократ говорил «Здоровье – не всё, но без здоровья – ничто». И

вряд ли можно найти родителей, которые бы не хотели, чтобы их дети росли здоровыми. А, по вашему мнению, каков он здоровый ребёнок?

(Высказывания родителей).

Воспитатель: Итак, прежде всего, здоровый ребёнок, если он и болеет, то очень редко и не тяжело. Он жизнерадостен и активен, доброжелательно относится к окружающим его людям – взрослым и детям. Развитие двигательных качеств, проходит гармонично. Нормальный, здоровый ребёнок достаточно быстр, ловок и силен. Неблагоприятные погодные условия, редкая их смена, здоровому ребёнку не страшны, т.к. он закалён. Это "портрет" идеально здорового ребёнка, какого в жизни встретишь не часто. Однако вырастить и воспитать ребёнка близкого к идеалу – задача вполне посильная, всего лишь требуется: с раннего возраста научить ребёнка заботиться о своём здоровье! Для этого нужно формировать навыки и привычки здорового образа жизни в соответствии с возрастом.

Именно о том, как формировать навыки и привычки здорового образа жизни мы сегодня вам расскажем и покажем:

Вот так начинается у нас каждое утро в группе: с утренней зарядки. (После выполнения упражнений гимнастики – речевка)

"Чтобы нам не болеть и не простужаться мы зарядкою всегда будем заниматься» Вдох – выдох! Улыбнись! И на место ты садись!"

Воспитатель: "Если день начать с зарядки – значит, будет всё в порядке!" – так гласит народная поговорка. А ещё говорят: "Движение - жизнь!"

И сейчас мы проверим: как развиты быстрота, ловкость, скорость, меткость, сила у наших уважаемых родителей – пап и мам. И, конечно же, их детей.

1 задание – игра - разминка: «Найди ухо, найди нос»

Взяться правой рукой за левое ухо, а левой рукой за кончик носа. Затем хлопнуть в ладоши и поменять быстро руки и т.д.

– Молодцы! А теперь займёмся спортом и сыграем в нашу любимую игру – волейбол с воздушными шарами!

Шар быстрее вы хватайте,

И к соперникам бросайте!

2 задание – игра «Волейбол с шарами».

Дети и родители делятся на две команды. Натягивается верёвка между двумя стойками. С двух сторон верёвки лежат воздушные шары. По команде перебрасывают свои шары на сторону противников. После сигнала к окончанию игры, побеждает та команда, которая осталась с наименьшим количеством шаров

3 задание – игра «Назови ошибку и исправь»

-Нам темно. Попросим папу
Нам включить поярче ЛАПУ (лампу)
-Сшил себе котёнок тапки
Чтоб зимой не мёрзли ШАПКИ (лапки)
-Здесь хорошее местечко
Протекает рядом ПЕЧКА (речка)
-Любопытные мартышки
Собирают с ёлок ФИШКИ (шишки)

4 задание – «Отгадай загадки».

1. Не обижен, а надут,
Его по полю ведут.
А ударят - нипочём,
Не угнаться за... (мячом).
Задание: Назвать виды спорта с мячом.

2. Эта птица - не синица,
Не орёл и не баклан.
Эта маленькая птица
Называется... (волан).
Задание: Как называется игра с воланом?

3. На снегу две полосы,
Удивились две лисы.
Подошла одна поближе:
Здесь бежали чьи-то ... (лыжи).
Задание: Назвать виды спорта, где используются лыжи.

4. Кто на льду меня догонит?
Мы бежим в перегонки.
И несут меня не кони, а блестящие ...(коньки).
Задание: Назвать виды спорта, где используются коньки.

5. Мне загадку загадали:

Что это за чудеса?

Руль, седло и две педали,
Два блестящих колеса.

У загадки есть ответ

Это мой ...(велосипед).

6. Вот такой забавный случай!

Поселилась в ванной - туча.

Дождик льётся с потолка

Мне на спину и бока.
До чего ж приятно это!
Дождик тёплый, подогретый.
На полу не видно луж.
Все ребята любят...(душ).

Воспитатель: Умницы! Теперь давайте поиграем в игру «У Маланьи, у старушки».

Выбирается Маланья, ей на голову повязывают платок. Дети становятся вокруг нее, берутся за руки.

У Маланьи у старушки *Ходьба по кругу, взявшись за руки.*

Жили в маленькой избушке *Сложить руки углом, показать избушку.*

Десять сыновей, *Показать десять пальцев,*

Все без бровей, *Очертить брови пальцами.*

Вот с такими ушами. *Растопыренные ладони поднести к ушам.*

Вот с такими носами, *Показать длинный нос двумя растопыренными пальцами.*

Вот с такими усами, *Очертить пальцами длинные "гусарские" усы.*

Вот с такой головой, *очертить большой круг вокруг головы.*

Вот с такой бородой! *Показать руками большую окладистую бороду*

Они не пили, не ели, *Одной рукой поднести ко рту "чашку", другой – "ложку".*

На Маланью все глядели, *Держа руки у глаз похлопать пальцами, как ресницами.*

И все делали вот так ...*Дети повторяют движения Маланьи*

(Понравившегося ребенка Маланья выбирает на свое место).

Воспитатель: Молодцы! Всё они знают, всё умеют. Но я ещё знаю, что у каждой семьи есть свой секрет. И этот секрет – приготовление вкуснейших блюд.

Ребята, а какие же самые вкуснейшие блюда у вас в семье готовят родители?

Воспитатель: Это очень здорово: пельмени, котлеты, пироги, ватрушки,

салаты. Но секрет-то в том, что какие блюда готовят, чтобы они были действительно не только вкусными, но и полезными для здоровья!

5 задание: игра «Здоровая и полезная еда»

Родители и дети называют здоровую и полезную пищу.

Воспитатель: Пришло время с пользой отдохнуть. У меня для вас есть загадки о лекарственных растениях. Попробуйте их отгадать, но по такому правилу: загадку отгадывают дети, а родители – дополняют, где и для чего используется то или иное растение.

-Ты растение не тронь – жжётся больно, как огонь. (крапива)

-Тонкий стебель у дорожки, на конце его серёжки. На земле лежат листки – маленькие лопушки. (подорожник)

-Белая корзинка, золотое донце. (ромашка)

-Назовите травянистые кустарники и растения, которыми можно вылечиться от простуды (брусника, клюква при высокой температуре, смородина при простуде)

6 Задание

Воспитатель: А сейчас я вас познакомлю с некоторыми нетрадиционными техниками, которые помогают сберечь здоровье!

а) Пальчиковая гимнастика – это основа для развития ручной умелости, мелкой моторики пальцев рук, координации движений. Пальчиковая гимнастика оказывает положительное воздействие на познавательные психические процессы: память, внимание, мышление, фантазию и др. (воспитатель вместе с детьми показывает пальчиковую гимнастику «Утро настало», а родители повторяют)

б) Дыхательная гимнастика восстанавливает нарушенное носовое дыхание, очищает легкие и улучшает их снабжения кислородом. Эти упражнения очень полезны для профилактики ОРЗ (показ детьми, а родители повторяют)

в) Оздоровительно–профилактические упражнения для коррекции ступни, самомассаж суджочками: дети и родители ходят босиком: по ребристой доске и по «дорожкам здоровья»; (покачивание с носка на пятку, ходьба на месте, прыжки, бег в чередовании с ходьбой)

г) Музыкотерапия или музыка для релаксации, способствует коррекции психофизического здоровья детей в процессе их жизнедеятельности. Различают активную (двигательные импровизации под соответствующий характеру музыки словесный комментарий) и пассивную (прослушивание стимулирующей, успокаивающей или стабилизирующей музыки специально

или как фон) формы музыкотерапии.

Давайте немного отдохнем сейчас, послушав красивую мелодию. (Звучит музыка, на её фоне воспитатель читает слова «Звуки прибоя»)

«Давайте представим, что мы лежим на теплом песке, приятный легкий ветер ласкает наше тело, мы закроем глазки и немного отдохнем у моря, волны споют нам свою колыбельную песню. Луч солнца коснулся наших ног, правая нога расслабленная и теплая, луч солнца коснулся левой ноги — нога расслабленная и теплая, приятно лежать, вдыхая чистый морской воздух. Вдох — выдох, обе ноги теплые, это приятно. Луч солнца коснулся живота и груди — становится еще теплее, нам нравится это тепло, мы дышим глубоко, вокруг приятный морской воздух. Луч солнца прикоснулся к лицу, оно все расслабилось. Как хорошо мы отдыхаем, спокойно, нам приятно это расслабление, мы дышим ровно, глубоко, все тело теплое. Оно легкое, как облако, мы еще и еще хотим слушать песню морских волн. Но пора идти, мы медленно потягиваемся и встаем...»

Воспитатель: Вот наша встреча и подходит к концу! Вам, уважаемые родители, на память о нашей встрече, хочу подарить памятку «Семейный кодекс здоровья» (каждой семье вручается памятка). Очень хочется узнать, что же вы узнали для себя нового, что взяли на заметку для себя? (Родители высказывают свое мнение о встрече, ее пользе).