**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**центр - развития ребенка детский сад №390 Дзержинского района г. Волгограда**

Конспект

родительской встречи на тему: «Формирование ЗОЖ»

Разработала:

социальный педагог

Клецкова Ю.А.

Волгоград, 2013 г.

**Конспект родительской встречи «Формирование ЗОЖ»**

**Цель:** обсудить с родителями значение здорового образа жизни человека.

**Материал:** листы с тестом для родителей, с пословицами и поговорками, с проблемными ситуациями, ватман, журналы, ножницы, клей, карандаши, мешок с яблоками.

**Ход встречи:**

**Вступительное слово**

- Здравствуйте дорогие родители. Меня зовут Юлия Александровна, работаю социальным педагогом. Сегодняшняя наша встреча будет посвящена разговору по формированию ЗОЖ в семье.

- Что же такое ЗОЖ?

Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения и привычек каждого отдельного человека, обеспечивающая ему необходимый уровень жизнедеятельности и здоровое долголетие.

- Как вы думаете, каковы основные составляющие ЗОЖ?

*По современным представлениям в ЗОЖ входят следующие составляющие:*

* отказ от вредных пристрастий (курение, алкоголизм, наркотики);
* рациональное питание;
* оптимальный двигательный режим;
* закаливание организма;
* личная гигиена;
* положительные эмоции.

В литературе указывается следующее определение «ЗОЖ – это мера цивилизованности и человечности, характеризующая как отдельного человека, так и общество в целом, оно складывается из ориентации на здоровье как абсолютную жизненную ценность, на идеалы личности, семьи, нации и природы, из эффективных мер питания, образования, физкультуры и спорта, гигиены тела и духа».

**Проведение основной части.**

- А сейчас переходим к основной части нашей встречи. Далее у нас игра.

1. **Игра «Что отнесем к здоровому образу жизни»**

- Дорогие родители, сейчас мы с вами немного поиграем. Вам необходимо присоединиться к одному из утверждений, которые мы называем. Например: я произношу « с одной стороны я люблю заниматься спортом, а с другой стороны пить морковный сок», а вы, родители, присоединяетесь к одному из утверждений, и тоже в свою очередь говорите: «С одной стороны я люблю либо спорт, либо морковный сок», выходим по очереди, участвуют все!»

Участники встречи (родители) выходят по очереди к ведущему, становясь то с одной, то с другой стороны в зависимости от выбранного варианта.

- Сейчас я вас поделю на две команды, для того чтобы нам с вами было удобнее выполнять упражнения и задания.

1. **Тест «Можно ли Ваш образ жизни назвать здоровым»** (Приложение №1)

- Вам необходимо ответит на вопросы теста.

- Подведение итогов теста.

1. **Допиши пословицы:** (Приложение №2, №3)

В здоровом теле – здоровый дух.

Здоровье дороже всех богатств.

Здоровье не закаляют, а берегут.

Где здоровье, там и красота.

Здоровье - всему голова, всего дороже.

Здоровье всего дороже, да и деньги - тоже.

Здоровье выходит пудами, а входит золотниками.

Здоровье не купишь - его разум дарит.

Здоровьем слаб, так и духом не герой.

Здоровью цены нет.

У больного здоровья не спрашивают.

У всякой лекарки свои припарки.

Здоровье дороже денег. 

1. **Инсценировка ситуаций родителями:** (Приложение №4, №5)

- Для каждой команды мы подготовили проблемные ситуации, ознакомьтесь с ними и постарайтесь импровизировать представленную ситуацию.

1. «Дети играют во дворе в мяч, к ним подходит Леночка и радостно говорит: «У меня завтра день рождения и я вас всех приглашаю». Дети говорят о том, что каждый принесет в подарок Лене. А девочка Лиза, которая старше ребят на 1 год предлагает принести вино. Петя говорит: «А мои родители по праздникам пьют вино. И я тоже пробовал. И ничего». Он убеждает, что это нормально и поддерживает Лизу».

- Как отреагируют остальные дети на это предложение?

- Каким образом убедить детей, что это вредно?

1. «Саша и Маша играют в детское лото, к ним подходит Коля и говорит: «Я тоже хочу с вами поиграть!» Дети не обращают на мальчика внимания, продолжают раскладывать лото. «Я умею, я уже большой!» - говорит Коля. «Нет», - отвечают дети, - «Ты не умеешь играть, ты еще маленький!». Он обижается и уходит, дети продолжают заниматься своими делами. Через несколько минут Коля приходит с сигаретой в руках, и показывает детям, что он умеет курить, «Вот, видите!?» Дети с удивлением смотрят на него, и говорят, что это плохо, так делать нельзя. Он утверждает, что большие люди курят, он тоже большой».

- Как поступят дети в этой ситуации?

- Как переубедить мальчика Колю?

1. **Коллаж на тему:** «Мы за здоровый образ жизни», «Алкогольная и наркотическая зависимость»

- Перед вами лист ватмана, журналы, газеты, ножницы и клей, попробуйте сделать коллаж на следующие темы:

1) «Мы за здоровый образ жизни» – для 1 команды;

2) «Алкогольная и наркотическая зависимость» – для 2 команды.

- По окончанию проделанной работы, сделайте небольшую презентацию своей работы.

1. **Итог встречи. Фото участников.**

- Спасибо.

-На листочках, напишите, пожалуйста, ваши пожелания по организации родительской встречи. Предлагаю взять небольшие сюрпризы от нас – яблоки, ведь это витамины.

**Используемая литература:**

1. Дереклеева Н.Ш. Справочник классного руководителя. Начальная школа. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004, 204 с. – (Педагогика. Психология. Управление.)
2. Диалоги о воспитании. Книга для родителей. /Под ред. В.Н.Столетова; Сост. О.Г.Свердлова. – 3-е изд. доп., - М.: Педагогика, 1985. – 288 с., ил.
3. Мудрость воспитания. Книга для родителей. /Сост. Б.М. Бид – Бад, Э.Д. Днепров, Г.Б. Корнетов. 2-е изд., доп. – М.: Педагогика, 1989. – 304 с., ил.

Приложение №1

Тест «Можно ли ваш образ назвать здоровым?»

И т.д. Активизируйте всю иммунную систему и избавьтесь от недомоганий, прежде чем они примут серьезный характер. Предлагаемый тест покажет, умеете ли Вы заботиться о своем здоровье. Пометьте выбранный вами ответ.

**1. Какие из приведенных симптомов не требуют визита к врачу?**

1. непривычная утомляемость
2. зимняя простуда
3. хроническое несварение в желудке.

**2. Как вы защищаете уши, слушая музыку, записи через стереонауш­ники?**

1. не включаю на полную громкость;
2. в этом нет нужды — звук из наушников не достигает громкости, раздражающей слух;
3. не ставлю на такую громкость, при которой не слышно внешних разговоров.

**3. Как часто Вы меняете зубную щетку?**

1. два раза в год
2. каждые 3—6 месяцев
3. как только она обретет потрепанный вид.

**4. Что менее всего защищает Вас от простуды и гриппа?**

1. частое мытье рук
2. противогриппозная прививка
3. отказ от прогулок в холодную погоду.

**5. В какое время Вы предпочитаете прибыть на место назначения, чтобы избежать перехода времени?**

1. ранним вечером
2. с восходом солнца
3. в середине дня.

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

— каждый час; — каждые полчаса; — каждые 10 минут.

**7. Какое из утверждений соответствует истине?**

1. можно загореть даже в облачный денек;
2. если я хочу позагорать, мне следует пользоваться солнцезащитными средствами с фактором ниже 10;
3. смуглым людям не нужна защита от солнца.

**8. Что из перечисленного наиболее эффективно, чтобы сбросить вес?**

— отказ от завтрака, обеда или ужина

— сокращение потребления алкоголя

1. исключение из рациона крахмалосодержащих продуктов.
2. **Как правильно дышать:**
3. ртом
4. носом
5. ни один из вариантов не хуже и не лучше другого.

**10. Что из перечисленного принесет наименьший вред волосам?**

1. химическая завивка
2. сушка волос феном
3. обесцвечивание волос.

*Подведите итог:*

Запишите себе по 1 очку за каждый из следующих пра­вильных ответов

1(6), 2 (в), 3 (б), 4 (в), 5 (а), 6 (в), 7 (а), 8 (б), 9 (б) и 10 (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.

Приложение №2

В здоровом теле – ...

Здоровье дороже …

Здоровье не закаляют, а …

Где здоровье, там …

Здоровье - всему …

Здоровье всего …

Здоровье выходит пудами, а …

Приложение №3

Здоровье …

Здоровьем слаб, так …

Здоровью …

У больного здоровья …

У всякой лекарки …

Здоровье дороже …

Приложение №4

«Дети играют во дворе в мяч, к ним подходит Леночка и радостно говорит: «У меня завтра день рождения и я вас всех приглашаю». Дети говорят о том, что каждый принесет в подарок Лене. А девочка Лиза, которая старше ребят на 1 год предлагает принести вино. Петя говорит: «А мои родители по праздникам пьют вино. И я тоже пробовал. И ничего». Он убеждает, что это нормально и поддерживает Лизу».

- Как отреагируют остальные дети на это предложение?

- Каким образом убедить детей, что это вредно?

Приложение №5

«Саша и Маша играют в детское лото, к ним подходит Коля и говорит: «Я тоже хочу с вами поиграть!» Дети не обращают на мальчика внимания, продолжают раскладывать лото. «Я умею, я уже большой!» - говорит Коля. «Нет», - отвечают дети, - «Ты не умеешь играть, ты еще маленький!». Он обижается и уходит, дети продолжают заниматься своими делами. Через несколько минут Коля приходит с сигаретой в руках, и показывает детям, что он умеет курить. «Вот, видите!?» Дети с удивлением смотрят на него, и говорят, что это плохо, так делать нельзя. Он утверждает, что большие люди курят, он тоже большой».

- Как поступят дети в этой ситуации?

- Как переубедить мальчика Колю?