

A stylized illustration on the left side of the slide. It features a yellow sun with a spiral center and several yellow rays. Below the sun are three yellow stick figures of varying heights, all with their arms raised in a celebratory or joyful pose.

Деловая игра с родителями (вопросы родителям) «О здоровье – всерьёз»

**Подготовила воспитатель Земских С.Б. 1КК
МАДОУ детский сад «Голубок»**

Цель: формирование у родителей устойчивой мотивации к сохранению и укреплению здоровья своих детей.



«Ни богатство, ни слава
не делают человека
счастливым. Здоровый
нищий – счастливее
больного
короля». Цицерон

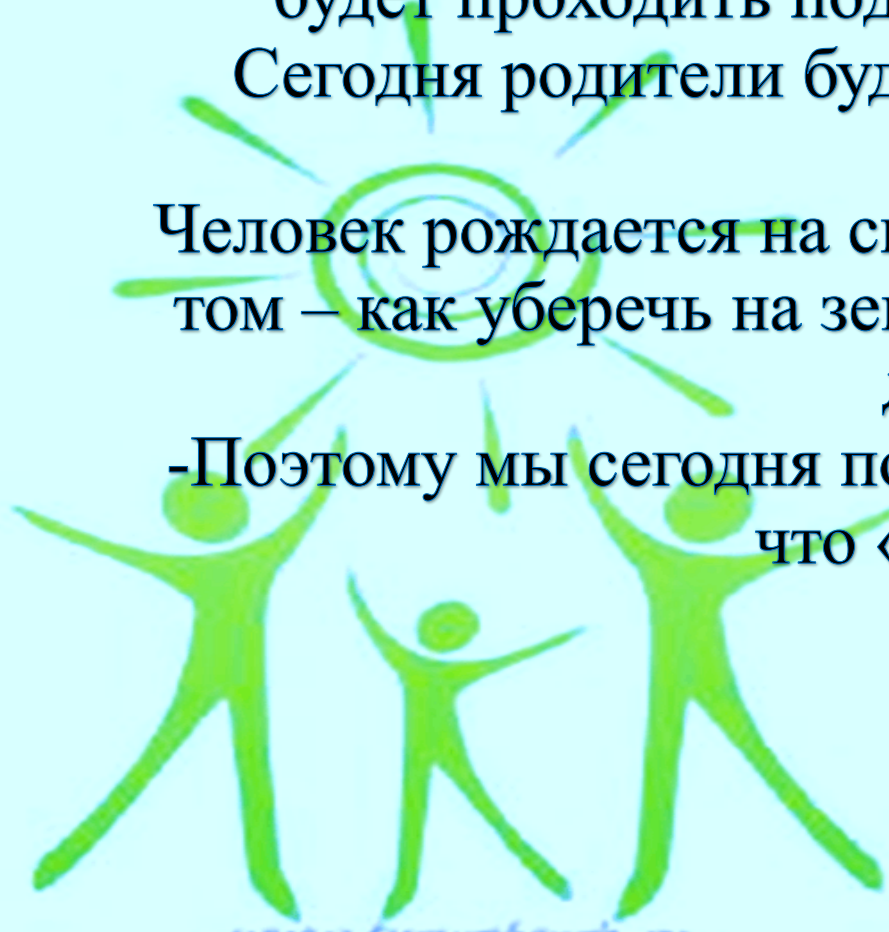


Здравствуйте, уважаемые родители! Сегодня мы проводим встречу, которую посвящаем одной из важных тем наших дней – Здоровый образ жизни! Здоровье человека - это главная ценность в жизни. Его не купишь не за какие деньги. Поэтому наша сегодняшняя встреча будет проходить под девизом «Мы за здоровый образ жизни!»
Сегодня родители будут участниками нашей игры: «О здоровье – всерьёз»

Человек рождается на свет, чтоб творить, дерзать. Проблема 21 века в том – 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».

Итак, начинаем игру



Конкурс «Пословицы о здоровье».

По утрам ты закаляйся,
Водой холодной обливайся.
Будешь ты всегда здоров.
Тут не нужно лишних слов.



1. Чистота –
2. Здоровье дороже -
3. Чисто жить –
4. Здоровье в порядке –
5. Если хочешь быть здоров –
6. В здоровом теле –
7. Здоровье за деньги -
8. Будет здоровье –

**Теперь давайте
проверим правильно
ли вы ответили**



1. Чистота – (залог здоровья)
2. Здоровье дороже (золота)
3. Чисто жить – (здоровым быть)
4. Здоровье в порядке – (спасибо зарядке)
5. Если хочешь быть здоров – (закаляйся)
6. В здоровом теле – (здоровый дух)
7. Здоровье за деньги (не купишь)
8. Будет здоровье – (будет все)



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.
Кто поможет организму,
Неужели медицина?
Лишь здоровое питание –
Вот, что вам необходимо.



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



www.lovaybenok.ru



А теперь давайте проверим
правильно ли вы
распределили продукты
питания

А – морковь, перец болгарский

Д – рыба, сыр

С – шиповник, лимон

В – молоко, капуста



Конкурс: «Продолжи фразу о здоровье»



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



1.Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знают взрослые и дети
Должен быть у дня ...

2.Следует нам так же знать,
Нужно всем подольше...
Ну а утром не лениться
На зарядку ...

3.Чистить зубы, умываться
И по чаще ...

4.Закаляться и тогда
Не страшна тебе ...

5.У здоровья есть враги,
С ними дружбы ...

6.Среди них тихоня лень
С ней борись ты каждый ...

7.Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в...

8.Руки мыть перед едой
Нужно с мылом и...

9.Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты
Вот полезная ...
Витаминами полна.

10.Вот вам добрые советы,
В них и спрятаны секреты
Как здоровье сохранить
Научись его ...

Давайте узнаем правильно ли вы закончили фразы



1.- режим

3.- улыбаться

5.- не води

7.-рот

9.- еда

2.- спать, становиться

4.- хандра

6.- день

8.- водой

10.- ценить!

Конкурс – «А знаете ли вы?»

1. Чем запивать лекарства?

2. Что значит принимать лекарство до еды, после еды?

3. Как предупредить кариес зубов?

4. Какую одежду использовать с учётом гигиенических и оздоровительных свойств?

5. Какие существуют меры профилактики близорукости?

6. Вредно ли излучение, исходящее от телевизора?

7. Что необходимо для сохранения слуха ребёнка?



Теперь давайте посмотрим правильные ОТВЕТЫ

1.Водой.

2.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.Чистить зубы 2 раза в день, после еды полоскать рот.

4.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.Постоянно следить за посадкой, время просмотра детских телепередач-15минут, у детей не должно быть длинных чёлоч, принимать витамины.

6.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.Содержать уши в чистоте, беречь их от холода. Не допускать проникновения в уши воды, посторонних предметов, охранять слух ребёнка от сильных и резких звуков.



Тест для родителей
«Можно ли Ваш образ жизни
назвать здоровым?»



**Предлагаемый тест покажет,
умеете ли вы заботиться о
своем здоровье.
Пометьте выбранный Вами
ответ.**

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

- а) непривычная утомляемость**
- б) зимняя простуда**
- в) хроническое несварение в желудке.**

2. Как часто Вы меняете зубную щетку?

- а) два раза в год**
- б) каждые 3 -6 месяцев**
- в) как только она обретет потрепанный вид.**

3. Что менее всего защищает Вас от простуды и гриппа?

- а) частое мытье рук**
- б) противогриппозная прививка**
- в) отказ от прогулок в холодное время года.**

4. В какое время дня Вы предпочитаете прибыть на место назначения?

- а) ранним вечером**
- б) с восходом солнца**
- в) в середине дня.**

5. 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.**

6. 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**

7. Как правильно дышать?

- а) ртом**
- б) носом**
- в) ни один из вариантов не хуже и не лучше другого.**

8. Что из перечисленного принесет наименьший вред волосам?

- а) химическая завивка**
- б) сушка волос феном**
- в) обесцвечивание волос.**

Теперь давайте подведём итоги

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!!!**



Спасибо за внимание

