

## **Круглый стол для педагогов и родителей**

### **«За здоровый образ жизни»**

**Цель:** Повышение педагогической культуры родителей по вопросам формированию здорового образа жизни, распространения опыта здорового образа жизни семьи.

#### **Задачи:**

1. Создание положительного эмоционального настроения у детей и взрослых.
2. Пропаганда и формирование здорового образа жизни семей.
3. Воспитание физической культуры и нравственной сплочённости семьи.
4. Формировать у детей положительное отношение к здоровому образу жизни через праздничное настроение.
5. Повысить взаимопонимания детей и родителей.
6. Развитие умения сопереживать и помогать друг другу.

#### **Предварительная работа:**

Анкетирование родителей; беседы; родительские консультации с целью передачи информации о реальной и потенциальной пользе ЗОЖ в жизни ребенка.

#### **Подготовительная работа:**

Оформление педагогом тезисов и высказываний о здоровье человека: «В здоровом теле – здоровый дух»; «Здоровье дороже золота»; «Здоровье, не за какие деньги не купишь»; газета «Мы живём - не тужим, мы со спортом дружим!»; презентация «Притча о маме»; создание видеоролика «Как наши семьи укрепляют здоровье».

Используемые медио-объекты: халат и шапочка врача, рецепты, сумка с таблетки, флакон с микстурой, градусник и т.д.; муляж торта; 2 подноса; полезные и вредные продукты; 2 корзины; 2 корзинки; 2 кастрюли; записи: "Будь здоров"; Алёна Стикарёва "Весёлая зарядка"; Михаил Соловьёв "Песенка о здоровье".

#### **Используемое оборудование:**

Интерактивная доска; ноутбук; магнитофон.

Используемые медио - объекты:

Книга рецептами полезных блюд, песня "Каша из любви".

#### **Ход мероприятия**

- Здравствуйте дорогие родители. здравствуйте ребята.

1. Здравствуйте - слово волшебное!

Желает здоровья отменного.

2. Здравствуйте - даёт заряд бодрости –

Это полезно в любом возрасте!

3. Здравствуйте! Это слово не обидит.

Оно говорит: заходите,

Мы рады вас видеть!

- Да, Мы рады видеть всех на нашем празднике. Мы благодарим вас дорогие родители, за то, что вы откликнулись на наше приглашение. Этот праздник - лишний повод убедиться какие у нас в группе дружные семьи.

Но вначале хотелось показать вам.

Презентация "Притча о маме".

- Как вы поняли, что самое главное для любого ребенка – любовь родителей, их забота и внимание.

В любви и поддержке нуждаются дети!

Давайте же сделаем так, чтоб на свете

Никто, никогда не был бы одинок!

И детства нежнейший и хрупкий цветок

От зла и обид, от невзгод защитим.

В обиду детей никому не дадим!

- Сегодня мы с вами собрались в одну большую добрую компанию, которую мне хотелось бы назвать “большая дружная семья”. Вы не против?

*(Ответы.)*

- И как водится, в хорошей семье всегда есть о чем поговорить. Сегодня мы поговорим о здоровье.

Наш зал собрал друзей

Родителей и их детей,

Доброжелательных гостей

Улыбки вам дарить не лень?

Так улыбайтесь каждый день!

Здоровый смех полезен,

Спасает от болезней.

- Почаще улыбайтесь, будьте весёлыми, озорными, дружными и здоровыми.

- Сейчас наши дети исполнят для нас частушки!

### **Частушки**

1. Дорогие мамы папы

Мы частушки вам споём

Как здоровье сохранить,

Организм свой укрепить

2. Вы зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам.

И, конечно, закаляйтесь -

Это так поможет вам!

3. Постоянно нужно есть

Для зубов, для ваших

Фрукты, овощи, омлет

Творог, простоквашу.

4. Чтобы хворь вас не застала,

В зимний утренний денек

В пищу, вы употребляйте:

Лук зеленый и чеснок.

5. Про таблетки и лекарства,

Позабудьте навсегда,

Пусть у вас друзьями станут,

Солнце, воздух и вода!

6. Вам понравились частушки?

Мы пропели их для вас!

Всем желаем мы здоровья,

В этот светлый добрый час!

- Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и весёлым! Ведь как говорили древние греки: «В здоровом теле – здоровый дух».

- Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и русским народом. Например, такие: «Здоровье дороже золота» или «Здоровье, не за какие деньги не купишь».

- А какие вы знаете пословицы и поговорки о здоровье?

*(Ответы детей и родителей.)*

- Что это за шум?

*Звучит веселая музыка вбегает Доктор Пилюлькин.*

Доктор Пилюлькин.

- Здравствуйте! Врача вызывали? У кого болит и в горле першит?

- Здравствуйте, доктор! У нас все здоровы. К тому же наши дети и взрослые знают: больным приходить в детский сад нельзя, можно заразить других.

Доктор Пилюлькин.

- А я принес все необходимое для лечения.

*(Вытаскивает из сумки таблетки, флакон с микстурой, рассматривает этикетки.)*

- Доктор Пилюлькин, это хорошо, что у вас есть лекарства на все случаи жизни. Но наши дети стараются обходиться без них.

Доктор Пилюлькин.

- Как, без лекарств? Медицина – это серьезная наука. Для лечения болезней рекомендуется применять различные препараты.

- А можно и не болеть. Присядьте и послушайте, что расскажут наши дети.

Первый ребенок.

Утром рано умываюсь,

Полотенцем растираюсь.

И от вас, друзья, не скрою:

Зубы чищу, уши мою.

Второй ребенок.

Зарядка всем полезна,

Зарядка всем нужна.

От лени и болезней

Спасает нас она.

Третий ребенок.

Чтоб здоровым быть и ловким,

Я на завтрак ем морковку.

Суп и мясо - на обед.

А на ужин – винегрет.

Четвертый ребенок.

Надо всем вам постараться

И привычку завести

Физкультурой заниматься,

Чтоб здоровыми расти!

Доктор Пилюлькин.

- Мне все ясно. Теперь я знаю, чем можно заменить микстуры и пилюли.

- Дорогой доктор Пилюлькин, оставайтесь с нами. Думаем, что наши ребята и родители помогут ответить на многие ваши вопросы.

Доктор Пилюлькин.

- Так и быть.

- Сейчас мы узнаем, что знают родители и дети о здоровье.

- Что помогает человеку быть здоровым?

*(Физкультурное занятие, зарядка, закаливание, прогулки на свежем воздухе, сон, правильное питание и т.д.).*

- Правильно!

Доктор Пилюлькин.

- Я тоже хочу провести конкурс.

Для веселья, для порядка

Загадаю вам загадки.

1. Я загадку загадаю:

Это что за чудеса?

Руль, седло и две педали

Два блестящих колеса.

У загадки есть ответ,

Это же ....

*(Велосипед.)*

1. Круглый, мягкий, полосатый,

Нравится он всем ребятам,

Может долго он скакать

И совсем не уставать.

*(Мяч.)*

1. Есть, ребята, у меня

Два серебряных коня,

Езжу сразу на обоих.

Что за кони у меня?

*(Коньки.)*

1. Все лето стояли,

Зимы ожидали,

Дождались поры,

Помчались с горы.

*(Санки.)*

1. Маленький, удаленький,

Громко кричит.

*(Свисток.)*

1. Палка в виде запятой

Гонит мяч перед собой.

*(Клюшки.)*

1. По пустому животу

Бьют меня неумогу,

Метко сыплют игроки

Мне ногами тумаки.

*(Футбольный мяч.)*

1. Я его кручу рукой,

И на шее, и ногой,

И на талии кручу,

И ронять я не хочу.

*(Обруч.)*

1. Вот серебряный лужок:

Не видать барашка,

Не мычит на нем бычок,

Не цветет ромашка.

Наш лужок зимой хорош,

А весной не найдешь.

*(Каток.)*

## 1. Мы - проворные сестрицы

Быстро бегать мастерицы,

В дождь - лежим,

В снег - бежим,

Уж такой у нас режим.

*(Лыжи.)*

- Молодцы. А для чего нужны все эти предметы?

*(Чтобы заниматься спортом.)*

- Ух и это знают.

Видов спорта много есть,

Даже все не перечесть.

Будем мы сейчас играть,

Виды спорта называть

- Назовите, какие вы знаете виды спорта?

*(Родители и дети называют виды спорта.)*

- Молодцы!

- Вот какие у нас наши родители и дети молодцы.

- Следующее задание:

- Каждая семья поочередно должны ответить на вопрос:

1. Какую помощь надо оказать человеку, если у него болят зубы?

*(Отправить его к стоматологу.)*

1. Какие органы помогают нам узнать, что трава зеленая, а помидор красный?

*(Органы зрения – глаза.)*

1. С помощью каких органов мы узнаем, что нас зовут обедать?

*(С помощью органов слуха – ушей.)*

1. По каким признакам можно определить, что человек простудился?

*(Повышена температура, боль в горле, кашель, насморк.)*

1. По каким признакам можно узнать, что человек ушиб колено?

*(Течет кровь, колено опухло, болит, повреждена кожа, трудно наступать на ногу.)*

1. Как вести себя, чтобы не позволить микробам проникнуть в организм?

*(Надо мыть руки с мылом после прогулки, после туалета, перед едой.)*

1. Как правильно ухаживать за зубами?

*(Чистить зубы не менее 2 раз день, полоскать рот после еды, посещать регулярно зубного врача.)*

1. Как нужно готовиться ко сну?

*(Принять душ, почистить зубы, надеть пижаму, проветрить комнату, погасить свет.)*

1. Как человек выражает радость?

*(Смеется, улыбается, хлопает в ладоши, пританцовывает, поет.)*

1. Вы идете гулять в жаркий летний день, как нужно одеться?

*(Головной убор, легкая обувь, светлая одежда.)*

1. Не забудем для Алены, очень кислые ...

*(Лимоны.)*

- Молодцы, вы все показали свою эрудицию на высоком уровне.

Доктор Пилюлькин:

Очень я собою горд

Для себя купил я торт.

- Ребята, разве гордятся, купив торт, а давайте Доктору Пилюлькину скажем, как надо правильно питаться.

### Дети:

Ешьте овощи и фрукты  
Витаминные продукты.

#### **1. Конкурс "Вкусная и полезная пища"**

- На подносе лежат полезные и вредные продукты Вам надо их рассортировать. Каждая команда должна взять один из продуктов и правильно его положить. Если он вреден для здоровья - положить в корзину, если он полезный - на поднос. (Итог.)

#### Доктор Пилюлькин.

Я так переживала за участников соревнований, что проголодался. Кажется, могу съесть гору.

- Сейчас наши папы приготовят тебе обед.

#### **«Семейный обед»**

- Один папа готовит борщ, другой - компот. Им завязывают глаза и они из общей корзины на ощупь выбирают продукты для своего блюда, кладут его в кастрюлю. Подводится итог.

- Ой, что-то болит живот.

- Почему он заболел у тебя?

#### Доктор Пилюлькин.

- Потому, что я перед едой забыл руки помыть и брал пищу грязными руками, к вам очень торопился.

#### **2. Конкурс "Волшебство гигиены"**

- Ребята, нужно ли следить за чистотой своего тела и зачем это надо делать?

*(Да нужно, чтобы быть здоровым.)*

- Уважаемые родители, а как надо это делать?

*(Утром, вечером умываться, чистить зубы 2 раза в день, руки мыть обязательно мылом перед едой.)*

- А что еще необходимо помнить и делать.

*(Надо ходить в чистой одежде, нужно расчесывать волосы несколько раз в день.)*

- А вы знаете, что есть такие вещи, которыми может пользоваться только один человек.

#### Доктор Пилюлькин:

Помните, правило защиты от микробов.

"Друзьям чтоб микробы не передавать

Не надо им личные вещи давать"

- А сейчас мы тебе покажем, как наши дружные семья укрепляют здоровье.

*(Презентация «Как наши семьи укрепляют здоровье».)*

Желаем нашим семьям

Отличное здоровье,

Веселье, бодрость духа и сплоченье.

- Вам, уважаемые родители, на память о нашей встрече, хочу подарить памятку

«Семейный кодекс здоровья»

*(Каждой семье вручается памятка.)*

- Вот наша встреча и подходит к концу! Очень хочется узнать, что же вы узнали для себя нового, что взяли на заметку для себя?

- Хотели бы вы ещё раз встретиться и поговорить о здоровье?

*Родители высказывают свое мнение о встрече, ее пользе.*