**Совместная деятельность родителей и детей: «Как сохранить здоровье?»**

**Цель:** актуализация и формирование знаний обучающихся о составляющих здоровья, здорового образа жизни.

**Задачи:**

* сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
* использовать полученные знания в повседневной жизни;
* способствовать укреплению детей во время учебного процесса и во внеурочной деятельности.

**Вступление педагога:**

Здоровье человека — тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Все без исключения люди понимают, как важно заниматься физкультурой и спортом, как здорово закаливать свой организм, делать зарядку, больше двигаться, но как трудно бывает пересилить себя, заставить встать пораньше, сделать несколько упражнений. Мы откладываем занятия физкультурой и спортом на «потом», обещаем себе, что рано или поздно начнем, но иногда становится поздно начинать...

Как и в воспитании нравственности и патриотизма, воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с раннего детства. Если в семье родители понимают значение физкультуры и спорта для здоровья ребенка, то они с самого раннего детства формируют у ребенка культуру физических занятий, демонстрируя это на своем собственном примере.

Если школьный учитель, преподающий любой предмет, понимает значение сохранения здоровья своих учеников, он никогда не позволит себе игнорировать возможность организации на своем уроке оздоровительной гимнастики — минутки отдыха для души и тела ребенка.

По мнению специалистов-медиков, 75% всех болезней человека заложено в детские годы. Почему так происходит? Видимо, все дело в том, что мы, взрослые, ошибочно считаем: для ребенка самое важное? это хорошо учиться. А можно ли хорошо учиться, если у тебя кружится голова, если твой организм ослаблен болезнями и леностью, если он не умеет бороться с недугом?

Давайте задумаемся над этой проблемой. Очень часто родители в семье говорят ребенку: «Будешь плохо кушать — заболеешь! Не будешь тепло одеваться — простудишься!» и т. д. Но практически очень мало в семьях говорят родители детям: «Не будешь делать зарядку — не станешь сильным! Не будешь заниматься спортом — трудно будет достигать успехов в учении!» и т. д. ***(3-5 мин )***

**Сегодня мы с вами поработаем над нашим здоровьем!** Познакомимся с различными упражнениями, поймем, на сколько, важно сохранять здоровье с детства!

**Для начала давайте** сделаем небольшую разминку, эти упражнения вы можете использовать и утром дома на зарядке.

***Разминка (3-5 мин, с музыкальным сопровождением)***

**(Деление на команды, если таковое требуется).**

А сейчас мы с вами разделимся на команды с помощью методики. В начале мероприятия вы выбрали цвет листочки разного цвета, а теперь разделитесь по цвету.

Ваша задача состоит в том, чтобы добраться до сундука здоровья! И раскрыть главный его секрет! Что же в нем может находиться.

Молодцы! Сейчас вам предстоит следующее:

* придумать название команды;
* выбрать капитана команды;
* распределение ролей;
* придумать речёвку. ***(Подготовка 5 мин с музыкальным сопровождением)***

**Выступление команд (3-5 мин)**

Молодцы! ***(за каждое задание начисляются баллы, для получения подсказок при раскрытии сундука.)***

Переходим к следующему заданию

**Эстафета – разминка : игра «Да и Нет».**

«Каша – вкусная еда

Это нам полезно? (Да)

Лук зеленый и чесночок.

Нам полезны дети и родители ? (Да)

В луже грязная вода.

Мыться в ней полезно? (Нет)

Щи, борщи – у нас всегда Фрукты – просто красота!

Нам их есть уж не охота? (Нет) Вот что нам полезно? (Да)

А вот суп из мухоморов, новизна! Грязных ягод иногда,

Это нам полезно? (Нет) Съесть полезно, детки? (Нет)

Овощей растет гряда. Сок, компот всегда

Овощи полезны? (Да) Нам полезны, дети? (Да)

Съесть мешок большой конфет. Лишь полезная еда,

Это вредно, дети? (Да) На столе у нас всегда!

А раз полезная еда –

Будем мы здоровы? (Да)

**Эстафета «Кто быстрее»**

Игроки команд располагаются в колоннах.

По сигналу преподавателя капитаны бегут к мячу, лежащему на равном от команд расстоянии и стараются быстрее овладеть им, чтобы выполнить определенное задание, например: 3 передачи мяча участнику команды, и тот кто в команде должен довести мяч к капитану и начинать броски следующему.

Кто быстрее перешел к капитану, та команда и выиграла. ***Если одна команда, то на время!*** ***(баллы)***

**Эстафета «Снайперский бросок»**

Каждый человек из команды должен сделать бросок в кольцо, и так до последнего игрока в команде. Чья команда больше раз попала та и победила. Или команда бросает мячи в корзину, за 2 минуты они должны набрать определенное количество баллов для получения следующего задания.

**Эстафета «Скакалка»**

Инвентарь и оборудование: мячи, скакалки.

**Подготовка:** игроки распределяются парами и встают в колонны перед общей линии старта. В конце зала кладут по мячу, которые надо оббегать. Игроки стоят парами.

**Описание игры:** по сигналу первая пара каждой команды бежит вперед, перепрыгивая через скакалку. Добежав до мяча, бегут обратно таким же образом.

**Правила игры:**

1) игра продолжается до тех пор, пока не финиширует последняя пара колонны;

2) побеждает команда, которая раньше других выполнит задание правильно.

3) если команда одна, то задание выполняется на время.

**А сейчас мы немного передохнем.**

**Эстафета «Спорт и питание»**

**Ведущий:** эстафета содержит вопросы о спорте и питании, как о второй важнейшей составляющей правильного образа жизни, влияющего на здоровье напрямую. Проходить его команды будут поочередно, отвечая на вопросы. За каждый **правильный ответ – 1 балл, максимальное кол-во баллов – 12)**

* Фрукт для лечения температуры? (Лимон, Малина)
* В какое время года лучше всего закаляться? (летом)
* Можно ли давать другим свою расческу/помаду/полотенце? (нет, можно заразиться кожным заболеванием)
* Почему не стоит гладить бездомных животных? (много паразитов может передаться)
* Какие самые вредные продукты вы знаете? (чипсы, лимонады и прочее)
* В какое время суток лучше совершать ежедневную пробежку? (вечером по мнению большинства врачей)
* Основная причина смерти во время приема наркотических веществ, даже впервые? (Передозировка)
* Наркотики уничтожают клетки белков, ответственные за иммунную систему, так как при приготовлении их используют всевозможные растворители. Какой орган, значит, страдает первым? (Печень)
* Народная мудрость учит нас, что это приносит одну радость, но сто видов горя. Что это? (Алкоголь)
* Самое распространенное и доступное всем наркотическое вещество? (Никотин)
* Незаразная болезнь? (кариес)
* Как называется положение тела при любом действии? (осанка)

**Эстафета с обручами**

На дорожке проводятся две линии на небольшом расстоянии одна от другой. Каждый игрок должен прокатить обруч от первой до второй линии, вернуться обратно и передать обруч своему товарищу. Выигрывает та команда, которая раньше завершит эстафету. Если команда одна, то задание выполняется на время.

**Эстафета «Носильщики»**

**Инвентарь: мячи большие**

4 игрока (по 2 от каждой команды) становятся на линии старта. Каждый получает по 3 больших мяча. Их надо донести до конечного пункта и вернуться назад. Удержать в руках 3 мяча очень трудно, а упавший мяч поднять без посторонней помощи также не легко. Поэтому передвигаться носильщикам приходится медленно и осторожно (дистанция не должна быть слишком большой). Выигрывает та команда, которая быстрее справится с заданием. Или одна команда на время

Итак, мы подошли к главному конкурсу.

**Эстафета «Сундук здоровья»**

Для того, чтобы его раскрыть, вам нужно разгадать слова связанные со здоровьем. **(Приложение 1)**

**Молодцы!**

Итак, открываем сундук и смотрим секрет здоровья!

**(Приложение 2)**

Вы его открыли молодцы! Теперь прочтите секрет нашего здоровья! *(читают)*

**Итог: «Наше здоровье – в наших руках».**

Здоровье – это бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Болезни чаше всего начинаются вследствие неправильного поведения, нарушений режима дня, труда, отдыха и питания, курения, употребления спиртных напитков.

Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать жизненные основные задачи, преодолевать трудности. Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться.

Здоровый образ жизни основан на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости.

Всем до свидания!

**Молодцы! Всем спасибо за столь прекрасное мероприятие, которое у нас пройдет еще не раз!**

Приложение 1

Вопрос 1:

**Зкуьфлиаутр**

Вопрос 2:

**Арзякда**

Вопрос 3:

**Кзалака**

Вопрос 4:

**Егинаги**

Вопрос 5:

**Гупорлка**

**Приложение 2**

*Чтоб здоровье сохранить,*

*Организм свой укрепить,*

*Знает вся моя семья*

*Должен быть режим у дня.*

*Следует, ребята, знать*

*Нужно всем подольше спать.*

*Ну а утром не лениться–*

*На зарядку становиться!*

*Чистить зубы, умываться,*

*И почаще улыбаться,*

*Закаляться, и тогда*

*Не страшна тебе хандра.*

*У здоровья есть враги,*

*С ними дружбы не води!*

*Среди них тихоня лень,*

*С ней борись ты каждый день.*

*Чтобы ни один микроб*

*Не попал случайно в рот,*

*Руки мыть перед едой*

*Нужно мылом и водой.*

*Кушать овощи и фрукты,*

*Рыбу, молокопродукты-*

*Вот полезная еда,*

*Витаминами полна!*

*На прогулку выходи,*

*Свежим воздухом дыши.*

*Только помни при уходе:*

*Одеваться по погоде!*

*Ну, а если уж случилось:*

*Разболеться получилось,*

*Знай, к врачу тебе пора.*

*Он поможет нам всегда!*

*Вот вам добрые советы,*

*В них и спрятаны секреты,*

*Как здоровье сохранить.*

*Научись его ценить.*