

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад поселка Сахарного Завода
Лебедянского муниципального района Липецкой области



АКЦИЯ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Цель: Пропаганда здорового образа жизни среди детей, родителей, сотрудников и жителей города через создание информационного поля.

Задачи: Объединить педагогов, медицинских работников, родителей к сотрудничеству на основе общей цели, направленной на формирование культуры здорового образа жизни. Показать примеры положительного влияния на организм человека через формирование культуры здорового образа жизни.

Оборудование: Газеты, выпущенные педагогами и детьми, детей и родителей, памятки для всех участников акции, сердечки — жетоны для голосования.

Участники: родители, дети, сотрудники, учащиеся — выпускники школы.

Ведущий: Сегодня, уважаемые дети, родители, педагоги, гости, мы говорим о здоровом образе жизни, о формировании полезных привычек для организма. Наша акция называется «Здоровый образ жизни».

Представим **участников акции:**

- дети, родители, педагоги ДОУ, сотрудники ДОУ;

Здоровый образ жизни, какой образ жизни нужно считать здоровым?

Только такой, который не приносит вреда здоровью, позволяет человеку поддерживать высокий уровень работоспособности, хорошего самочувствия и настроения. Чтобы обеспечить все эти условия, здоровый образ жизни должен включать:

- ❖ настрой на здоровый образ жизни;
- ❖ достаточную двигательную активность;
- ❖ умение регулировать свое психическое состояние;
- ❖ правильное питание;
- ❖ четкий режим жизни;

- ❖ отказ от вредных привычек;
- ❖ выполнение гигиенических требований;
- ❖ умение предупреждать опасные ситуации и правильно вести себя при их возникновении.

Уже доказано, что чем моложе организм, тем пагубнее для него нарушения законов здоровой жизни.

Те нарушения здоровья, которые возникают в детстве, с возрастом становятся все более выраженными и ведут к ограничению возможностей ребенка, снижению его работоспособности и в итоге — к серьезным заболеваниям. Но, к счастью, в любом возрасте переход к здоровому образу жизни помогает заметно нормализовать состояние ребенка и взрослого. Вспомним притчу:

Жил был мудрец. К нему все шли за советом, его все уважали. Но среди всех был один завистник. Он сказал, что мудрец не такой уже умный, и он может это доказать. «Я задам вопрос, на который он не сможет ответить. Я поймаю бабочку, зажму ее в руках и спрошу: - «Что у меня в руках: живое или не живое?». Если он скажет: «Не живое...», я выпущу ее. Если он скажет: «Живое...», я ее задавлю, и он будет неправ».

Завистник на глазах у толпы подошел к мудрецу с зажатой в руках бабочкой и спросил: «Отгадай, что у меня здесь: живое или не живое?». «Все в твоих руках!» - ответил мудрец.

Эта притча как нельзя лучше подходит к вопросу об ответственности человека за свое здоровье — оно в руках каждого из нас, и каждый сам выбирает тот образ жизни, который или обеспечит ему здоровье, или приведет к болезни.

Сегодня, уважаемые участники акции «Здорового образа жизни» вам представится возможность видеть конкретные примеры формирования ЗОЖ у детей совместными усилиями ДОУ и семьи:

➤ **Театральное представление «В гостях у Айболита»**

Цель: закрепление знаний о здоровом образе жизни: умение содержать свое тело в чистоте. Расширять знания о средствах гигиены. Развивать у детей потребность в новых знаниях, умение переносить их в социальную среду. Воспитывать положительное отношение к героям, сопереживать. Формировать активность и инициативность детей.

➤ **Спортивное развлечение «Веселые старты»**

Цель: создать у детей радостное настроение. Обогащать эмоциональный опыт детей, развивать фантазию детского восприятия. Развивать быстроту реакции в различных двигательных заданиях.

➤ **Двигательная деятельность детей на прогулке согласно погодных условий.**

Цель: через двигательную активность детей на улице и грамотно подобранное спортивно-игровое оборудование, продолжать формировать у дошкольников потребность в здоровом образе жизни.

➤ **Кружок для педагогов и родителей «Группа здоровья»**

Цель: создать условия для реализации потребности взрослых в движении. Способствовать оздоровлению сотрудников, профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата, ЛОР заболеваний и т.д.

➤ **Выставка спортивного оборудования, которое необходимо использовать с детьми в домашних условиях.**

Цель: привить внимание родителей к использованию спортивно-игрового оборудования в домашних условиях.

➤ **Плакаты и газеты всех возрастных групп, выпущенные родителями и детьми, педагогами и детьми.**

Цель: объединить стремления педагогов, родителей и детей к сотрудничеству, направленному на формирование знаний о здоровом образе жизни.

➤ **Памятка по ЗОЖ.**

Цель: продолжать работу по педагогическому просвещению родителей.

Ведущий и ответственные приглашают гостей посмотреть все мероприятия по пропаганде ЗОЖ.

Ведущий: Спасибо. Как вы считаете, тема, которую мы сегодня затронули, серьезная и глобальная или нет?

Нужно ли формировать ЗОЖ?

Почему нужно об этом говорить? (ответы детей...)

Влияет ли пример родителей на детей?

Давайте перейдем к голосованию. Участники опускают жетоны, если решают, что акция необходима и дала положительный настрой.

Всем спасибо. Наша акция ЗОЖ подошла к концу и результатом нашей встречи стало решение:

- **Вести ЗОЖ родителям и формировать это у детей, пропагандировать среди друзей, знакомых.**