*«Ребёнок - зеркало семьи, как в капле воды отражается солнце,*

 *так в детях отражается нравственная чистота матери и отца»*

*В. А. Сухомлинский*

Наше дошкольное  образовательное учреждение проводит целенаправленную работу с родителями. Главные цели нашей работы по взаимодействию детского сада с семьёй – создание в детском саду необходимых условий для развития  отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителейв области воспитания.

**Цель:** Создание эмоционального комфорта у детей и взрослых в процессе общения друг с другом. Повышение педагогической культуры родителей по вопросам здорового образа жизни.
**Задачи:**
1.Организовать совместное досуговое мероприятие для повышения знаний родителей по вопросам здоровье сбережения и формирования у них ответственного отношения к здоровью детей и собственному здоровью.
2. Развивать способность детей творчески использовать знания и умения по вопросам ЗОЖ, их двигательный опыт в практических ситуациях. Способствовать укреплению у детей чувства гордости за свою семью, уважение и любовь к ее членам.
3.Воспитывать участие, отзывчивость и сотрудничество. Способствовать стремлению и желанию каждой семьи восстанавливать и поддерживать здоровье с помощью здоровье сберегающих технологий. Вовлечь родителей в подготовку досугового мероприятия.
Распространить среди родительской общественности наилучший семейный опыт здорового образа жизни.

***Здоровая семья- основа активного долголетия***

Традиции в семье играют огромную роль и значение. Это основа устоев в семье и закладываются они, как правило в детстве. Авторами и вдохновителями традиций в семье являются наши родители, бабушки и дедушки и конечно традиции народов и страны в которой мы живем. Раньше и сейчас, основными традициями в семьях являются:

-дни рождения;

-памятные даты;

- праздники, события;

-религиозные праздники;

- другие даты и события характерные для каждой семьи и страны.

А вот семейных традиций, касающихся ЗОЖ - в этом перечне нет.

Но лично я считаю, что семейные традиции, основанные на ЗОЖ должны быть в каждой семье. Пусть это будет общая прогулка всей семьей, велопробег, игра в бадминтон, футбол, баскетбол или что- то другое, но обязательно то, что интересно всем членам семьи и тогда все с нетерпением будут ждать этого события и часа.

В нашей группе был проведен опрос родителей, касающиеся семейных традиций в каждой семье:

- совместные праздники- **73%**

-совместные дела- **35%**

- совместные игры – **40,5 %**

- совместные культурные мероприятия – **40,5 %**

- совместные путешествия и походы- **62 %**

Мы предлагаем вам принять участие в нашей игре

**«Здоровая семья здоровая страна»**

 ***1 станция «Время быть здоровым»***

И тут вам предстоит подумать и ответить на вопрос, а какие традиции существуют у вас в семье по ЗОЖ:

***1.Режим дня(правильно)***

И для всей семьи разный, но должен быть установлен такой, при котором прием пищи будет в определенное время, сон тоже и не менее 8 часов, время отдыха, работы/ учебы, тоже планируемые;

***2.Утренняя зарядка(совершенно верно)***

Даже 10-15 минут (а возможно и больше )ежедневной зарядки, обязательной для всех членов семьи;

***3. Питьевой режим (я с вами абсолютно согласна)***( норма 30 мл на один кг веса).Утром теплая вода ( можно с лимоном) для всех членов семьи;

***4.Личная гигиена*** - обязательна для всех!

***5.Прогулка/пребывание на свежем воздухе(правильно)***

Но не поход в магазин за хлебом, а полноценная ежедневная прогулка, конечно хорошо всей семьей вместе с детьми. Здорово, когда такая традиция есть в семье- регулярно. К примеру каждую субботу (или любой другой день) вся семья идет в парк и играет на спортивной площадке в волейбол, бадминтон, теннис футбол или это может быть велопрогулка- все зависит от ваших приоритетов и интересов, которые есть у членов семьи.

***6.Отдых***- (правильно) это тоже ЗОЖ и хорошая традиция, когда вся семья может один или два раза в год вместе отдыхать. Конечно отлично, если вы сможете организовать отдых всей семьи на природе - один, два раза в неделю (месяц). Главное, чтобы такая традиция в семье поддерживалась регулярно!

Такой перечень традиций ЗОЖ может быть любой - меньше и гораздо больше, но заложив определенные семейные традиции вы сможете не только укрепить семью, но и эти традиции будут продолжать потом ваши дети, когда станут взрослыми. Так будут сохраняться старые традиции и появляться новые. Это залог здоровой и успешной жизни в каждой семье.

На первой станции мы с вами отлично справились. Я вам предлагаю отправиться дальше.

***2 станция «Ум и здоровье дороже всего» (переходят по кочкам)***

И на этой станции я вам предлагаю вспомнить и собрать пословицы со словами ***СЕМЬЯ*** и ***ЗДОРОВЬЕ (пословицы распечатаны в виде отдельных слов-карточек, из которых необходимо составить предложение)***

***Пример:***

*Здоровая семья- основа активного долголетия*

**Здоровье** нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным.

*Закаляй своё тело с пользой для дела.*

Холода не бойся, сам по пояс мойся.

*Кто спортом занимается, тот силы набирается.*

*Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.*

В здоровом теле, здоровый дух.

Пешком ходить – долго жить.

*Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.*

Двигайся больше проживёшь дольше.

*Движение спутник здоровья*

И с этим заданием вы отлично справились. Если не следить за своим **здоровьем**, можно его потерять. Как вы думаете, что надо делать, чтобы сохранить своё **здоровье** и как можно реже болеть?

Ответы (заниматься спортом, следить за режимом дня, гигиена, правильное питание). Я с вами абсолютно согласна, и мы с вами продолжаем наше путешествие.

***3 станция***

Давайте поиграем в игру ***«Полезная еда» (переходят паровозиком):***

Перед вами расположены урны или блюда разного цвета (красная- вредная пища/ желтая-относительно вредная/ зелёная-полезная пища), а также поднос с разнообразной пищей, которую вам требуется рассортировать. Итак, начинаем...

И с этим заданием вы справились на отлично.

***4 станция***

***«Блиц-опрос» для того, чтобы его пройти, мы должны максимально сосредоточиться и зарядиться энергией, а для этого мы***

*Задания категории «Семейные традиции».*

1. Назовите семейные традиции вашей семьи в обыденные дни.
2. Что является символом семейной родословной?     (Дерево)
3. Какая игрушка олицетворяет идею крепкой семьи, продолжение рода, несет в себе идею единства?             (Матрешка)
4. Как называются обычаи, порядки, сформировавшиеся в семье за определенный период времени?          (Традиции)
5. Как звали бога славяно-русской мифологии, родоначальника жизни, покровителя семьи и дома?          (Род)

*Задания категории «ЗОЖ»*

1. Какой фрукт может заменить доктора?
2. Полезная и не полезная еда
3. У человека может быть очень много друзей, но главные это: (солнце, воздух и вода)
4. По какому номеру звоним в скорую помощь? 03
5. Найдите на теле человека этот фрукт. (Яблоко)

***5 станция***

***Задание «Сюрприз»*** *-* составить из предложенных букв слова, связанные со здоровьем

1. ЗКУЛЬФИТРАУ- физкультура
2. ДКАЗАРЯ- зарядка
3. ЛКАЗАКА- закалка
4. ЕНГИАГИ-гигиена
5. ЛКАПРОГУ- прогулка

Вот и подошла к концу наша игра. Можно подвести итоги нашего мероприятия: 1 место заняла команда, 2 место заняла команда (награждение победителей). И по результатам вашего опроса и фотоотчетов мы подготовили для вас ***презентацию «Семейные традиции нашей группы»*** (показ презентации).

А в заключении нашего мероприятия мы вам хотим подарить памятки «Здоровье и традиции для всей семьи». Соблюдайте их и будете здоровы. А наше мероприятие подошло к концу, спасибо всем за внимание и проявленную активность.