

Муниципальное автономное дошкольное  
образовательное учреждение детский сад №1  
«Подснежник» г.Краснокаменск

# Организация семейного досуга с соблюдением здорового образа жизни

**Составила:**  
**Козлова Ольга Анатольевна**  
**инструктор по физической**  
**культуре с обучением плаванию**



**Здравствуйте уважаемые родители,  
сегодня мы с вами рассмотрим организацию досуга семьи с  
соблюдением здорового образа жизни (ЗОЖ).**

**ЗОЖ – это деятельность, активность людей, направленная на  
сохранение и улучшение здоровья.**

**Есть шесть основных компонентов ЗОЖ:**

- \* Благоприятная психологическая обстановка в семье**
- \* Режим дня**
- \* Отсутствие вредных привычек**
- \* Двигательная активность**
- \* Профилактика болезней, закаливание**
- \* Питание**



**Каждый из компонентов играет очень важную роль для развития  
здорового ребенка и развития благополучной семьи**

# Здоровый образ жизни



Научиться управлять своими чувствами, жить в ладу с окружающими

Следовать укрепляющему здоровье жизненному режиму

Научиться рационально питаться

Здоровый образ жизни - активность человека, направленная на сохранение здоровья

Соблюдать советы гигиены, сформировать ответственное гигиеническое поведение

Негативно относиться к вредным привычкам

Уважать физическую культуру, заниматься спортом



Здоровый образ жизни - это деятельность, активность людей, направленные на сохранение и улучшение здоровья.

# Планируем выходные дни

Необходимо сделать для себя традиционным планирование выходных дней, каникул и календарных праздничных дней. В выходные дни лучше всего использовать активный отдых используя следующие формы физического воспитания.



## Летом

Купание в водоемах  
Рыбалка  
Катание на велосипеде  
Катание на роликах  
Пешие прогулки и походы  
Подвижные спортивные игры  
Пикники на свежем воздухе  
Бег

## Зимой

Поход в бассейн  
Зимняя рыбалка  
Катание на санках  
Катание на коньках  
Лыжные прогулки  
Прогулки в зимнем лесу  
Игры в снежки

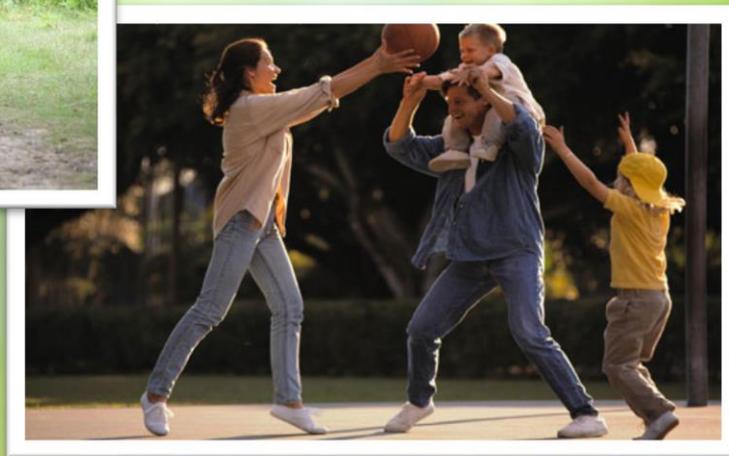




**В летнюю субботу можно устраивать катание на велосипедах или роликовых коньках всей семьей. И сделать это семейной традицией.**



**В воскресные дни можно устраивать походы за город с пикником на свежем воздухе под шум реки и веселыми подвижными играми на зеленой лужайке.**



**В зимний же субботний день можно ходить семьей в бассейн и получать удовольствие от общения с родными в водной среде. А как известно - вода забирает всю негативную энергию, расслабляет мышцы и вызывает хороший аппетит.**



**В воскресенье зимой можно с удовольствием кататься с горки на санках или сходить на каток. А можно и на лыжах.**



# Поздравляем с Днем Рождения!

Планируем семейный отдых на год. Выходные распланировали, а как же семейный отдых в течении года? Нужно подумать и возможно распланировать год по дню рождения каждого члена семьи. А уж если у каждого члена семьи день рождения в разное время года, то это добавит больше интереса.

День рождение сыночка «Пираты Карибского моря»  
День рождение красавицы доченьки «Милая принцесса»  
День рождение Папы «Мой Папа супер Герой»  
День рождение мамы «Мама - лучшая на свете»



**Например, день рождения сына летом – можно устроить «День пирата» и отправится в путешествие к какому либо водоёму захватить с собой всю необходимую атрибутику ну и гостей, конечно же. Устроить тематическую вечеринку с пиратскими песнями, танцами и играми. Дети и родители после таких приключений остаются очень довольны, и получают заряд сил и энергии до следующего дня рождения.**

**День рождение сыночка «Пираты Карибского моря»**

**А вот у дочери день рождения зимой, не беда можно устроить для милой принцессы поход в парк аттракционов или просто устроить вечеринку с клоунами. Классно если в роли клоунов будут папа и мама. Можно веселится, от души.**

**День рождение красавицы доченьки  
«Милая принцесса»**

**\*Клоуны**

**\*Танцы**

**\*Песни**

**\*Поход всей семьей в парк аттракционов**



# Планируем Майские праздничные дни!

В майские праздничные дни можно распланировать своё время не только с пользой, но и с удовольствием. Поездка на дачу всей семьёй хороший способ приятного время проведения, как для детей, так и для взрослых.

Свежий воздух и труд лучше всего объединяет семью!

**Работа на даче всей семьёй.**



**Поход в парк или аттракцион**



**Пикники на свежем воздухе**



**Пребывание на свежем воздухе.**



# Организация досуга для детей

Отдых для детей после учёбы об этом тоже не надо забывать. Очень важно организовать для детей игры во дворе со сверстниками. Играть вместе с детьми в подвижные спортивные игры тем самым привлекать детей к спорту.



Спортивная площадка активно используется для тренировки детей



**Карате**

**Хоккей**

**Бокс**

**Дзюдо**

**Плавание**

**Так же нужно устроить  
ребенка в какую либо  
спортивную секцию. Это  
играет важную роль в  
воспитании ребенка.**

**Зарница**

**Футбол**

**Танцевальные  
кружки**

**Художественная  
гимнастика**

**Велоспорт**

# Доказано!

**Чьи семьи ведут здоровый образ жизни:**

- \* Не болеют вирусными инфекциями; они веселы, и позитивно настроены; легче справляются с трудными жизненными ситуациями.**
- \* Члены таких семей не имеют вредных привычек.**
- \* Семьи более дружные и сплоченные.**



# Задание для родителей

## Проектирование образовательного маршрута

Уважаемые родители, вам предлагается составить образовательный маршрут семейного досуга - на летние каникулы, на выходные дни, на зимние каникулы. (в любой форме: презентация, фотоколлаж, рисунок и т.д.)

Результаты своего труда вы представите на итоговом занятии.

**«Здоровая семья – Здоровая страна, Здоровы будем Ты и Я!»**

Отпуск  
Летом!

Выходные  
дни зимой!

Зимние  
каникулы!

**Удачи вам!**

**Спасибо за внимание!**

