

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
комбинированного вида детский сад № 466**

**Практическое занятие с родителями на тему:
*«ЗДОРОВЬЕ РЕБЁНКА В НАШИХ РУКАХ»***

Подготовила: воспитатель

Алимбекова Айсылу Мидхатовна

Самара, 2014-15 учебный год

Тема: "Здоровье ребёнка в наших руках".

Цель:

Формирование у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей.

Задачи:

Ориентировать семью на воспитание здорового ребенка.

Ознакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада.

Развивать чувство единства, сплоченности.

Форма поведения: семинар-практикум

Участники: родители, воспитатель.

Предшествующая работа:

1. Рассылка приглашений родителям.
2. Анкетирование родителей.
3. Проведение анализа состояния здоровья воспитанников.

План проведения.

1. Вступительное слово.
2. Анализ анкет.
3. Практическая часть.
3. Заключительный этап.

Уважаемые родители, здравствуйте! Кажется на первый взгляд, какое простое и обыкновенное слово. В нем все: и тепло, и встречи, и рукопожатие друзей, и пожелание здоровья.

Анализируя «группы здоровья» детей можно отметить, что при поступлении в дошкольное учреждение с каждым годом увеличивается количество детей с ослабленным здоровьем.

Как укрепить здоровье детей, избежать болезней? Эти вопросы волнуют и вас, родителей, и нас, педагогов, так как все мы хотим, чтобы наши дети год

от года становились сильнее, вырастали и входили в большую жизнь не только знающим и образованным, но и закаленными и здоровыми.

Есть ли ключи к решению этой задачи? Медицина давно пришла к выводу: нужна профилактика для здоровых людей. Что это такое?

От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни у детей, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека.

Сегодня я предлагаю Вам принять участие в семинар-практикуме «Здоровье ребёнка в наших руках».

Деление на две команды. (С помощью жетонов)

Придумывание названия и девиза команды.

Приветствие команд.

1.Задание. Основы здорового образа жизни.

Исследования показывают, что здоровье ребенка только на 7—8 % зависит от здравоохранения, и больше чем на половину — от образа жизни.

Анализ анкет.

Проведенное анонимное анкетирование родителей на выявление степени осведомленности родителей о значимости закаливающих и оздоровительных мероприятий на организм ребёнка, определение уровня организации работы по сохранению и оздоровлению детей в семье обозначило следующие моменты:

- 26% родителей занимались или занимаются в настоящее время спортом (лёгкая атлетика, футбол, волейбол, хоккей, шейпинг, бег, коньки, гимнастика, борьба, плавание);
- 29% семей имеют в наличии в доме спортивный инвентарь, снаряды, оборудование (лестницу, канат, перекладины, грушу, гантели, турник, лыжи, велосипед, батут, фитбол, диск «Грация», эспандер, обруч, скакалку, мячи);

- 13% ребят ДООУ посещают спортивные секции, кружки вне ДООУ (хоккейный клуб, спортивные танцы, художественная гимнастика, рукопашный бой);
- 93 % родителей заинтересованы в соблюдении режима дня ребёнком в домашних условиях;
- 26% родителей знают основные принципы и методы закаливания;
- 17 % родителей организуют закаливание в домашних условиях;
- 41% родителей одной из причин отсутствия закаливания в домашних условиях объясняют отсутствие знаний в данной области; 48% родителей сетуют на отсутствие времени;
- 22% родителей гуляют со своими детьми регулярно на улице после прихода из детского сада; 72% осуществляют прогулки иногда; 6% родителей этого не делают никогда.
- После прихода из детского сада и в выходные дни родители организуют следующие виды деятельности:
 - ✓ просмотр передач – 91% родителей
 - ✓ чтение книг – 85% родителей
 - ✓ подвижные игры – 83% родителей
 - ✓ настольные игры – 41% родителей
 - ✓ конструирование – 35% родителей
 - ✓ сюжетно-ролевые игры – 26% родителей
 - ✓ музыкально-ритмическая деятельность - 24% родителей
 - ✓ спортивные игры - 20% родителей

Итого: в среднем 42% деятельности детей составляет активная подвижная деятельность; 58% - пассивная, инертная.

Итак, анкетирование родителей показало, что они не достаточно владеют информацией по закаливанию детей дошкольного возраста. Большое количество родителей сами не занимались и не занимаются каким-либо видом спорта, не делают зарядку по утрам, что, безусловно, сказывается на формировании навыков здорового образа жизни у ребёнка. В домашних

условиях дошкольник в большей степени мотивирован на инертную, пассивную деятельность (настольные игры, чтение книг, просмотр телепередач и др.).

Именно поэтому каждый взрослый должен стать кузнецом собственного здоровья и здоровья своих детей.

Здоровый образ жизни — это:

Перечислив компоненты здорового образа жизни, нужно закончить предложение. Свои ответы предлагаю записать на ватмане.

Команда «Витаминка» пишет ответы красным фломастером на ватмане., а команда «Солнышко» - синим.

Представитель от первой команды зачитывает варианты, вторая команда дополняет.

рациональный режим;

полноценное сбалансированное питание;

двигательная активность и достаточное пребывание на воздухе;

гигиенические условия;

психологический микроклимат в семье;

закаливание;

профилактика курения, алкоголизма и т. д.

Итак, составляющие компоненты здорового образа жизни: закаливание, режим дня, питание, прогулка, физические занятия, благоприятная психологическая обстановка в семье.

2. ЗАДАНИЕ. Здоровое питание.

Большое внимание в нашем саду уделяется организации питания. Разработанное десятидневное меню позволяет сделать питание детей сбалансированным. Десятидневное меню - **список блюд, которые дети будут употреблять в пищу, обычно составляют на 2 недели вперед, учитывая времена года.** В рационе присутствуют соки, фрукты, овощные блюда. Выполнение натуральных норм питания максимально близко к норме.

Проблемы питания волнуют всех родителей. Неправильное питание является причиной множества заболеваний.

Так чем же и как кормить детей, какие продукты должны преобладать в детском рационе?

У вас на столе лежат карточки с различными продуктами питания.

1 команда из тех продуктов, которые вы считаете полезными, составляет меню на завтрак, а вторая команда – на обед.

Защита меню.

Меньше жарьте, больше варите и выпекайте.

«Ваша пища должна быть лекарством, а ваше лекарство должно быть пищей», - так писал Гиппократ.

3. ЗАДАНИЕ. Кроссворд.

Если мы хотим, чтобы наши дети выросли здоровыми и трудолюбивыми, нужно развивать и поддерживать у них потребность в движении, физических нагрузках.

Какие формы организации двигательной активности детей вы можете назвать?

утренняя гимнастика, — физкультминутки,
физкультурные занятия, — подвижные игры,
праздники. — гимнастика после сна,
развлечения. — индивидуальная коррекция.

А для того, чтобы узнать, какие волевые качества развивает двигательная активность нужно разгадать кроссворд.

Задания к кроссворду:

По горизонтали:

1. Способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её интенсивности.
2. Умение действовать в изменяющихся условиях правильно и находчиво.

По вертикали:

1. Способность напряжением мышц производить физические действия, движения.

Игровой физкультурный тренинг для родителей.

Вот проснулся глазик, а за ним другой.

Будем просыпаться всей семьей.

Дружно за руки возьмемся

И друг другу улыбнемся. (Всем встать в круг, взяться за руки.)

Солнце встало за окошком,

Потяни к нему ладошки, (Потянуться руками наверх.)

Руки выше поднимаем,

А потом их опускаем. (Опустить руки, повторить.)

Чтоб была красивой спинка,

Надо сделать нам разминку,

Руки в стороны по швам

И согнулись пополам. (Наклониться вниз.)

Тик-так, тик-так –

Ходят часики вот так! (Наклоны вправо-влево.)

А теперь давайте вместе

Мы устроим бег на месте. (Бег на месте)

Вдох и выдох, наклонились.

Всем спасибо, потрудились!

4. ЗАДАНИЕ. Педагогические ситуации.

Что такое закаливание?

Смысл закаливания состоит в том, чтобы со временем с помощью специальных процедур повысить устойчивость организма человека к охлаждению.

-Какие закаливающие мероприятия вы проводите дома с ребёнком?

Контрастное воздушное закаливание, хождение босиком, контрастный душ, полоскание горла прохладной водой.

Педагогическая ситуация первой команде:

Валина мама жалуется врачу, что её дочь часто болеет.

- Чуть сквозит, она начинает кашлять. Зимой все дети катаются на санках, лыжах. Румянец во всю щеку! А моя сидит дома бледная, с насморком. Почему одни дети не боятся простуды, а моя то и дело болеет? Наверное, такая уж она слабенькая от природы? Советуют надо закаливать ребёнка. А нам не до закаливания! Пусть здоровых закаливают.

***Права ли мать? Можно ли укрепить здоровье ослабленного ребёнка?
Как донести это до мамы?***

Ежедневные прогулки детей могут и должны быть эффективным методом закаливания ребенка. Так как потребности растущего организма в кислороде более чем в 2 раза превышает таковую у взрослых.

Если вы хотите видеть своего ребенка здоровым – надо постоянно, каждодневно уделять время для закаливающих процедур. В “минимум” закаливания входит обязательное использование не перегревающей одежды, воздушные и водные процедуры, гигиена одежды и обуви.

Одним из важных условий, способствующих повышению защитных сил организма ребёнка, его работоспособности является правильно организованный режим дня.

Педагогическая ситуация для второй команды.

Шестилетний Виталик оправдывает своё опоздание к обеду тем, что он ещё не проголодался.

- Но ведь тебя звали домой!- говорит мама. – Почему не послушал?

- Ну и что? Я ещё не хочу есть, ведь только что мне печенье давали.

Вечером Виталика невозможно выволить от соседа - сверстника. Снова пререкания:

- Не хочу спать! Ещё рано!

Лишь категорическое вмешательство отца заставляет сына подчиниться родительским требованиям. Со слезами и причитаниями, наспех умытый, Виталик небрежно сбрасывает с себя одежду и отправляется в постель. Долго не засыпает, ноет: «Ведь я говорил, что не хочу спать!»

Чем объяснить непослушание Виталика, его нежелание вовремя есть, спать? Приучен ли Виталик к режиму? Какую работу Вы проведёте с родителями Виталика?

Таким образом, домашний режим ребёнка должен быть продолжением режима дня детского сада.

Как любить детей?

Здоровье — это не только физическое, но и психическое, душевное состояние ребенка, которое, в первую очередь, зависит от того, как мы любим своего малыша. Ясно, что большинство родителей любит своих детей, но не всегда умеет передать свою любовь ребенку.

Игра «Как любить детей?»

Педагог называет способы воздействия на детей, а родители, если считают их приемлемыми, хлопают в ладоши, нет — топают ногами:

высказывать замечания в оскорбительной форме;

- чаще смотреть ребенку в глаза;

- угрожать ребенку;

- постоянно критиковать ребенка;

- гладить по голове;

- выслушивать ребенка;

- вступать в игру малыша;

- считаться с мнением ребенка;

- поддерживать его идеи и начинания;

- стараться понять, о чем думает ребенок, почему ведет себя так, а не иначе;

- внушать ребенку, что он все может, если только поверит в себя и будет работать;

- использовать физические наказания;

- кричать, приказывать;

- ребенка внимания и заботы.

В развитии личности ребенка особенно велика роль семьи. Основу семейного воспитания составляет любовь. Считается, что детства, наполненного любовью, хватает на всю жизнь. И поэтому первоочередной задачей родителей является создание у ребенка уверенности в том, что его любят и о нем заботятся.

Любить — это принимать ребенка таким, какой он есть, чувствовать себя с ним неразрывно. Ребенок умеет любить того, кто его любит, и его можно воспитывать только любовью.

5. ЗАДАНИЕ. Пословицы и поговорки.

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 русским народом.

- а) «Здоровье дороже золота».
- б) «Здоровье, ни за какие деньги не купишь».
- в) «Береги нос в белый мороз».
- г) «Кто не болеет, тот здоровье цены не знает».
- д) «Шуба елова, да к сердцу здорова».

(Называют команды по очереди).

6. ЗАДАНИЕ. Составление коллажей

Я предлагаю вам сделать подарки нашим детям в виде коллажей на тему: «Расту здоровым!». На ваших столах вырезки из журналов, ваша задача, наклеить на лист бумаги только те картинки, которые, по вашему мнению, помогают сохранить здоровье.

Презентация коллажей.

Сегодня, мы поговорили о том, как следует вести себя, чтобы сохранить здоровье.

Уважаемые родители. Помните, что здоровье ребёнка в Ваших руках!

Вот и подошел к концу наш конкурс «День здоровья».

А сейчас я хочу предложить вам игру «Возьмёмся за руки».

(Все родители встают в круг. Каждый желает соседу справа чего-либо и берёт его за руку. Действие происходит до тех пор, пока круг не замкнётся)

Наша ниточка не прервалась и я надеюсь, что мы всегда будем вместе бороться за здоровье наших детей, будем также крепко дружить, поддерживать друг друга в трудную минуту. Ведь добрые дела, дружба – это тоже здоровье.

Вам, уважаемые родители, на память о нашей встрече, хочу подарить памятку «Компоненты Здорового Образа Жизни» (каждому родителю вручается памятка).

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДОШКОЛЬНИКОВ**

1. Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Личный пример по ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ (правильное питание, соблюдение режима дня, ежедневные прогулки, занятия спортом, отказ от вредных привычек) – лучше всякой морали.
4. Любите своего ребенка: он – Ваш. Уважайте членов своей семьи: они – попутчики на Вашем пути.
5. Чаще обнимайте ребенка.
6. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.
7. Не бывает плохих детей – бывают плохие поступки.
8. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
9. Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду.
10. Помните, простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.
11. Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе.
12. Основное для развития ребенка – совместная игра с родителями.

