

Родительское собрание в форме семинара-практикума
«Урок здоровья»

*Материалы подготовила:
Воспитатель Пушкина А.В.*

Цель. Познакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада. Формирование у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей, повышение мастерства родителей по использованию здоровьесберегающих технологий в домашних условиях. Развивать чувство единства, сплоченности.

Форма поведения: семинар-практикум.

Участники: родители, воспитатели, дети.

Предварительная работа.

1. Разработка памяток для родителей.
2. Создание презентации для сопровождения выступлений.
3. Оформление зала и подготовка оборудования.
4. Написание плакатов
 - «Здоровье – эта та вершина, на которую каждый человек должен взойти сам».
 - «Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял – много потерял, здоровье потерял – всё потерял».
 - «Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье ребенка - это важнейший труд родителей» *В. Сухомлинский*
 - «Здоровый ребенок – это счастливая семья!»
5. Подготовка презентации по теме собрания.

Ход:

Воспитатель: Добрый вечер, уважаемые родители! Сегодня мы пригласили вас на урок здоровья, который хотели бы начать с одной легенды.

Слайд №2

«Легенда о человеке»

Давным-давно, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и задумали они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть житель Земли.

Один из богов предложил: «Человек должен быть сильным», другой добавил: «Человек должен быть умным». Третий сказал: «Человек

должен быть здоровым». Но тут кто-то из богов возмутился: «Если все это будет у человека, он будет как мы».

Тогда решили они спрятать главное, чем хотели наградить человека, — его здоровье. Да вот только куда спрятать-то? Одни предлагали глубоко в синее море, другие — за высокие горы. А кто-то из богов придумал: «Здоровье надо спрятать в самого человека».

Так и живет с давних времен человек, пытаясь найти свое здоровье. Да вот не каждому дано сберечь бесценный дар богов.

Здоровье для человека – самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье лишь тогда, когда его теряем!

Сегодня мы поговорим о здоровье наших детей.

Слайд № 3

Воспитатель: Здоровье детей и их развитие – одна из главных проблем семьи и дошкольного учреждения. Здоровый и развитый ребёнок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Каждый год 7 апреля отмечается Всемирный день здоровья.

Слайд № 4

Воспитатель: Существует много факторов, влияющих на здоровье ребёнка, это:

Развитие здравоохранения -10%

Экология - 20%

Наследственность - 20%

Образ жизни - 50%

Всё в наших руках, от того, насколько успешно удастся сформировать навыки здорового образа жизни у детей, зависит в последующем образ жизни и здоровье человека. Очень важно, чтобы в детском саду и дома был единый подход к формированию культуры здоровья.

Слайд № 5

Воспитатель: Главная цель детского сада – совместно с семьей помочь ребенку вырасти крепким и здоровым, дать ребенку понять, что здоровье – главная ценность жизни человека.

А теперь я предлагаю Вам поделиться своим жизненным опытом. У меня в руках мяч, он для нас будет эстафетной палочкой. Мы будем

передавать его по кругу, и тот человек в чьи руки попал мяч, продолжает моё предложение. А предложение будет у нас одно для всех:

“Мой ребёнок будет здоров если ...”. (Ответы родителей).

Итак, подведём итог. Наши дети будут здоровы, если будут вести здоровый образ жизни.

Под музыку в зал приглашаются дети и занимают места рядом со своими родителями.

Воспитатель: Вот мы часто говорим - “Дети – цветы жизни”, а чтобы эти цветы росли здоровыми и счастливыми, нам необходимо создать и поддерживать благоприятные условия. А какие давайте выясним:

(На ватмане нарисован цветок, но без лепестков.)

Воспитатель: Теперь давайте разберем слагаемые здорового образа жизни, что же туда входит:

(Воспитатель приклеивает лепестки со словами к цветку.)

Первый лепесток

- **Режим дня**

Слайд №6

Воспитатель: Режим дня - это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течение суток. Он удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Режим дисциплинирует детей, приучает к определённому ритму.

Слайд № 7

Любое нарушение режима, особенно если сокращается время сна или нарушается его периодичность, ведут к перенапряжению и даже к истощению нервной системы. Ребенок становится нервный, беспокойный, а иногда вялым, заторможенным. И то, и другое состояние неблагоприятно отражается на его состоянии здоровья.

Весь день в детском саду дети живут, соблюдая определённый распорядок дня: завтрак, занятия, прогулки, обед, сон и т. д. Постарайтесь сохранять этот распорядок в выходные и праздничные дни.

Второй лепесток

- **Правильное питание**

Слайд № 8

Воспитатель: Правильное питание – включение в рацион продуктов богатых витаминами, минеральными солями (кальцием, фосфором, магнием, медью). А так же белком. Все блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок, специй и консервантов.

Слайд № 9

Пища нужна ребенку не только для выработки энергии и восстановления разрушенных в процессе жизнедеятельности веществ и клеток, но и для построения новых клеток и тканей. В организме ребенка процессы роста происходят особенно интенсивно.

Белки, содержащиеся в молоке, мясе, рыбе, яйцах, – основной источник материала для построения тканей.

Жиры служат прежде всего для покрытия энергетических затрат, из них образуется жировая ткань в организме. В пище детей должны содержаться жиры животного и растительного происхождения.

Углеводы, имеющиеся в сахаре, крупе, картофеле и мучных продуктах, в основном обеспечивают организм энергией.

Минеральные вещества и витамины, способствуют нормальному росту, развитию и жизнедеятельности организма, обмену веществ.

Немаловажно соблюдать режим питания – соблюдение интервалов между приёмами пищи (3-4 часа).

В детском саду организовано рациональное сбалансированное четырёхразовое питание в соответствии с правилами и нормативами СанПиН. Основным критерием составления меню является его энергетическая ценность (калорийность) и оптимальный уровень основных пищевых веществ, соответствующий физиологическим потребностям детей дошкольного возраста.

Родителям предлагается задание:

На столе картинки с изображением различных продуктов питания, родители должны распределить картинки на две доски. Полезные для детского питания продукты на доску с эмблемой «солнышко», а вредные продукты с эмблемой «тучка» (к доске выходят 1-2 родителя).

Пока родители выполняют задания, остальным предлагается отгадать загадки:

Слайд № 10

Наступает час обеда:

Мой - ка руки, непоседа!

Из мяса, овощей и круп

Сварила мама

вкусный... (Суп)

Лук, капуста и картошка,

Разных овощей немножко.

Ты в кастрюле их ищи.

Это суп с названьем... (Щи)

Спрыгнул он со сковородки,

Подрумяненный в середке.
Знать, готов еще один
С пылу с жару тонкий... (Блин)
Бабушка достанет банку
С гречкой, рисом или манкой.
Вскипятит потом бабуля
С молоком крупу в кастрюле.
Ешьте, ешьте утром, дети,
Лучшую еду на свете! (Каша)
Мы порой как будто ушки,
Бантики, рожки, ракушки.
Любят взрослые и дети
И колечки, и спагетти.
А добавь в нас тертый сыр
Будет настоящий пир. (Макароны)
Масло я на хлеб кладу
И дырявую еду.
Чем в ней больше круглых дыр,
Тем богаче будет пир.
Вот кусочек - красота –
Желтый, твердый, нежный.
Это мышкина мечта!
И моя, конечно. (Сыр)
Отгадать легко и быстро:
Мягкий, пышный и душистый.
Он и черный, он и белый,
Вкусный даже подгорелый. (Хлеб)
Сахаристая рубашка,
Сверху — яркая бумажка.
Сладкоежки любят это.
Что за лакомство?
(Конфета)

Проверка выполненного родителями задания.

Третий лепесток

- **Физические упражнения** (утренняя гимнастика, подвижные игры)

Слайд № 11

Воспитатель: Физические занятия - улучшают работоспособность, повышают физические качества, стимулируют обмен веществ и работу разных систем организма.

В последние годы заметно возросло количество физически ослабленных детей. Их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин: современные родители большую часть времени уделяют интеллектуальному развитию детей (компьютерные игры, чрезмерный неконтролируемый просмотр телевизионных программ, посещение развивающих кружков, поэтому практически не остается времени на подвижные игры и прогулки.

Двигательные навыки, сформированные у детей до 7 лет, составляют фундамент для дальнейшего совершенствования их в школе и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте.

Правильно организованное физическое воспитание способствует умственному развитию детей, так как создаются благоприятные условия для нормальной деятельности нервной системы и всех других органов и систем.

Слайд № 12

Воспитатель: На протяжении всего дня в группе поддерживается оптимальный двигательный режим:

- утренняя гимнастика (каждый день)
- занятия по физической культуре 2 раза в неделю
- физкультминутки (каждый день)
- подвижные игры (каждый день)
- спортивные праздники и развлечения

Показ физкультминуток с участием детей и родителей.

Физкультминутка «Ча, ча, ча»

Ча, ча, ча (3 хлопка по бедрам)

Печка очень горяча (4 прыжка на двух ногах)

Чи, чи, чи (3 хлопка над головой)

Печет печка калачи (4 приседания)

Чу, чу, чу (3 хлопка за спиной)

Будет всем по калачу (4 прыжка на месте)

Чо, чо, чо (3 хлопка перед собой)

Осторожно, горячо (ходьба на месте).

Физкультминутка «А часы идут, идут»

Тик-так, тик-так,

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

А в часах сидит кукушка,

У неё своя избушка. (Дети садятся в глубокий присед.)

Прокукует птичка время,
Снова спрячется за дверью, (*Приседания.*)
Стрелки движутся по кругу.
Не касаются друг друга. (*Вращение туловищем вправо.*)
Повернёмся мы с тобой
Против стрелки часовой. (*Вращение туловищем влево.*)
А часы идут, идут, (*Ходьба на месте.*)
Иногда вдруг отстают. (*Замедление темпа ходьбы.*)
А бывает, что спешат,
Словно убежать хотят! (*Бег на месте.*)
Если их не заведут,
То они совсем встают. (*Дети останавливаются.*)

Четвёртый лепесток

- **Прогулки на свежем воздухе.**

Слайд № 13

Воспитатель: Прогулка - наиболее эффективный вид отдыха. Способствует повышению сопротивляемости организма и закаливает его. Так как потребности растущего организма в кислороде более чем в 2 раза превышает таковую у взрослых. Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительной системы, но и в крови возрастает количество эритроцитов и гемоглобина.

Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением неблагоприятных условий и если ребёнок болен. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми.

Родители, вспомните, в какие подвижные игры вы играли в детстве?(Ответы)

Проводится подвижная игра «Займи свой домик» (с обручами) вместе с детьми и родителями.

По залу раскладываются обручи, дети вместе со своими мамами (по двое) встают в обручи (надо запомнить своё место). Во время звучания музыки дети за ручку с мамами гуляют по залу, как только музыка закончилась, они должны занять свой домик.

Пятый лепесток

- **Профилактика заболеваний** (закаливание, соблюдение элементарных гигиенических и санитарных правил, приём витаминов)

Слайд № 14

Воспитатель: Назовите, пожалуйста, профилактические мероприятия заболеваемости, которые вы проводите дома? (Ответы родителей)

Самое главное - это соблюдение правил личной гигиены. Ребенок, должен без напоминаний зайдя в дом с улицы вымыть руки с мылом.

Некоторые родители считают, что пока их дети маленькие, их незачем учить элементарным гигиеническим правилам. На самом деле это не так. Именно с раннего возраста детства формируется характер, дисциплинированность, самостоятельность, прививаются гигиенические навыки, которые помогут ребенку войти в мир, здоровым и сильным.

Что относится к индивидуальным гигиеническим принадлежностям ребёнка?

Слайд № 15

Воспитатель: Как вы думаете, почему предметы личной гигиены должны быть индивидуальны? (Ответы родителей)

В детском саду, дети используют только индивидуальные гигиенические принадлежности (полотенца, постели, расчёски).

Закаливание – один из способов профилактики заболевания.

Слайд № 16

Воспитатель: Смысл закаливания состоит в том, чтобы со временем с помощью специальных процедур повысить устойчивость человека к охлаждению за счет того, что организм при этом всякий раз будет реагировать целесообразными защитными реакциями. При закаливании одновременно происходит повышение иммунитета за счет увеличения выработки в организме интерферона и других защитных факторов.

Есть специальные методики закаливания детей. К ним относятся: солнечные, воздушные ванны и водные процедуры: обливание ног, контрастное обливание, обтирание и купание в открытых водоемах.

Хождение босиком, расширенное умывание ребенка, проветривание квартиры — это закаливание в повседневной жизни.

Оно очень удобно, ведь для такого закаливания не требуется особых условий. Оно показано всем детям, однако требуется индивидуальный подход. Требуется подобрать режим и учитывать состояние здоровья ребенка и уровень его физического развития.

Соблюдайте принципы закаливания: постепенность и систематичность.

В “минимум” закаливания входит:

- одевать ребенка по погоде, в особо холодные дни – чуть теплее себя (дорогие родители, детей не нужно кутать; «чуть теплее» вовсе не означает больше на две кофточки);
- укладывать малыша спать в хорошо проветренной комнате (желательно в одних трусиках);

- ночная температура в помещении для сна должна быть на два-три градуса ниже, чем дневная;
- после сна ополаскивать лицо и кисти прохладной водой;
- ежедневно гулять с ребенком на улице (независимо от погоды);
- в помещении ребенок должен находиться в легкой одежде.

Слайд №17

Воспитатель: В детском саду мы осуществляем: дыхательную гимнастику, закаливающие процедуры с водой, пальчиковую гимнастику, ходьбу по дорожкам здоровья, что служит для профилактики заболеваний.

Слайд № 18

Воспитатель: Слово «витамин» происходит от латинского вита – жизнь. Витамины участвуют в обмене веществ и регулируют отдельные биохимические и физиологические процессы. Если ребёнок получает полноценное питание, то не обязательно принимать витамины.

Чтобы достичь определенного уровня насыщенности витаминами, необходимо применять препараты, включающие комплексы витаминов в оптимальных соотношениях, особенно в зимне-весенний период.

Существуют продукты, которые помогают организму бороться с заболеваниями:

- Черная смородина и шиповник повышают устойчивость организма к охлаждению и ОРВИ.
- Напиток «защиты» – морковный сок. Рекомендуется пить свежий морковный сок (детям по 1 столовой ложке).
- Лук, чеснок – помогают при профилактике ОРВИ.

Мы в детском саду выращиваем и приучаем детей, есть зелёный лук.

Показ пальчиковой гимнастики с участием детей и родителей.

Пальчиковая гимнастика «На моей руке...»

На моей руке пять пальцев,

Пять хватальцев, пять держальцев.(сжимать и разжимать кулачки)

Чтоб строгать и чтоб пилить,(имитировать движения)

Чтобы брать и чтоб дарить. (сжимать и разжимать кулачки)

Их не трудно сосчитать:

Раз, два, три, четыре, пять!(поочередно загибать пальчики на обеих руках)

Пальчиковая гимнастика «Большая стирка»

Буду маме помогать,

(Трем кулачки друг о друга.)

Буду сам белье стирать:

Мылом мылю я носки,

(Провести кулачком по ладошке.)

Крепко трутся кулачки,
(Трем кулачками друг о друга.)
Сполосну носки я ловко
(Двигаем кистями вправо и влево.)
И повешу на веревку.
(Поднять руки вверх. Кисти согнуть.)

Шестой лепесток

- **Эмоциональное здоровье**

Слайд № 19

Воспитатель: Всячески избегайте семейных сцен и шумных разборок в присутствии ребенка. Если уж вы не поладили по какой-либо причине, найдите возможность решить возникшие вопросы один на один; а если такой возможности не представляется, хотя бы не повышайте голоса при обсуждении возникших проблем и не размахивайте руками. В семьях, где этим правилом пренебрегают, дети растут испуганными, нервными.

Признаки стрессового состояния ребенка:

- Трудности с засыпанием, беспокойный сон;
- Частая усталость;
- Учатившаяся беспричинная обидчивость, слезливость, или, наоборот, проявление агрессии (жалобы, обзывания, драки т.д.);
- Учатившиеся случаи невнимательности, рассеянности;
- Беспокойство, непоседливость;
- Частое проявление упрямства, капризов;
- Дневное или ночное недержание мочи;
- Навязчивые привычки-сосание пальца, грызение ногтей, накручивание волос на палец.

Слайд №20

Чаще улыбайтесь, обнимайте, целуйте своих детей, им это необходимо.

Седьмой лепесток

- **Правильно организованная развивающая среда.**

Слайд № 21

Воспитатель: Правильная организация развивающей среды имеет большое значение.

Ребенку просто необходимы: шведская стенка, канат, велосипед, коньки, санки, лыжи, мячи, скакалки, различное спортивное оборудование, которое вы имеете возможность приобрести. Большую роль также играет – личный пример родителей.

Слайд № 22

В детском саду в зале и у нас в группе есть спортивный уголок, с различным спортивным оборудованием, которое мы используем в течении дня.

- Что в условиях дома может представить опасность для жизни ребёнка? (Ответы родителей)

Тяжёлые последствия для здоровья ребёнка имеют травмы и несчастные случаи.

Дети очень любознательны и во всём стараются подражать взрослым. Они могут включать электронагревательные приборы, любят играть с мелкими предметами, особенно яркими и блестящими (кольца, пуговицы, булавки). Засовывают в нос, ухо, проглатывают. И нередко инородные тела попадают в дыхательные пути (семечки, орехи, монеты), вызывают угрозу жизни ребёнка. Опасны и оставленные на виду лекарства. Поэтому родителям следует:

- Постоянно контролируйте действия ребёнка и рассказывайте, что и где опасно.
- Храните в специальных местах предметы бижутерии, косметические принадлежности, лекарства, горячие кастрюли, химические вещества и моющие средства.
- Закрывайте окна и балконы.
- Запретите ребёнку брать в рот монеты, пуговицы, сосать пальцы.

В детском саду мы используем наглядно – дидактические пособия по обучению детей безопасному обращению с бытовыми предметами, поведению на улице, на дороге. Проводим воспитательные беседы о здоровом образе жизни: о вредных привычках, о правильном питании, о соблюдении гигиенических правил.

Родителям вместе с детьми предлагается пройтись по дорожкам здоровья.

Воспитатель: Мы собрали все лепестки к нашему цветочку, все слагаемые здорового образа жизни, всё, что создаёт благоприятные условия для его роста и развития.

Согласитесь приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и весёлым. Ведь как говорили, древние греки: «В здоровом теле - здоровый дух!».

Слайд № 23

Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено русским народом. Родителям даются карточки с незаконченными пословицами о здоровье.
Задание: закончить пословицы.

Чистота – (залог здоровья)

Здоровье дороже (золота)

Чисто жить – (здоровым быть)

Здоровье в порядке – (спасибо зарядке)
Если хочешь быть здоров – (закаляйся)
В здоровом теле – (здоровый дух)
Здоровье не за какие деньги (не купишь)
Всякое дело поправимо, если человек (здоров)
Береги платье снову, а здоровье (с молодую)

Слайд № 24

Воспитатель: А закончить нашу встречу, мы хотели бы одной притчей:

В одном доме жил мужчина. Вместе с ним жили его жена, престарелая больная мать и его дочь – взрослая девушка. Однажды поздно вечером, когда все уже спали, в дверь кто-то постучал. Хозяин встал и отворил дверь. На пороге дома стояли трое. «Как вас зовут?» – спросил хозяин. Ему ответили: «Нас зовут Здоровье, Богатство и Любовь. Пусти нас к себе в дом». Мужчина задумался: «Вы знаете, – сказал он, – у нас в доме только одно свободное место, а вас трое. Я пойду, посоветуюсь с домочадцами, кого из вас мы сможем принять в нашем доме». Больная мать предложила впустить Здоровье, юная дочь захотела впустить Любовь, а жена настаивала на том, чтобы в дом вошло Богатство. Женщины очень долго спорили между собой. Когда мужчина открыл дверь, за порогом уже ни кого не было.

Очень хочется, чтобы подобной истории не случилось в вашем доме. И Здоровье, а значит, и Любовь с Богатством найдут приют в вашем жилище. Думаю, все согласны, что эти составляющие человеческого счастья нужно расставить именно в таком порядке.

А самое главное, помните: здоровье ребёнка в ваших руках!

Детям раздаются витаминки.

Слайд № 25

Спасибо за внимание!

Подведение итогов собрания:

Решение родительского собрания:

1. Внедрять здоровый образ жизни в каждую семью.
2. Домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.
3. Следить за правильным питанием.
4. Проводить профилактику заболеваний.
5. В выходные дни обязательно выходить с детьми на прогулку. Пусть на прогулке ребенок больше двигается, играет в подвижные игры.

6. Создать дома предметно – развивающую среду для приобщения детей к здоровому образу жизни. Проверить дома все травма опасные места и не допускать детского травматизма.