

## Семинар-практикум для родителей

### Тема: «Охрана здоровья детей и формирование в семье культуры здорового образа жизни»

**Цель:** Расширять представления о составляющих здорового образа жизни. Показать зависимость здоровья человека от правильного питания, соблюдения гигиены и режима дня, формировать у родителей ответственность за здоровье детей и за свое здоровье, с мотивацией на здоровый образ жизни.

**Предварительная работа:** анкетирование, оформление приглашений, составление альбомов «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», «Полезные продукты»

#### План семинара:

##### I. Теоретическая часть

1. Вступительное слово инструктора по ФИЗО об актуальности данной темы

##### II. Практическая часть

1. Задания для родителей

#### Ход семинара

Здравствуйте, уважаемые родители. Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, я вам всем желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверное потому, что здоровье для человека - самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье лишь тогда, когда его теряем. Сегодня мы с вами постараемся вывести формулу ЗОЖ.

И так, тема нашего собрания «Охрана здоровья детей и формирование в семье культуры ЗОЖ».

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Забота о воспитании здорового ребенка является одной из составляющих частей в работе нашего учреждения. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

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

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. «Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка ...» - Закон РФ об образовании п.1, ст. 18

К сожалению, в силу развитого культурного уровня нашего общества, здоровье еще не стоит на первом месте среди потребностей человека. Поэтому многие родители не могут служить для ребенка положительным примером здорового образа жизни, так как часто злоупотребляют курением и алкоголем, предпочитают многочасовые просмотры телепередач и видеофильмов. Зачастую родители плохо представляют, как же необходимо приобщать ребенка к ЗОЖ. Ни один навык здорового образа жизни невозможно сформировать без семьи, невозможно воспитать ребенка словами, без личного примера.

«Берегите здоровье смолоду!» - эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.

Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребенка, а также его здоровье, закладываются в семье. То, что прививают ребенку с детства и отрочества в семье в сфере нравственных, этических и других начал, определяет все его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих.

Даже в раннем школьном возрасте ребенок еще не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования здорового образа жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих. Все это выдвигает на первый план задачу перед родителями по выработке у маленького ребенка умений и навыков, способствующих сохранению своего здоровья, в более раннем возрасте.

Конечно, здоровье детей напрямую зависит от условий жизни в семье, санитарной грамотности, гигиенической культуры родителей и уровня их образования.

Как правило, у взрослых возникает интерес к проблеме воспитания привычки к здоровому образу жизни лишь тогда, когда ребёнку уже требуется психологическая или медицинская помощь. Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок.

Здоровый образ жизни служит укреплению всей семьи. Ребенок должен узнать лучшие семейные российские традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребенка в семье, освоить нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи. Духовное здоровье - это та вершина, на которую каждый должен подняться сам.

Основной задачей для родителей является:

1. Формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. В этом ничто не может заменить авторитет взрослого. Поэтому родители должны сами воспринять философию здорового образа жизни и вступить на путь здоровья.

Существует правило: "Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!".

Домашний режим дошкольника – одна из важных составляющих семейного воспитания, позволяющих сохранять высокий уровень работоспособности, отодвинуть утомление и исключить переутомление. Семья организует рациональный домашний режим – сон, оптимальный двигательный режим, рациональное питание, закаливание, личную гигиену, нравственное и этическое воспитание, отказ от разрушителей здоровья и т.д. Режим в детском саду должен соответствовать домашнему режиму.

Еще очень важная проблема, связанная со здоровьем детей – это просмотр телевизора и пользование компьютером. Компьютер и телевизор, несомненно, полезны для развития кругозора, памяти, внимания, мышления, координации ребенка, но при условии разумного подхода к выбору игр и передач, а также непрерывного времени пребывания ребенка перед экраном, которое не должно превышать 30 минут.

**Формируя здоровый образ жизни ребенка, семья должна привить ему следующие основные знания, навыки и умения:**

- знание правил личной гигиены, гигиены жилых и учебных помещений, одежды, обуви и др.;
- умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- умение взаимодействовать с окружающей средой. Понимать, при каких условиях среда обитания (дом, класс, улица, дорога, лес) безопасна для жизни;
- знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;
- понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учебе;
- знание основных правил рационального питания с учетом возраста;
- понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;

- знание основных природных факторов, укрепляющих здоровье, и правил их использования;
- знание правил сохранения здоровья от простудных и некоторых других инфекционных заболеваний;
- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах, ожогах, обморожениях;
- знание лечебных учреждений, где возможно получить помощь в случае болезни.
- 

**Родителям необходимо знать критерии эффективности воспитания здорового образа жизни:**

- положительная динамика физического состояния вашего ребенка;
- уменьшение заболеваемости;
- формирование у ребенка умений выстраивать отношения со сверстниками, родителями и другими людьми;
- снижение уровня тревожности и агрессивности.

Совершенно очевидно, что решение проблемы оздоровления дошкольников возможно только при условии реализации единой программы гигиенического обучения и воспитания в семье и детском саду.

## **II. Практическая часть**

Существует много направлений по сохранению здоровья ребенка. Нам сегодня нужно выделить основные направления в формировании здорового образа жизни дошкольников и ответить на вопрос: «Какова роль семьи в формировании ЗОЖ детей»

### **Задание № 1**

Предлагаю вам из представленных направлений выбрать основные компоненты ЗОЖ, которые, по вашему мнению, приемлемы для дошкольников:

- Правильное питание и витаминизация;
- Физическое здоровье;
- Гигиена;
- Режим дня;
- Все о лекарствах и лекарственных растениях;
- Все о диетах и соблюдении веса;
- Закаливание;
- Заболевание опорно-двигательного аппарата;
- Психофизическое состояние ребенка.

Давайте проверим правильность вашего выбора. Конечно, одним из правил сохранения здоровья, является правильное питание и витаминизация. Еда занимает в жизни человека важное место. Если человек питается разнообразной, здоровой пищей, то он остается здоровым до глубокой старости. Но вокруг нас столько разнообразных вкусов, что просто трудно выбрать здоровые правильные продукты.

А еще очень важно употреблять витамины. Так как и чем надо питаться и кормить своих детей?

### **Задание № 2 «Витамины и их функции»**

Игра «Найди пару». Родителям предлагается часть карточки с названием витаминов. Нужно подобрать к витамину вторую часть карточки с функцией этого витамина  
 Витамин А- витамин роста. Он помогает сохранить зрение, улучшить сопротивляемость организма в целом. Его можно найти в молоке, моркови, зеленом луке, в рыбе, морепродуктах, печени и т.д.

Следующая важная составляющая ЗОЖ – режим дня. Здоровье ребенка во многом зависит от выполнения режима дня. Это предохраняет от утомления. Допустимо ли утомляться? Ниши усилия должны быть направлены на то, чтобы утомление не наступало слишком

рано, чтобы оно не было слишком глубоким, чтобы более эффективным был отдых. Если отдых недостаточен, то утомление, постепенно накапливаясь, приводит к переутомлению. А это - плохой сон и аппетит, головные боли, безразличие, снижение внимания, памяти, умственной и мышечной работоспособности, падение сопротивляемости организма болезням. Утомление снимается хорошим продолжительным сном, пребыванием на свежем воздухе, активными движениями, полноценным питанием.

### **Задание № 3**

«Составь режим выходного дня» Родители объединяются в группы, составляют режим дня в течение 3-х минут, зачитывают примерный режим выходного дня.

Великий физиолог Павлов говорил: «ничто не облегчает работу нервных клеток головного мозга, как определенный распорядок жизни» Это и есть режим дня.

И еще одна из составляющих ЗОЖ – это личная гигиена.

Личная гигиена ребенка заключается в основном в поддержании чистоты кожных и волосных покровов, гигиене полости рта, соблюдении чистоты и аккуратности в одежде, в поддержании чистоты постели, порядка на рабочем месте, в шкафу с игрушками. Очень важно воспитать у ребенка привычку к чистоте, аккуратности, порядку. И здесь важна, прежде всего, последовательность. Пожалуйста, обеспечьте постоянное выполнение ребенком установленных гигиенических правил. Объясните ему их значение и конечно, помогите ребенку правильно усвоить нужный навык. И тогда хорошо сформированные навыки будут выполняться ребенком легко и быстро, по собственной инициативе, без напоминаний. Гигиенические процедуры всегда желательно сопровождать чтением русских народных потешек. Общаясь с малышом, можно использовать стишки и прибаутки, которые помогут заинтересовать и привлечь ребёнка к обучению культурно-гигиеническим навыкам.

Физическое здоровье. Мы часто удивляемся способностям детей целый день проводить в играх; иногда даже ругаем за неугомонность и неумение спокойно посидеть на одном месте. А между тем для детворы такая двигательная активность жизненно необходима. Самой природой в ребенке заложена любовь к играм, к движению, которая приносит огромную пользу здоровью маленького человека. Физическое развитие и правильное формирование осанки, уровень физической и умственной работоспособности, снижение заболеваемости напрямую зависят от объема и характера двигательной деятельности. Во время игр и физических упражнений ребенок учится подчинять свои интересы интересам коллектива, совместными усилиями добиваться поставленной цели. Он становится общительным, дисциплинированным, правильно оценивает свои силы, чувствует себя частицей коллектива. Ученые выяснили, что подвижные игры оказывают положительное влияние не только на физическое развитие детей, но и улучшают их память

### **Задания №4**

«Утренняя зарядка выходного дня»

Родители выполняют комплекс утренней гимнастики.

Закаливание – это активный процесс, представляющий совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. Закаливающий эффект достигается систематическим, многократным воздействием того или иного закаливающего фактора и постепенным повышением его дозировки. Ведущими методами эффективного закаливания в нашем ДОУ являются: плавание; босохождение по коррегирующим дорожкам, прогулки, дневной сон.

Психофизическое направление Стандартная ситуация в семье. Маленький ребенок пытается познакомиться с окружающим миром. Его естественная потребность – потрогать, пощупать, посмотреть, залезть во все ящики и щели. В ответ на свое естественное стремление к познанию мира, он постоянно слышит от мамы и папы, самых важных людей в мире, – отойди отсюда, не трогай, осторожно, разобьешь... Когда нервы родителей на пределе, он получает пару шлепков по рукам или попе. В конце концов, его познание мира заканчивается в углу. Печально. Мы критикуем своих детей каждую

минуту. Никто не сомневается, что они имеют намерение исправить ситуацию, помочь ребенку измениться, улучшить его поведение или предостеречь от чего-то опасного. На самом же деле, ребенок перестает верить в себя, у него вырабатывается уникальная способность самокритики, вероятность совершения ошибок многократно увеличивается. Со временем он становится более эмоциональным, тревожным. И как раз здесь начинают зарождаться психологические и эмоциональные причины нездоровья, плохого самочувствия, нежелания чего-либо делать вообще. Данную тему можно развивать бесконечно, но в рамках нашего собрания поделюсь с вами некоторыми советами как сделать так, чтобы ваш ребенок был Здоров и Счастлив.

Первое условие здорового развития – любовь родителей к ребенку и отсутствие критики с их стороны. - Многие родители думают, что любят своих детей, на самом деле они с трудом вспоминают, когда говорили сыну или дочке «Я тебя люблю» в последний раз. Любите детей, обнимайте, целуйте как можно чаще. Не стесняйтесь слов «Я Тебя Люблю»!. - Пусть Ваша любовь будет без условий, воспринимайте ребенка таким, какой он есть. Если же ребенок что-то сделал не так, как Вы считаете нужным, совершил какую-то ошибку, начните со слов «Я тебя люблю, но то, что ты сделал, может нанести тебе вред» или что-то в этом роде. - Не кричите! Не бейте детей! Объясняйте, одобряйте, поощряйте. Говорите своему ребенку, что он самый лучший и самый любимый.

- Второе условие здорового детства – любовь родителей друг к другу, уважение, понимание, мир, гармония в семье. - Дети учатся на опыте своей семьи, они впитывают Ваши отношения, Вашу любовь. - Говорят, что самое лучшее, что может мужчина сделать для своих детей – любить их мать, и самое лучшее, что женщина может сделать для своих детей – любить их отца. Оставляйте ссоры и скандалы за пределами дома и семьи. Пусть Ваша семья будет идеальной. - Любите друг друга, своих детей, и вся ваша семья будет Здоровая и Счастливая!

Не кричите! Не бейте детей! Объясняйте, одобряйте, поощряйте. Говорите своему ребенку, что он самый лучший и самый любимый.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только интеллектуально, духовно, но и физически.

#### **Задание – игра № 6 «Слово-эстафета»**

Родители становятся в круг. Мяч передается по кругу по музыку. С окончанием музыки, родитель, в чьих руках остался мяч продолжает ведущим начатое предложение «Мой ребенок будет здоровым, если я...»

#### **Заключение**

Здоровому человеку по плечу любая работа, поэтому он счастлив сам и может сделать счастливыми своих друзей.

Здорового человека легко узнать: у него прекрасная фигура, белозубая улыбка, блестящие глаза, легкая походка.

Здоровье человека во многом зависит от него самого. Одни люди заботятся о своем здоровье, стараясь сохранить этот волшебный дар. Каждый день они «строят» сами себя, стремясь к тому, чтобы стать сильнее, умнее, добрее.

#### **Рефлексия**

Спасибо за работу, уважаемые родители! Хотелось бы узнать каково ваше впечатление от собрания, принесло ли вам оно пользу. И если хоть один из вас пересмотрит один из пунктов сегодняшнего общения, я буду считать, что цель моего семинара достигнута.

В коробке лежат цветные и белые кружочки. Если вам было интересно, и вы узнали что-то новое, то возьмите цветные кружочки, если было скучно, то белые.

На память примите буклеты с советами по внедрению ЗОЖ в каждой семье.