

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение - детский сад
комбинированного вида №9 «Казачата» станицы Луковской Моздокского района

РСО– Алания



Утверждаю

Заведующая МБДОУ №9 «Казачата»

А.М.Симоненко

«Здоровый ребёнок - счастливая семья»

Семинар-практикум для родителей

в средней «а» группе

Воспитатель МБДОУ №9 «Казачата»

Очеретина С.А.

ст.Луковская

Моздокского района

РСО-Алания

2021

ТЕМА: «ЗДОРОВЫЙ РЕБЁНОК - СЧАСТЛИВАЯ СЕМЬЯ»

Цель: повышение уровня знаний родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей, здорового образа жизни в семье на основе практического материала.

Участники: родители.

Предварительная работа:

1. Изготовление вместе с детьми приглашения на родительское собрание, в виде открытки с аппликацией на тему собрания.
2. Оформление плакатов:
«Здоровье – эта та вершина, на которую каждый человек должен взойти сам».
«Активный семейный отдых залог здоровой и счастливой семьи».
«Пусть будут врачами твоими трое: веселый характер, покой и уверенность в жизни».
3. Выставка литературы по теме родительского собрания.
4. Выставка рисунков.

Ход:

Воспитатель: Здравствуйте, уважаемые родители!

Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, я всем вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверно потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье лишь тогда, когда его теряем! Сегодня мы вместе с вами выведем формулу здоровья. Итак, тема нашего родительского собрания «Здоровый ребенок – счастливая семья!».

Но прежде чем мы начнём работу, давайте поприветствуем друг друга не совсем обычным способом:

- улыбнуться соседу справа,
- улыбнуться соседу слева
- скажите друг другу «здравствуйте»

А сейчас я задам вам несколько вопросов:

Крикните громко и хором, друзья

Деток своих все вы любите? (да)

С работы пришли, сил совсем нет,

Вам хочется лекции слушать здесь? (нет)

Я вас понимаю... Как быть, господа?

Проблемы детей решать нужно нам? (да)

Дайте мне тогда ответ

Помочь, откажитесь нам? (нет)

Последнее спрошу вас я

Активными все будем? (да)

Воспитатель: В Законе РФ «Об образовании» говорится, что «родители являются первыми педагогами и обязаны заложить в ребенке основы физического, психического и интеллектуального развития личности с раннего возраста». Именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, развиваются его адаптивные возможности, формируются движения, осанка, приобретаются физические качества, вырабатываются начальные



Заведующая Р.А.М. Симоненко

Поэтому детский сад и семья призваны в дошкольном детстве заложить основы здорового образа жизни. К ЗОЖ относится и безопасность наших детей в быту и на улице. В гостях у нас присутствует инспектор по пропаганде ГИБДД - Татьяна Александровна Бакарева (Просмотр фильма «Необыкновенное приключение Снеговика», беседа о безопасности ребенка в автомобиле)

(На ватмане нарисован цветок в горшке, но без лепестков.)

(Воспитатель приклеивает круги со словами на горшок)

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

- Режим дня
- Здоровое питание
- Утренняя гимнастика
- Физические упражнения и подвижные игры
- Прогулки на свежем воздухе
- Закаливание
- Эмоциональное здоровье
- Правильно организованная развивающая среда

-Уважаемые родители, а Вы готовы ответить на наши вопросы?

-Что такое «здоровый образ жизни»?

-Какие положительные привычки необходимо воспитывать у детей, чтобы они были здоровы?

-Когда нужно начинать прививать навыки здорового образа жизни детям?

- Как Вы укрепляете и сохраняете здоровье детей?

- Какие закаливающие процедуры Вы проводите с детьми дома?

который с
удовлетвор
Кроме это
навыков, пр

Заведующая Е.А.М. Симонович

Прогулка является одним из существенных компонентов режима. Это наиболее эффективный вид отдыха, хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь – работоспособность. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуется аппетит и сон. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий.

При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. Во время прогулки нельзя допускать, чтобы дети длительное время находились в однообразной позе, поэтому необходимо изменять их вид деятельности и место игры. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. Дети должны гулять не менее 2 раз в день по 2 часа, летом – неограниченно.

Не менее важной составляющей частью режима является сон, который особенно необходим ослабленным детям. Важно, чтобы малыш ежедневно (и днем, и ночью) засыпал в одно и то же время.

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

Полноценное питание – включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью), а также белком. Все блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок и специй и консервантов. Чаше включать в рацион детей творог, гречневую и овсяную каши. --Вот я сейчас хочу попросить наших уважаемых родителей составить режим дня дошкольника. У вас на столе лежат карточки с временем. А ваша задача разложить их по порядку.

ИГРА «Собери режим дня»

1. Утренняя гимнастика благотворно действует на весь организм ребенка, оказывает большое оздоровительное и воспитательное влияние. Ежедневное проведение утренней гимнастики в определенное время в гигиенической обстановке, правильно подобранные комплексы физических упражнений, растормаживают нервную систему детей после сна, активизируют деятельность всех внутренних органов и систем, повышают физиологические процессы обмена, увеличивают возбудимость коры головного мозга, а также реактивность всей центральной нервной системы.

2. В подвижной игре закрепляются двигательные навыки. По ходу игры возникает необходимость двигаться и действовать во внезапно изменяющихся ситуациях и решать двигательные задачи, проявляя такие физические качества, как быстроту, ловкость. Возникающие положительные эмоции позволяют ребенку с большим интересом и более длительное время выполнять физические упражнения, что усиливает их влияние на организм, способствует развитию выносливости. Выполнение правил игры вызывает у детей взаимопомощь, сознательность, дисциплину и др.

Подвижная игра «Ровным кругом друг за другом»

3. Очень важный момент для ЗОЖ – это закаливание. Закаливание бывает разное: воздушное, водное. Есть контрастное воздушное закаливание (из теплого помещения дети попадают в «холодное»).

Ходьба босиком. При этом укрепляются своды и связки стоп, идет профилактика плоскостопия. В летний период предоставляйте детям возможность ходить босиком по горячему песку и асфальту, по мелким камешкам и шишкам, которые действуют как сильные



Заведующая 

раздражители. Напротив, теплый песок, мягкая трава, комнатный ковер действуют успокаивающе. При ходьбе босиком увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всем организм, улучшается умственная деятельность.

4. Контрастный душ – наиболее эффективный метод закаливания в домашних условиях. Полоскание горла прохладной водой со снижением температуры является методом профилактики заболевания носоглотки. (Полоскание горла начинается при температуре воды 36 – 37 градусов, снижается каждые 2 – 3 дня на 1 градус и доводится до комнатной.)

Ежедневно во время режимных моментов и в организованной образовательной деятельности проводятся зрительная, дыхательная, корригирующая, пальчиковая гимнастика и физкультминутки. Их цель – поддержание умственной работоспособности детей на достаточно высоком уровне, эмоциональные разрядки, релаксация.

Вот сейчас давайте немного отдохнём и поиграем:

Физ минутка: «Маша растеряша»

Ищет вещи Маша, (поворот в одну сторону)

Маша растеряша, (поворот туловища в другую сторону, в исходное положение)

И на стуле нет, (руки вперёд, и стороны)

И под стулом нет, (присесть, развести руки в стороны)

На кровати нет, (руки опустили наклоны головы влево – вправо, погрозить указательным пальцем)

Маша – растеряша!

Дыхательная гимнастика тоже необходима для ЗОЖ.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствует воспитанию правильного речевого дыхания с удлинённым постепенным вдохом, профилактике болезней дыхательных путей. Такие заболевания, как ринит, ринофарингит, риносинусит, гайморит, хронический бронхит, аденоиды, полипы носовой полости часто являются причиной звукопроизношения у детей, затрудняют процесс правильного речевого дыхания, меняют интонационную окраску голоса, вызывают изменения в строении органов артикуляции.

Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное и мозговое кровообращение, препятствует разрастанию аденоидов, предохраняет от переохлаждения.

Наша речь осуществляется благодаря четкой и правильной работе всех органов, принимающих участие в речевом акте. Важной частью речи является дыхание. К органам дыхания относятся: грудная клетка, легкие и дыхательные пути (наружный нос, полость носа, глотка, гортань, трахея, бронхи) Дыхательный аппарат обеспечивает газообмен между вдыхаемым воздухом и кровью, а также очищение от пылевых частиц, увлажнение и согревание

вдыхаемого

воздуха.

Дыхательные игры с родителями

Воспитатель: Вы узнаете, о каком органе чувств мы будем говорить, отгадав загадку:

«Два братца через дорогу живут,
друг друга не видят» (глаза)



Заведующая (Подпись) С.А.М. Селезнева

Смотреть на мир и видеть его красоту – большое счастье. И это счастье человеку дают глаза. Глаза дают человеку около 90% всей информации об окружающем мире. С помощью глаз видит предметы, их перемещение и цвет. Глаза помогают ему ориентироваться в обстановке и передвигаться в нужном направлении.

В течение первых 12 лет жизни ребёнка идет интенсивное развитие его органов зрения. В этот период глаза особенно подвержены негативному влиянию многочисленных факторов, таких, как повышенные нагрузки (компьютер, телевизор), травмы, инфекции, неблагоприятная экология.

Как же можно помочь формирующемуся детскому организму противостоять подобному влиянию внешней среды и предотвратить ухудшение зрения у малышей?

Упражнение по профилактике зрительного утомления (*Вместе с родителями проделать несколько упражнений*)

Гимнастика для глаз, которую нужно проводить с детьми каждый день.

- Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно секунд пять.
- Крепко зажмурить глаза на несколько секунд, открыть их и посмотреть вдаль.
- Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами за медленными движениями указательного пальца влево – вправо, вверх – вниз.
- В среднем темпе сделать четыре круговых движения глазами вправо, затем влево.
- Сидя руки на пояс, повернуть голову вправо и посмотреть на локоть левой руки, и наоборот.

Указательными пальцами делать лёгкие точечные массирующие движения верхних и нижних век

Упражнение с флажками, видеазимут.

А сейчас приглашаю всех **на зарядку «Солнышко лучистое»**

Подведение итогов:

Игра с родителями «Слово-эстафета»

-Уважаемые родители, давайте подведем итог нашего семинара. Но не обычным образом. Я передам вам мячик, а вы, взяв игрушку в руки, должны будете продолжить начатое мною предложение «Мой ребёнок будет здоровым, если я....» и после этого передать его дальше, своему соседу.

Помните, здоровье ребенка в ваших руках!

Восточная мудрость гласит: «Здоровье – это вершина, которую должен каждый покорить сам». Вместе с Вами мы сможем научить детей покорять эту вершину.



Заведующая  З. А. Сиротенко



Заведующая *Светлана Селезнева*