

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад
№40 «Улыбка» Петровского городского округа Ставропольского края

Семинар-практикум для родителей «Здоровье ребенка в наших руках»

Подготовил:
Педагог-психолог
МКДОУ ДС №40 «Улыбка»
С.А.Скребцова

г. Светлоград

Цель: Повышение компетентности родителей в вопросах ЗОЖ своих детей.

Задачи: Дать теоретические знания родителям о здоровом образе жизни и формах оздоровительной работы с детьми в оздоровительных группах.

Форма проведения: семинар-практикум

Участники - родители, воспитатели, социальные педагоги, инструктор АФК.

Подготовительный этап:

- Приготовление фрагментов пословиц о здоровье;
- Памятки для родителей.

План мероприятия

I. Вступительный этап

II. Основная часть

1. Диспут с родителями «Что такое здоровье, и кто такой здоровый человек»
2. Выступление «Правильное питание в семье»
3. Разминка для родителей «Доскажи пословицу» (с воздушными шарами)
4. Выступление инструктора АФК «Двигательная активность детей»
5. Выступление «Психологический микроклимат в семье»

Игра «Доскажи предложение»

III. Заключение

Раздача памятки для родителей

Ход мероприятия

Здравствуйте, уважаемые наши 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.

Но прежде чем мы начнем работу, давайте поприветствуем друг друга не совсем обычным способом: улыбнитесь соседу справа и слева и скажите: «Очень рад вас видеть!».

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)

Замечательно! Молодцы!

Как укрепить здоровье детей, избежать болезней? Эти вопросы волнуют и вас, родителей, и нас, педагогов, так как все мы хотим, чтобы наши дети не болели, год от года становились здоровее, сильнее, выросли и входили в большую жизнь не только образованными, но и здоровыми.

Есть ли пути к решению этой проблемы? Сегодня, уважаемые родители, вы получите практические советы и рекомендации, которые помогут вырастить ваших детей здоровыми и успешными.

А сейчас я попрошу всех закрыть глаза.

Звучит музыка (шум воды)

Представьте себе: тихая полноводная река, в ней купаются дети, не очень умеющие плавать. Впереди - огромный, кипящий водопад. Течение уносит детей, они оказываются в падающем потоке воды, рискуя разбиться и погибнуть, а мы, взрослые, стоим внизу,

протягиваем руки и пытаемся их спасти, в то время как все мы должны были бы быть наверху, где спокойное течение, и учить их плавать (родители открывают глаза).

Если перенести данную метафору в область здоровья, то река – это образ жизни, и наша общая задача – научить каждого ребенка безопасному плаванию по ней, всячески помогая ему в выборе стиля жизни, способствующего сохранению и укреплению здоровья. Все знают, что здоровье человека во многом зависит от разумного, бережного отношения к нему еще с детства.

Мудреца спросили: «Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни: богатство или слава?». На что ответил мудрец: «Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля».

Что такое здоровье? (Ответы родителей.)

Сейчас мы немного с вами поработаем. Я предлагаю вам выбрать слова на слайде для характеристики здорового человека. (Ответы родителей.)

Проверьте себя, уважаемые родители.

«**Здоровье** – это самое ценное, что есть у человека», - так говорил академик

Н.А.Семашко. Здоровье - это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто мы растрчиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно.

«**Здоровье** (по определению Всемирной Организации Здравоохранения) – это состояние полного физического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Понятие «здоровье» принято рассматривать не только как отсутствие заболевания, но и как способность организма быстро адаптироваться к различным условиям жизнедеятельности и противостоять воздействию вредных влияний внешней среды.

От чего же зависит здоровье человека?

Здоровье человека и общества в целом зависит от множества социальных, природных и биологических факторов. Ученые утверждают, что здоровье народа на 45-55% определяется образом жизни (ОЖ), на 17-20% – экологическими, на 8-10% – биологическими (наследственными) факторами и на 10% – медициной.

Здоровье детей зависит не только от их физических возможностей, но и от условий жизни в семье. Мы уверены: ни одна, даже самая лучшая оздоровительная программа не может дать полноценных результатов, если она не реализуется совместно с семьей. Мы хотим добиться успеха в жизни, иметь возможность пользоваться ее благами? Значит, мы должны поставить перед собой задачу – научиться беречь основное свое богатство, т. е. здоровье, и освоить само искусство быть здоровым, которое включает в себе целый комплекс знаний.

Первый шаг на этом пути – научиться сохранять здоровье. И этому мы должны учить наших детей с детства.

Выделяют три главных компонента здорового образа жизни: правильное питание, двигательная активность и психологический климат.

Одно из условий сохранения здоровья, а иногда и жизни – рациональное питание, которое оказывает благоприятное влияние на физическое и нервно-психическое развитие детей, повышает сопротивляемость организма заболеваниям.

2. Культура питания включает в себя снабжение организма достаточным количеством энергии, а именно потребление продуктов, которые полезны и необходимы вашему организму для поддержания его в хорошей форме.

Сейчас мы с вами поиграем в игру «Полезные и неполезные продукты». Вам необходимо выбрать на слайде полезные продукты.

Итак, проверьте себя: правильный ответ вы видите на следующем слайде.

«Прежде чем за стол мне сесть,

Я подумаю, что съесть»

Организм ребёнка расходует энергии в 1,5 – 2 раза больше, чем организм взрослого человека в расчёте на 1 кг веса.

Что значит рациональное питание?

Каждый день, чтобы быть здоровыми, мы должны получать из еды до 70 разных веществ. Среди них всем известные белки, жиры и углеводы. И все они должны присутствовать в ежедневном рационе.

- белки – содержащиеся в мясе, рыбе, яйцах,
- углеводы – в злаковых культурах, овощах, фруктах,
- жиры – в растительных и животных маслах, в фасоли, горохе, рыбе.

Рациональное питание, значит правильное питание.

Наши дети часто, чтобы утолить голод питаются чипсами, сухариками, пьют газированную воду.

Белки находятся в продуктах животного происхождения, жиры – в мясе, молоке, масле, в маслянистых растениях, углеводы – в крупах, муке, крахмале.

Овощи – кладовая нашего здоровья.

Чем опасно увлечение мучными и сладкими блюдами?

- Большое количество выпечки приводит к изменению обмена веществ.
- Организм привыкает к тому, что ему нужно перерабатывать много сладкого, в связи с чем инсулина выделяется больше, чем надо.
- Подобное состояние называется гиперинсулинемией
- Второй нехороший фактор - хроническая нехватка белка, витаминов и минералов.

Чего именно не дополучают наши дети?

- У детей повышена потребность в белках.
- Это молоко, творог, мясо, птица, рыба, яйца.
- Раньше считалось, что железо лучше всего получать из яблок. Но это не совсем так. Оно плохо усваивается. Для профилактики анемии гораздо полезнее есть телятину и печень.
- Основным источником кальция являются молоко, кисломолочные продукты, сыр и творог.

Правила питания:

- В первой половине дня лучше давать детям продукты, богатые белком – мясо, рыбу.
- Основу ужина должны составлять в основном молочно-растительные блюда.
- В связи с тем, что пик выделения желудочного сока у детей приходится на ночные часы, ужинать им необходимо за 2 часа до сна.

Нежелательно перебивать аппетит бутербродами, чипсами, сладостями.

- Если перекусить ребёнку все же необходимо, то оптимальный продукт для этого – йогурт, лучше несладкий.
- В период роста ребёнка особенно важно не допускать больших перерывов между едой, питания всухомятку.

Следите за тем, чтобы ребёнок пил достаточно воды, соков, чая. Особенно, если он занимается спортом.

3. Разминка «Доскажи пословицу»

(На сцене надувные шары, в каждом записка с началом пословицы).

Ведущий бросает воздушный шарик родителям. Поймавший, прокалывает шарик и договаривает пословицу.

1.Рано в кровать, рано вставать - (Горя и хвори не будете знать).

- 2.Здоровье (дороже золота).
- 3.Здоровье (ни за какие деньги не купишь).
- 4.Чистота (залог здоровья).
- 5.В здоровом теле (здоровый дух).
- 6.У кого что болит (тот о том и говорит).
- 7.Чем ушибёшься (тем и лечись).
- 8.Куриль (здоровью вредить).
- 9.Береги платье снову (а здоровье смолоду).

Не менее важным составляющим здорового образа жизни является культура движения.

Как говорил Аристотель: «Движение – это жизнь. Ничто так не истощает и не ослабляет человека как физическое бездействие».

Движение - это естественное состояние ребёнка.

Задача взрослых – создать условия для двигательной активности. Лучшая среда для этого – детская площадка, парк - это и свежий воздух, и пространство. Пусть ваш ребенок как можно больше гуляет, играет в подвижные игры, бегает, прыгает, лазает, плавает.

Уважаемые родители! Сегодня мы с вами превратимся в детей и немного поиграем. Очень важно, чтобы каждое утро начиналось с положительных эмоций. Нельзя резко вскакивать с постели, необходимо сделать несколько упражнений на потягивание, а утренняя гимнастика под музыку добавит вам хорошего настроения. И тогда день принесет удачу.

Организуется игровое упражнение «Буратино».

(Воспитатель произносит текст и совершает указанные в нем движения, а родители повторяют).

Буратино потянулся,
 Руки в стороны развел,
 Раз — прогнулся, два — нагнулся,
 Ключик все же не нашел.
 Чтобы ключик нам достать,
 На носочки надо встать.

На утренней зарядке дети выполняют упражнения для профилактики плоскостопия: на носках, на пяточках.

Ходьба приставным шагом и ходьба большими шагами.

Ходьба «гуськом»

Ходьба по следочкам проводится на развитие координации движения, сохранения равновесия.

Упражнения с предметами

Физкультурные занятия

Систематические занятия физкультурой укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребенка, способствуют развитию уверенности в себе, развитию волевых качеств.

Упражнения с ленточками

Упражнения с шариками

Бросание мячиков из ткани вдаль

Упражнения с гимнастической палкой и кольцом

Лабиринт «Тоннель». Дети могут ползти на коленях, «по пластунски»

Упражнения с веревочками

Упражнения с шариками

Упражнения на дыхание

Занятия на тренажерах

Таким образом, физкультура – это и утренняя зарядка, и физкультурные минутки, и подвижные игры, и гимнастика для глаз, и для дыхания и. т. д.

А занятия физкультурой с мамой и папой доставляют детям ещё большее удовольствие. Больше двигайтесь, так как именно движения и физическая нагрузка помогает всегда быть на высоте: здоровыми, бодрыми, полными энергией и хорошим настроением.

Здоровье детей во многом определяется вашим отношением к физическому воспитанию ребенка в семье. Большинство из вас, мы надеемся, готовы активно участвовать в физическом воспитании своих детей.

Всем родителям хочется, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным и крепким. Однако не все знают, как этого добиться. И в результате дети, особенно дошкольники, часто болеют, растут слабыми, физически плохо развитыми. К этому, к сожалению, привыкли как к своеобразной норме. Маленький значит слабый - считают родители, его надо охранять, защищать, оберегать, но защищают и оберегают малыша часто совсем не так как следует. Родители внимательно следят, чтобы ребенок не бегал слишком много и слишком быстро (вдруг вспотеет!), не прыгал (как бы не ушибся!), не лазал (а, если упадет?!), и, к сожалению, не очень задумываются о том, что их чрезмерная заботливость не делает ребенка здоровее. Они часто забывают, что ключ к успеху в укреплении здоровья детей - в разумном физическом, воспитании.

Чем активнее работают мышцы, тем более жизнеспособен человек. Малоподвижные ленивцы долго не живут, и, наоборот, все долгожители деятельные, энергичные, подвижные люди. Нагружая мышечную систему, вы не только воспитываете ребенка сильным и ловким, но и развиваете его сердце, легкие, все внутренние органы. Бег, например, заставляет быстрее биться сердце. Естественно, гораздо большим напряжением в это время, работают легкие, почки, печень, так как усиливаются обменные процессы. Таким образом, включение скелетно-мышечной системы в напряженную работу ведет к совершенствованию всех органов и систем, к созданию тех резервов мощности и прочности организма, которые и определяют меру здоровья.

Движение - это путь не только к здоровью, но и к развитию интеллекта. Движения, особенно пальцев рук, стимулируют развитие.

Физическое здоровье в значительной мере зависит от психического состояния, т. е. нормального эмоционального, поведенческого и социального самочувствия.

Прикоснись ко мне добротой

Как целебной живой водой

И болезни смоешь волной

И печаль обойдет стороной

Озарится душа красотой

Чтобы сохранить психическое здоровье, нужно:

- поддерживать у ребенка положительную самооценку — он должен быть уверен: родители любят его и гордятся им;
- содействовать эмоциональному благополучию: оно помогает преодолевать препятствия, управлять своими чувствами;
- помогать ребенку осознавать свои эмоции и контролировать их, обсуждать свои чувства (это поможет ему установить хорошие взаимоотношения с окружающими);
- помогать ребенку управлять своим временем, поведением, предоставлять ему право выбирать и планировать собственные дела и действия.

Обстановка, в которой воспитывается ребенок, оказывает огромное влияние на его психическое и физическое здоровье. В комфортной среде развитие идет быстрее и гармоничнее, и наоборот, если ребенок растет в неблагоприятной среде, где присутствует агрессия, злость, страх, он заражается этими негативными эмоциями, что приводит к задержанию развития.

Открою вам главный секрет - мудрость воспитания заключается в соблюдении баланса между запретами и разрешениями.

Итак, почему ребенок все-таки болеет?

Можно подвести итог, что основными причинами заболеваемости детей являются: неполноценное питание, недостаточная двигательная активность детей, недостаточное пребывание детей на свежем воздухе, неумение проводить профилактические мероприятия по оздоровлению детей.

Мы все хотим, чтобы наши дети росли здоровыми и счастливыми, но только желать и при этом ничего не делать, результата не получишь. Надо начинать с самих себя.

А большими соратниками в этом деле вам могут стать ваши дети. Мы с вами стали меньше общаться с ними, заменяя общение просмотром телепередач и игрой в компьютер, забывает и пренебрегает самыми простыми формами оздоровления – утренняя гимнастика, пешие прогулки, закаливание, активный отдых (ходьба на лыжах, коньки, бег, оздоровительная ходьба, плавание и т.д.)

Игра “Неоконченные предложения”

Родители стоят в кругу, передают по цепочке куклу и произносят предложения:

- Мой ребёнок будет здоров, если будет ... каждый день делать гимнастику.
- Мой ребёнок будет здоров, если будет ... соблюдать правила личной гигиены.
- Мой ребёнок будет здоров, если будет ... заниматься физкультурой.
- Мой ребёнок будет здоров, если будет ... соблюдать режим дня.
- Мой ребёнок будет здоров, если будет ... правильно и вовремя питаться и т.д.

Если хотите быть здоровыми, проявите волю и терпение. Наше здоровье зависит от нас самих.

Заключение.

В завершении нашей встречи хочется выразить вам благодарность за участие, за то, что вы нашли время прийти на нашу встречу. Пусть будут счастливыми и долгими годы вашей жизни, полной любви к своим детям. Вы очень им нужны.

Мы уверены, что наши практические советы и рекомендации помогут вам растить детей здоровыми, крепкими и успешными!