

# Здоровый образ жизни - залог здоровья наших детей

## Заседание родительского клуба «Здоровячок»

**Задачи:** закрепить знания родителей о влиянии на здоровье ребенка двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения, вредных привычек. Привлечь внимание взрослых к необходимости ведения ЗОЖ, сформировать ответственность в деле сохранения собственного здоровья и здоровья ребенка;

**Материал и оборудование:** мультимедийная установка, экран, 4 цветика-семицветика из бумаги, карточки с рецептами салатов, бросовый материал (шишки, пластиковые бутылки с водой, прут из ветки дерева), микрофон.

**Предварительная работа:** анкетирование родителей, приготовление салатов из меню блюд для учреждений дошкольного образования

### Ход мероприятия:

**Педагог1 (П.1).** Здравствуйте, родители и гости нашего клуба. В наш стремительный век новейших технологий, увлечения детьми компьютерными играми, малоподвижного образа жизни проблема сохранения здоровья стоит очень остро. Наблюдается тенденция к ухудшению здоровья дошкольников. Поэтому формирование у детей потребности в сохранении и укреплении своего здоровья - первостепенная задача педагогов и родителей.

**Педагог 2 (П. 2 ).** Сегодня мы будем говорить о здоровом образе жизни. По результатам анкетирования, которое мы проводили перед нашим заседанием, можно сказать, что большинство из вас интересуются вопросами физического воспитания и оздоровления детей, но, в то же время, мы полагаем, что многое, о чем вы узнаете сегодня будет для вас очень полезным.

**П.1.** Вначале, чтобы настроиться на доброе позитивное общение, проведем **игру- эстафету «Мой ребенок будет здоровым, если я...»**

*Для проведения эстафеты используется мяч. Педагог бросает родителю мяч. При перекидывании мяча обратно родитель продолжает произнесенную педагогом фразу.*

**П.2.** Исследования показывают, что здоровье ребенка зависит от здравоохранения только примерно на 8% и почти на 50% - от образа жизни. Именно поэтому каждый взрослый может и должен стать «кузнецом» здоровья собственного и своих детей. Культуру ЗОЖ необходимо формировать с детства. Предлагаю вам информацию для размышления. Учеными доказано, что приобщение детей к ЗОЖ зависит от личного примера родителей на 71%; от образовательного процесса в учреждении

дошкольного образования на 21%; от личных наблюдений ребенка на 7%. Именно с раннего возраста нужно приобщать ребенка к заботе о своем здоровье, воспитывать у него заинтересованность в собственном развитии и самосохранении. Как-то, беседуя с детьми о здоровье, мы спросили малышей: «Что нужно делать человеку, чтобы не болеть?». Предлагаем послушать их ответы.

### **Видеоролик с интервьюированием детей**

**П.1.** Если проанализировать детские ответы, то можно сделать вывод о том, что детское понимание о здоровье широко. А вот что оно в себя включает - предлагаю ответить на этот вопрос Вам, прописать все, что входит в условия здорового образа жизни как взрослого, так и ребенка, на листиках цветика – семицветика.

*Родители делятся на импровизированные команды. Каждая команда получает цветик-семицветик и выполняет задание по инструкции. Педагоги предлагают свой вариант заполнения цветика-семицветика. По выполнению задания каждая команда представляет свой вариант.*

#### **Вариант педагогов:**

Чтобы оставаться здоровыми, нужно:

- заниматься физкультурой
- достаточно пребывать на свежем воздухе
- закаляться
- соблюдать режим дня дошкольника
- отрицательно относиться к вредным привычкам
- не подвергаться стрессам
- правильно питаться

**П.2.** Сейчас вместе с Вами о каждом компоненте здорового образа жизни. Первый компонент - занятие физической культурой. Каждый человек знает, что физкультура и спорт полезны для здоровья. Именно поэтому у нас в дошкольном учреждении организованы занятия по физической культуре для детей разных возрастных групп. Занятия проводятся в спортивном зале, на улице и в бассейне. Каждое занятие заканчивается подвижной игрой. Мы предлагаем на несколько минут окунуться в детство и поиграть в те игры, в которые мы играем с детьми.

### **Подвижная игра: «ШИШКИ, ЖЁЛУДИ, ОРЕХИ»**

*В игре принимают участие все участники заседания клуба.*

**П.1.** Двигаясь, ребенок развивается физически, познает окружающий мир. Существует связь между физическим развитием ребенка и развитием его интеллекта. Играйте с детьми. Игра – способ познания мира. Следующим условием здорового образа жизни малыша является достаточно пребывать на свежем воздухе.

Прогулка – первое и наиболее доступное средство закаливания детского организма. Пребывание ребенка на свежем воздухе повышает

выносливость и устойчивость его организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, особенно к простудным заболеваниям. По мнению врачей, дети должны гулять на свежем воздухе не менее 2.5 часов. А, знаете ли Вы как правильно организовать прогулку?

### **БЛИЦ-ОПРОС**

*Для блиц- опроса используется микрофон.*

- В какую погоду можно гулять с ребенком? *(Ответ: В любую погоду)*

- Как одевать ребенка на прогулку? *(Ответ: Одевать нужно по погоде, предварительно узнав температуру воздуха).*

- По каким сигналам можно определить, что ребенок замерз? *(Ответ: Признаком переохлаждения ребенка является его вялость).*

- Должен ли гулять простуженный ребенок? *(Ответ: Если нет повышения температуры тела, прогулки обязательны).*

- Можно ли закрывать рот шарфом в холодную погоду? *(Ответ: Ни в коем случае нельзя закрывать рот чем – либо. Шарф способствует образованию конденсата – влажного воздуха, которым в холодную погоду дышать очень тяжело).*

**П.2** Собраться на прогулку – это полдела. Каждая прогулка должна восполнять потребность ребенка в движении. Совместные велосипедные прогулки, каток, поход в парк, ручьи, бревнышки, природный материал – все это стимулирует двигательную активность детей во время прогулок. В ходе прогулки совершенствуются навыки ходьбы и бега по пересеченной местности.

Давайте на минутку представим, что Вы на прогулке с ребенком. Вокруг Вас много бросового материала. Попробуйте придумать игры для детей с использованием этого материала и проиграть их.

#### **Выполнение творческого задания по командам.**

*В качестве бросового материала родителям предлагаются: шишки, веточка от дерева. Пластиковые бутылки с водой.*

**П.1.3** Закаливание – один из способов повышения сопротивляемости организма к колебаниям внешней среды, следовательно, простудным заболеваниям. Существует несколько систем (способов) закаливания. Каждый родитель вправе сам выбрать для своего ребенка способ закаливания. А для получения положительного эффекта от закаливания необходимо соблюдать следующие принципы:

- постепенное увеличение силы раздражающего воздействия;
- систематическое проведение закаливающих процедур во все сезоны года;
- учет индивидуальных особенностей и эмоционального состояния ребенка.

Элементарными приемами закаливания являются воздушные и солнечные ванны, а также водные процедуры.

Система закаливающих процедур дошкольного учреждения включает:

- ✓ ежедневные прогулки, (не менее 3.5 часов);
- ✓ умывание прохладной водой;
- ✓ мытье рук после каждого загрязнения;
- ✓ занятия физкультурой в облегченной одежде;
- ✓ плавание;
- ✓ полоскание рта после приема пищи;

Информация педагога сопровождается показом слайдов из системы оздоровительной работы дошкольного учреждения

**П.2.** Не только закаливание, но и режим дня способствует повышению защитных сил ребенка, его работоспособности. дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков. И вам, родителям, необходимо помнить о том, что режим в выходные дни дома не должен отличаться от режима дня в детском саду.

*Рассказ педагога идет с опорой на слайд со схематичным изображением режимных моментов, организуемых в дошкольном учреждении.*

**П.1.** Для каждого из нас дети – это смысл жизни, то, ради кого мы живем. Каждый взрослый желает детям и всем близким только хорошего, но при этом часто не замечает, что вредные привычки отрицательно сказываются на здоровье детей. Давайте задумаемся над этим: на одной чаше весов - жизнь человека, а на другой – привычки, без которых можно жить счастливо и радостно. Что будет значимее и весомее?

**П.2.** Говоря о здоровом образе, нельзя не сказать о стрессах. Увы, никто из нас не живет за «стеной», которая изолирует от жизненных невзгод, межличностных столкновений. Поэтому и нет гарантии, что сегодня или завтра нам не придется испытывать обиду, гнев, злость, раздражение. Необходимо помнить, что в моменты вашего стрессового состояния рядом с Вами ребенок, который все чувствует и понимает.

Давно замечено, что многие болезни возникают от негативных эмоций. Длительные отрицательные эмоции (печаль, гнев, тревога, огорчение, подавленность) предшествуют развитию соматических заболеваний. Есть немало средств и способов, с помощью которых можно положительно влиять на самочувствие и настроение. Давайте вместе назовем их. И так, это:

1. Занятие любимым делом, прослушивание музыки (15-20 минут)
2. Общение с близкими людьми.
3. Полноценный сон, прием успокоительных лекарств. Но при систематическом употреблении успокоительных и снотворных средств возникает болезненное пристрастие.
4. Интенсивная мышечная нагрузка (физическая работа, плавание)
5. Поход в баню, за покупками, к парикмахеру....

**П.1.** Немаловажным компонентом здорового образа жизни является правильная организация питания. Правильное или рациональное питание –

это прием разнообразной пищи, с которой человек получает все необходимые элементы для роста и развития. Главным источником «строительного материала» детского организма являются витамины и минералы, которые в большом количестве содержатся в овощах и фруктах. Поэтому так важно приучать ребенка с ранних лет к употреблению овощей и фруктов в разном виде, особенно в салатах.

Уважаемые родители, как Вы думаете, в чем причина того, что дети не всегда едят салаты? (*Ответы родителей*)

**П.1.** Главной причиной отказа детей от салатов являемся мы, взрослые. Для того, чтобы дети с желанием ели все, что приготовлено из овощей и фруктов, необходимо чтобы блюда из этих продуктов всегда были на столе.

В рационе питания детей в дошкольном учреждении используются разнообразные салаты. Приготовление салатов идет в соответствии с технологией организации детского питания. И сегодня мы Вам предлагаем попробовать эти салаты и использовать рецепты этих блюд в питании детей дома.

*Дегустация салатов организуется за отдельно поставленными столами. Около каждого салата располагается рецепт приготовления. Во время дегустации обсуждаются вкусовые качества салатов, их полезность для ребенка.*

**П.2.** Каждый день жизни ребенка должен служить укреплению его здоровья. Если мы регулярно занимаемся спортом, соблюдаем режим дня, правила гигиены, правильно питаемся, то и дети, глядя на нас, будут соблюдать правила здорового образа жизни.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1.Ткачева, С., Зенькович Н. Оздоровление детей: новые формы и методы // Пралеска. -2015. -№ 2.