

**СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:
«ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ В НАШИХ РУКАХ».**

**Подготовил:
инструктор по физической культуре
Черноволенко О.Н.**

ПОВЕСТКА:

1. Актуальность темы.
2. Закаливание детей дошкольного возраста водой.
3. Современные игры, в которые можно играть семьей.
4. Практические рекомендации, как сделать зарядку дома.
5. Выставка нестандартного оборудования в спортивном уголке.

Ведущий: инструктор по физической культуре Черноволенко О.Н.

Участники:

Старшая медсестра
ДОУ
Физинструктор
Воспитатель
Родители

Используемые материалы:

Слайд-шоу
Буклеты каждому участнику
Выставка литературы по теме
Музыкальное сопровождение
Выставка нестандартного оборудования спортивного уголка группы

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

Ведущий: Здравствуйте, уважаемые родители! Мы рады приветствовать вас на нашем мероприятии.

Разрешите ознакомиться с повесткой семинара:

6. Актуальность темы.
7. Закаливание детей дошкольного возраста водой.
8. Современные игры, в которые можно играть семьей.
9. Практические рекомендации, как сделать зарядку дома.
10. Выставка нестандартного оборудования в спортивном уголке. Кто за данную повестку, прошу проголосовать.

Голосование.

Ведущий: Слово предоставляется социальному педагогу

Актуальность темы.

Охрана и укрепления здоровья подрастающего поколения – актуальный социальный вопрос. Как для отдельного человека, так и для общества в целом самое дорогое богатство – здоровье. Здоровье – одна из главных ценностей жизни. Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе, не мучиться головными болями или бесконечными насморками. Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неуспеваемости, неважного настроения. Поэтому каждый должен думать о своем здоровье, знать свое тело, научиться заботиться о нем, не вредить своему организму.

В ДОУ используются различные формы организации физической активности: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, физкультминутки, физические упражнения после сна, подвижные игры в помещении и на воздухе, спортивные игры и развлечения, физкультурные праздники, дни здоровья.

Но дети существуют не только в детском саду. Большую часть жизни они проводят в семье. И только при постоянном и последовательном физическом совершенствовании не только детей, но и самих родителей, квалифицированном воздействии персонала детского сада можно добиться того, чтобы дети были здоровы, не имели отклонений от нормального, соответствующего возрасту уровня развития. Формирование ценностей здорового образа жизни у детей закладывается в дошкольном возрасте при тесном взаимодействии всего коллектива дет.сада и семьи.

Диагностика состояния здоровья.

Диагностика осведомленности родителей о здоровом образе жизни проводилась нами на основе метода заочного опроса. С этой целью была разработана анкета, включающая 17 вопросов. Использовались закрытые и открытые вопросы, в исследовании принимали участие 11 человек - родителей детей подготовительной группы «Капитошка» нашего детского

сада.

Рассмотрим результаты.

- ✓ Большинство родителей считают свое здоровье хорошим (54,5%). Практически также они оценили и здоровье своих детей.
- ✓ Большая часть родителей проверяют состояние своего здоровья каждый год, лишь незначительная часть (18,1%) не стремится осуществлять контроль за своим здоровьем.
- ✓ Данные опроса свидетельствуют о том, что большинство родителей либо очень редко занимаются физкультурой 45,4%, либо вообще не занимаются (36,3%), демонстрируя тем самым определенный стереотип поведения для своих детей.
- ✓ В силу своих возрастных особенностей дети в большей степени реализовывают свою двигательную активность на занятиях физкультурой. Но и, по мнению родителей, значительной части (36,3%) детей не достаточно занятий ею.
- ✓ Большинство родителей очень редко употребляют спиртные напитки и вообще не курят. Но, к прискорбию, выявилось, что двое из 10 опрошенных часто употребляют спиртные напитки. Это влечет за собой неблагополучие в семье и как результат нездоровый образ жизни.
- ✓ Рационально питаются 54,5 % родителей, остальные питаются отчасти рационально. Один родитель вообще затруднился оценить рациональность своего питания.
- ✓ В организации рационального питания детей родители проявляют меньшую заинтересованность, возможно, поэтому для большей части детей рациональное питание организуется в семье отчасти.
- ✓ Родители не планируют свой отпуск. 63,6% проводят его когдато как, 36,3% - дома. Укреплением здоровья семьи на море и в санаториях никто не занимается.

Я хотела бы вас спросить, что такое *досуг*?

(ответы)

- ✓ Так вот, вне дошкольного учреждения дети проводят свое время у бабушек (45,4%), 36,3% детей гуляют во дворе. Надеемся, что там они не обделены вниманием взрослых и гуляют под присмотром бабушек. Отрадно, что никто из ваших детей не смотрит телевизор. Опрос детей старших групп показал, что большинство в возрасте 5-7 лет проводят досуг у экранов телевизоров и компьютеров.
- ✓ Почти все родители осведомлены о здоровом образе жизни (99%), причем большую часть информации они черпают, просматривая СМИ (36,3%), 27,2% - из бесед (надеемся с врачами), изучает спец. литературу только около одного процента опрошенных. Информацию о ЗОЖ в ДОУ получили только 18,1 % родителей. Это и послужило проведению таких встреч, как наша.

- ✓ Но осведомленность и знания о ЗОЖ не тождественны умениям, об этом свидетельствуют данные.
- ✓ У ста процентах опрошенных родителей полученные знания только отчасти реализовываются в практической жизни. (при этом физической культурой занимаются всего один процент опрошенных, и то нечасто. См. выше)
- ✓ Своим детям большинство родителей стремятся привить здоровый образ жизни, 63,6 % родителей делают это совместно с помощью активных форм, 18,1 % - с помощью пассивных форм и столько же на личном примере.

Таким образом, полученные данные свидетельствуют о том, что большинство

родителей своей субъективной оценкой считают свое здоровье нормальными и не проявляют заботу о нем. Здоровье детей родителей беспокоит больше, но прилагать усилия для его укрепления они не торопятся.

Полученные медико-психологические знания позволяют нам, как специалистам применять программы работы с родителями и детьми по формированию здорового образа жизни. Одной из форм этой работы является этот семинар. Мы постараемся научить вас некоторым несложным приемам укрепления здоровья ваших детей дома.

Ведущий: Слово предоставляется старшей медсестре детского сада

Закаливание детей дошкольного возраста водой.

Ваш малыш часто простужается и болеет, ему назначают кучу лекарств, вы можете помочь ему, начав закаливание организма ребенка. Сегодня ч

расскажу, как и когда правильно начать закаливание детей дошкольного возраста водой, с какой температуры начать, какие есть противопоказания и правила.

Существуют следующие виды закаливания детей дошкольного возраста водой: обтирания, обливания, обливания ног, контрастный душ. Вы отважились на закаливание ребенка водой, тогда вам понадобятся: варежка из мягкой фланели для обтирания и кувшин, ведро, ковш, термометр, полотенце для обливания, плюс ваше желание.

Закаливание детей дошкольного возраста водой требует выполнения следующих важных правил:

- постепенность - постепенное снижение температур;
- постоянство - закаливаться нужно каждый день, если прекращаете хотя бы на неделю, надо все начинать с исходной температура воды;
- посильность - следите, чтобы ребенку нравились процедуры и чтобы он не перемерзал. Начинать закаливаться можно в любое время года, но лучше в теплое.

Эффект от закаливающих процедур достигается за несколько

месяцев(2-3), а исчезает за 2-3 недели, а у дошкольников через 5-7 дней. Поэтому нельзя отменять закаливание даже в случае легких заболеваний детей - надо просто уменьшать нагрузку или интенсивность раздражителя.

Существуют следующие противопоказания к закаливанию детей водой:

- Острые инфекции**
- Высокая лихорадка**
- Повреждения кожных покровов (ожоги, травмы, экссудативный диатез)**
- Неврозы и высокая нервная возбудимость**
- Нарушения в деятельности сердечно-сосудистой системы**
- Нарушения деятельности выделительной системы**
- Остановка в весе**
- При ухудшении состояния ребенка после начала закаливания его также следует прекратить**

Если у вашего ребенка нет никаких противопоказаний к закаливанию, то выберите для своего малыша один из способов, о которых рассказано ниже в зависимости от возраста ребенка.

1. Обтирание для детей с 2-3 месяцев.

Детям до года начиная с 2-3 месяцев, закаливание нужно начинать с обтирания, сначала делать сухие обтирания до появления легкой красноты 2 недели, а затем перейти к влажным. Используем варежку из мягкой ткани (фланель, трикотаж), смоченную водой соответствующей температуры (начальная 35 °С, конечная температура воды при обтирании детей 30 °С). Температуру снижаем на 1 градус через два дня на третий. Сначала ребенку обтирают руки, затем ноги, грудь, живот и спину. Руки и ноги обтирают, слегка массируя кожу от пальцев по направлению к туловищу для устранения застоя крови. После влажного обтирания надо сразу же растереть кожу ребенка сухим мягким полотенцем. С 9-ти месяцев можно начинать обливание.

2. Обливание для детей с 9 месяцев.

Итак, начнем, перед обливанием ребенок должен быть теплым, мы со своими внуками, например, сначала моемся, а потом обливаемся. Начальная температура воды 35 градусов, снижаем температуру через два дня на третий на один градус, сначала поливаем из кувшина 3-литрового или банки. Через месяц доходим до конечной температуры при обливании детей 26 градусов и начинаем поливаться из ведра (голову не мочим). Сначала вытираем ребенка полотенцем - первый месяц, далее оставляем обсыхать.

Для начала можно попробовать обливание ног ребенка, обливают нижнюю половину голени и стопы. Набираем два ведерка или тазика с прохладной и теплой водой, и обливаем ноги малыша по очереди из ковшика, по пять - семь подходов, следите за ребенком, чтобы не замерз. Начальная температура 30 градусов, снижаем через два дня на третий до

конечной температуры при обливании ног детей 18 градусов, но не забывайте смотреть за реакцией ребенка, возможно вам хватит и 20 градусов. Когда дойдете до этого порога можно увеличивать температуру теплой воды, но тоже постепенно.

Можно попробовать контрастный душ. Но мне кажется, что приятнее обливаться и температуру проще контролировать. Контрастный душ рекомендуется детям только с 1,5 лет. Особенно полезен он вялым, заторможенным детям, а легковозбудимым детям подойдет обливание.

Температура воды при закаливании душем должна быть такой же, как и при общих обливаниях. После душа ребенка также надо хорошо растереть сухим мягким полотенцем.

Если у ребенка есть какие-то серьезные заболевания, то в любом случае надо проконсультироваться с врачом перед началом закаливания.

Ведущий: Игра имеет большое значение в жизни ребенка, она имеет то же значение, какое у взрослого - трудовая деятельность, работа, служба. Это наиболее доступный для детей вид деятельности, способ переработки полученных из окружающего мира впечатлений. А еще это один из способов укрепить здоровье. В детском саду программа построена так, что дети все время играют: на занятиях, на прогулке, в свободной деятельности и т.д. И сейчас я попрошу инструктора физо немного поиграть с вами, познакомить вас с современными играми, чтобы вы и дома играли всей семьей.

Игры.

Еду, едук бабке деду *(руки вытянуты вперед, крутят, изображаемый руль)*

Налощадке в красной шапке. *(скачем на лошадке)*

Покочкам, покочка

м, По мягкому

песочку

Вямку-бух. *(падаем на пол)*

Шлакозапомостику *(ходьба)*

Шлакозапомостик

у

Шлакозапомостику

Ивиляхвостиком *(повороты задней частью туловища)*

Зацепилась за

перила

Прямо в речку угоди

ла.

Плыла, плыла и выплыла. *(изображает плав. движения руками)*

Отряхнулась, облизнулась

И к хозяину вернулась. *(объятия соседом)*

Ведущий: Закалять здоровье надо каждую минуту, в течение не только

какого-то времени, постоянно. Все знают об эффективности утренней гимнастики, но не многие из нас ее проводят. Мы предлагаем вам не только поговорить о ней, но и научиться ее делать. Надеемся, после этих упражнений вы будете готовы делать зарядку всей семьи.

Утренняя гимнастика.

Утренней гимнастикой с ребенком дома можно заниматься с двухлетнего возраста. Несложный комплекс физических упражнений, выполняемый ежедневно, оказывает положительное влияние на деятельность всех органов и систем: сердечно-сосудистую, дыхательную, способствует формированию правильной осанки и предупреждению плоскостопия, воспитывает привычку заниматься физ. упражнениями ежедневно.

В холодное время года перед проведением утренней гимнастики следует проветрить помещение. Температура воздуха не выше 18-19 С. Очень хорошо, если ребенок привык выполнять гимнастику при открытой форточке. Следует подготовить и необходимое оборудование: коврик, шнур, флажки, ленты и др. Внимательно продумайте одежду и обувь ребенка. В теплые дни ребенок должен ходить без майки и по возможности босиком.

Утренняя гимнастика проводится до умывания и завтрака. Комплекс начинается с ходьбы. Ходьба сменяется бегом, затем снова следует перейти на ходьбу. И остановиться для выполнения упражнений. Они включают в себя разнообразные движения, укрепляющие все группы мышц. Для детей 2-3 лет подбирается 3-4 упражнения, чередующиеся в следующей последовательности: для плечевого пояса, для рук, для ног для туловища для ног.

Повторяются упражнения 4-

5 раз. Длительность – 4-5

минут.

Комплекс нужно менять через 5-7 дней.

А сейчас приглашаю вас встать в «кружок» и покажу вам один из комплексов упражнений утренней гимнастики в семье. А вы мне поможете.

Комплекс упражнений утренней гимнастики в семье.

1. Ходьба всей семьей в одном направлении с остановкой на сигнал «стоп». Повторить 2-3 раза. У каждого члена семьи по две погремушки.
2. Бег с погремушками и прыжки на месте поочередно правой и левой ногой.
3. Свободное построение.
4. И.П.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки вдоль туловища в руках погремушки. На слова: «Покажите погремушки» - все члены семьи вытягивают руки вперед – в стороны, говорят «Вот!» На слова «Спрячем погремушки» все прячут погремушки за спину.

Повторить 4-5 раз.

5. И.П.: то же. Присесть, постучать погремушкой о пол, сказать: «Тук-тук», выпрямиться. Повторить 4-5 раз.
6. И.П.: стать прямо, ноги вместе, руки опущены. Подпрыгивание на месте на двух ногах, одновременно трясти погремушками и легкий бег.
7. Ходьба всей группой в одном направлении.

Ведущий: Любое спортивное оборудование, а тем более новое – это всегда стимул активизации физкультурно-оздоровительной деятельности. Поэтому оно никогда не бывает лишним. Можно ли без особых значительных финансовых затрат обновить игровой инвентарь? Если у вас есть желание что-то сделать своими руками и немного фантазии, вы легко справитесь с этой задачей. Мы предлагаем вашему вниманию спортивное нестандартное оборудование.

Презентация экспонатов.

Ведущий: Мы благодарим всех родителей и гостей, принявших участие в обсуждении такой актуальной темы. Предлагаю зачитать проект решения нашего семинара.

РЕШЕНИЕ

1. Родителям воспитанников детского сада принять к сведению информацию о необходимости вести здоровый образ жизни и систематически применять дома различные способы укрепления здоровья детей.
2. Воспитателям в тесном сотрудничестве с родителями воспитанников строить образовательно-воспитательный процесс в соответствии с требованиями СанПин и здоровьесберегающих технологий.
3. Воспитателям при поддержке родителей оформить в групповой комнате спортивный уголок как традиционным, так и нестандартным оборудованием.

Ведущий: Прошу всех проголосовать.

Голосование.

Ведущий: Решение принято единогласно. От имени родителей еще раз благодарим всех гостей, принявших активное участие в работе нашего собрания. Позвольте попрощаться с вами.

ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ИСТОЧНИКИ

- Крылатые фразы, выражения, мудрые мысли, афоризмы, высказывания, цитаты о здоровом образе жизни. Часть 1. (<http://mlm-to4ka.ru/zdorove/tsitaty-o-zdorove.html>)
- С.М. Минаков «Здоровый образ жизни» 1999г
- А.Д. Полосов, Е.М. Лобанева «Критерии эффективности ЗОЖ» 2004г.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 48 «Одуванчик» г. Светлоград

- Кареева Т.Г., Жуковин И.Ю. Программа формирования культуры здорового образа жизни у дошкольников «Наша традиция – быть здоровыми!» // Психолог в детском саду. -2006. -№3.