**«Урок здоровья»**

**Цель.** Познакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада. Формирование у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей, повышение мастерства родителей по использованию здоровье сберегающих технологий в домашних условиях. Развивать чувство единства, сплоченности.

**Форма поведения**: семинар-практикум.

**Участники:** родители, воспитатели, дети.

**Предварительная работа.**

1. Разработка памяток для родителей.
2. Создание презентации для сопровождения выступлений.
3. Оформление зала и подготовка оборудования.
4. Написание плакатов

* «Здоровье – эта та вершина, на которую каждый человек должен взойти сам».
* «Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял – много потерял, здоровье потерял – всё потерял».
* «Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье ребенка -это важнейший труд родителей» *В. Сухомлинский*
* «Здоровый ребенок – это счастливая семья!»

1. Подготовка презентации по теме собрания.

**Ход:**

**Воспитатель**: Добрый вечер, уважаемые родители! Сегодня мы пригласили вас на урок здоровья, который хотели бы начать с одной легенды.

**Слайд №2**

**«Легенда о человеке»**

***Давным-давно, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и задумали они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть житель Земли.***

***Один из богов предложил: «Человек должен быть сильным», другой добавил: «Человек должен быть умным». Третий сказал: «Человек должен быть здоровым». Но тут кто-то из богов возмутился: «Если все это будет у человека, он будет как мы».***

***Тогда решили они спрятать главное, чем хотели наградить человека, — его здоровье. Да вот только куда спрятать-то? Одни предлагали глубоко в синее море, другие — за высокие горы. А кто-то из богов придумал: «Здоровье надо спрятать в самого человека».***

***Так и живет с давних времен человек, пытаясь найти свое здоровье. Да вот не каждому дано сберечь бесценный дар богов.***

Здоровье для человека – самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье лишь тогда, когда его теряем!

Сегодня мы поговорим о здоровье наших детей.

**Слайд № 3**

**Воспитатель:** Здоровье детей и их развитие – одна из главных проблем семьи и дошкольного учреждения. Здоровый и развитый ребёнок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

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

Каждый год 7 апреля отмечается Всемирный день здоровья.

**Слайд№ 4**

**Воспитатель:** Существует много факторов, влияющих на здоровье ребёнка, это:

Развитие здравоохранения -10%

Экология - 20%

Наследственность - 20%

Образ жизни - 50%

Всё в наших руках, от того, насколько успешно удастся сформировать навыки здорового образа жизни у детей, зависит в последующем образ жизни и здоровье человека. Очень важно, чтобы в детском саду и дома был единый подход к формированию культуры здоровья.

**Слайд № 5**

**Воспитатель:** Главная цель детского сада – совместно с семьей помочь ребенку вырасти крепким и здоровым, дать ребенку понять, что здоровье – главная ценность жизни человека.

А теперь я предлагаю Вам поделиться своим жизненным опытом. У меня в руках мяч, он для нас будет эстафетной палочкой. Мы будем передавать его по кругу, и тот человек в чьи руки попал мяч, продолжает моё предложение. А предложение будет у нас одно для всех:

“Мой ребёнок будет здоров если …”. (Ответы родителей).

Итак, подведём итог. Наши дети будут здоровы, если будут вести здоровый образ жизни.

Под музыку в зал приглашаются дети и занимают места рядом со своими родителями.

**Воспитатель:** Вот мы часто говорим - “Дети – цветы жизни”, а чтобы эти цветы росли здоровыми и счастливыми, нам необходимо создать и поддерживать благоприятные условия. А какие давайте выясним:

(На ватмане нарисован цветок, но без лепестков.)

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

(Воспитатель приклеивает лепестки со словами к цветку.)

***Первый лепесток***

* **Режим дня**

**Слайд №6**

**Воспитатель:** Режим дня - это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течение суток. Он удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Режим дисциплинирует детей, приучает к определённому ритму.

**Слайд № 7**

Любое нарушение режима, особенно если сокращается время сна или нарушается его периодичность, ведут к перенапряжению и даже к истощению нервной системы. Ребенок становится нервный, беспокойный, а иногда вялым, заторможенным. И то, и другое состояние неблагоприятно отражается на его состояние здоровья.

Весь день в детском саду дети живут, соблюдая определённый распорядок дня: завтрак, занятия, прогулки, обед, сон и т. д. Постарайтесь сохранять этот распорядок в выходные и праздничные дни.

***Второй лепесток***

* **Правильное питание**

**Слайд № 8**

**Воспитатель:** Правильное питание – включение в рацион продуктов богатых витаминами, минеральными солями (кальцием, фосфором, магнием, медью). А так же белком. Все блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок, специй и консервантов.

**Слайд № 9**

Пища нужна ребенку не только для выработки энергии и восстановления разрушенных в процессе жизнедеятельности веществ и клеток, но и для построения новых клеток и тканей. В организме ребенка процессы роста происходят особенно интенсивно.

Белки, содержащиеся в молоке, мясе, рыбе, яйцах, – основной источник материала для построения тканей.

Жиры служат прежде всего для покрытия энергетических затрат, из них образуется жировая ткань в организме. В пище детей должны содержаться жиры животного и растительного происхождения.

Углеводы, имеющиеся в сахаре, крупе, картофеле и мучных продуктах, в основном обеспечивают организм энергией.

Минеральные вещества и витамины, способствуют нормальному росту, развитию и жизнедеятельности организма, обмену веществ.

Немаловажно соблюдать режим питания – соблюдение интервалов между приёмами пищи (3-4часа).

В детском саду организовано рациональное сбалансированное четырёхразовое питание в соответствии с правилами и нормативами СанПиН. Основным критерием составления меню является его энергетическая ценность (калорийность) и оптимальный уровень основных пищевых веществ, соответствующий физиологическим потребностям детей дошкольного возраста.

**Родителям предлагается задание:**

На столе картинки с изображением различных продуктов питания, родители должны распределить картинки на две доски. Полезные для детского питания продукты на доску с эмблемой «солнышко», а вредные продукты с эмблемой «тучка» (к доске выходят 1-2 родителя).

**Пока родители выполняют задания, остальным предлагается отгадать загадки:**

**Слайд № 10**

Наступает час обеда:

Мой - ка руки, непоседа!

Из мяса, овощей и круп

Сварила мама

вкусный…(Суп)

Лук, капуста и картошка,

Разных овощей немножко.

Ты в кастрюле их ищи.

Это суп с названьем... (Щи)

Спрыгнул он со сковородки,

Подрумяненный в середке.

Знать, готов еще один

С пылу с жару тонкий... (Блин)

Бабушка достанет банку

С гречкой, рисом или манкой.

Вскипятит потом бабуля

С молоком крупу в кастрюле.

Ешьте, ешьте утром, дети,

Лучшую еду на свете! (Каша)

Мы порой как будто ушки,

Бантики, рожки, ракушки.

Любят взрослые и дети

И колечки, и спагетти.

А добавь в нас тертый сыр

Будет настоящий пир. (Макароны)

Масло я на хлеб кладу

И дырявую еду.

Чем в ней больше круглых дыр,

Тем богаче будет пир.

Вот кусочек - красота –

Желтый, твердый, нежный.

Это мышкина мечта!

И моя, конечно. (Сыр)

Отгадать легко и быстро:

Мягкий, пышный и душистый.

Он и черный, он и белый,

Вкусный даже подгорелый. (Хлеб)

Сахаристая рубашка,

Сверху — яркая бумажка.

Сладкоежки любят это.

Что за лакомство?

(Конфета)

**Проверка выполненного родителями задания.**

***Третий лепесток***

* **Физические упражнения** (утренняя гимнастика, подвижные игры)

**Слайд № 11**

**Воспитатель:** Физические занятия - улучшают работоспособность, повышают физические качества, стимулируют обмен веществ и работу разных систем организма.

В последние годы заметно возросло количество физически ослабленных детей. Их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин: современные родители большую часть времени уделяют интеллектуальному развитию детей (компьютерные игры, чрезмерный бесконтрольный просмотр телевизионных программ, посещение развивающих кружков, поэтому практически не остается времени на подвижные игры и прогулки.

Двигательные навыки, сформированные у детей до 7 лет, составляют фундамент для дальнейшего совершенствования их в школе и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте.

Правильно организованное физическое воспитание способствует умственному развитию детей, так как создаются благоприятные условия для нормальной деятельности нервной системы и всех других органов и систем.

**Слайд № 12**

**Воспитатель:** На протяжении всего дня в группе поддерживается оптимальный двигательный режим:

* утренняя гимнастика (каждый день)
* занятия по физической культуре 2 раза в неделю
* физкультминутки (каждый день)
* подвижные игры (каждый день)
* спортивные праздники и развлечения

**Показ физкультминуток с участием детей и родителей.**

**Физкультминутка «Ча, ча, ча»**

Ча, ча, ча (*3 хлопка по бедрам*)

Печка очень горяча (*4 прыжка на двух ногах*)

Чи, чи, чи (*3 хлопка над головой*)

Печет печка калачи (*4 приседания*)

Чу, чу, чу (*3 хлопка за спиной*)

Будет всем по калачу (*4 прыжка на месте)*

Чо, чо, чо *(3 хлопка перед собой*)

Осторожно, горячо (*ходьба на месте*).

**Физкультминутка «А часы идут, идут»**

Тик-так, тик-так,

Ходят часики вот так. (*Наклоны влево-вправо.)*

А в часах сидит кукушка,

У неё своя избушка. (*Дети садятся в глубокий присед*.)

Прокукует птичка время,

Снова спрячется за дверью, (*Приседания.*)

Стрелки движутся по кругу.

Не касаются друг друга. (*Вращение туловищем вправо.)*

Повернёмся мы с тобой

Против стрелки часовой. (*Вращение туловищем влево*.)

А часы идут, идут, (*Ходьба на месте*.)

Иногда вдруг отстают. (*Замедление темпа ходьбы*.)

А бывает, что спешат,

Словно убежать хотят! (*Бег на месте.)*

Если их не заведут,

То они совсем встают. (*Дети останавливаются*.)

***Четвёртый лепесток***

* **Прогулки на свежем воздухе.**

**Слайд № 13**

**Воспитатель:** Прогулка - наиболее эффективный вид отдыха. Способствует повышению сопротивляемости организма и закаливает его. Так как потребности растущего организма в кислороде более чем в 2 раза превышает таковую у взрослых. Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительной системы, но и в крови возрастает количество эритроцитов и гемоглобина.

Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением неблагоприятных условий и если ребёнок болен. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми.

Родители, вспомните, в какие подвижные игры вы играли в детстве?(Ответы)

**Проводится подвижная игра «Займи свой домик» (с обручами) вместе с детьми и родителями.**

По залу раскладываются обручи, дети вместе со своими мамами (по двое) встают в обручи (надо запомнить своё место). Во время звучания музыки дети за ручку с мамами гуляют по залу, как только музыка закончилась, они должны занять свой домик.

***Пятый лепесток***

* **Профилактика заболеваний** (закаливание, соблюдение элементарных гигиенических и санитарных правил, приём витаминов)

**Слайд № 14**

**Воспитатель:** Назовите, пожалуйста, профилактические мероприятия заболеваемости, которые вы проводите дома? (Ответы родителей)

Самое главное - это соблюдение правил личной гигиены. Ребенок, должен без напоминаний зайдя в дом с улицы вымыть руки с мылом.

Некоторые родители считают, что пока их дети маленькие, их незачем учить элементарным гигиеническим правилам. На самом деле это не так. Именно с раннего возраста детства формируется характер, дисциплинированность, самостоятельность, прививаются гигиенические навыки, которые помогут ребенку войти в мир, здоровым и сильным.

Что относится к индивидуальным гигиеническим принадлежностям ребёнка?

**Слайд № 15**

**Воспитатель:** Как вы думаете, почему предметы личной гигиены должны быть индивидуальны? (Ответы родителей)

В детском саду, дети используют только индивидуальные гигиенические принадлежности (полотенца, постели, расчёски).

Закаливание – один из способов профилактики заболевания.

**Слайд № 16**

**Воспитатель:** Смысл закаливания состоит в том, чтобы со временем с помощью специальных процедур повысить устойчивость человека к охлаждению за счет того, что организм при этом всякий раз будет реагировать целесообразными защитными реакциями. При закаливании одновременно происходит повышение иммунитета за счет увеличения выработки в организме интерферона и других защитных факторов.

Есть специальные методики закаливания детей. К ним относятся: солнечные, воздушные ванны и водные процедуры: обливание ног, контрастное обливание, обтирание и купание в открытых водоемах.

Хождение босиком, расширенное умывание ребенка, проветривание квартиры — это закаливание в повседневной жизни.

Оно очень удобно, ведь для такого закаливания не требуется особенных условий. Оно показано всем детям, однако требуется индивидуальный подход. Требуется подобрать режим и учитывать состояние здоровья ребенка и уровень его физического развития.

Соблюдайте принципы закаливания: постепенность и систематичность.

В “минимум” закаливания входит:

* одевать ребенка по погоде, в особо холодные дни – чуть теплее себя (дорогие родители, детей не нужно кутать; «чуть теплее» вовсе не означает больше на две кофточки);
* укладывать малыша спать в хорошо проветренной комнате (желательно в одних трусиках);
* ночная температура в помещении для сна должна быть на два-три градуса ниже, чем дневная;
* после сна ополаскивать лицо и кисти прохладной водой;
* ежедневно гулять с ребенком на улице (независимо от погоды);
* в помещении ребенок должен находиться в легкой одежде.

**Слайд №17**

**Воспитатель:** В детском саду мы осуществляем: дыхательную гимнастику, закаливающие процедуры с водой, пальчиковую гимнастику, ходьбу по дорожкам здоровья, что служит для профилактики заболеваний.

**Слайд № 18**

**Воспитатель:** Слово «витамин» происходит от латинского вита – жизнь. Витамины участвуют в обмене веществ и регулируют отдельные биохимические и физиологические процессы. Если ребёнок получает полноценное питание, то не обязательно принимать витамины.

Чтобы достичь определенного уровня насыщенности витаминами, необходимо применять препараты, включающие комплексы витаминов в оптимальных соотношениях, особенно в зимне-весенний период.

Существуют продукты, которые помогают организму бороться с заболеваниями:

* Черная смородина и шиповник повышают устойчивость организма к

охлаждению и ОРВИ.

* Напиток «защиты» – морковный сок. Рекомендуется пить свежий

морковный сок (детям по 1 столовой ложке).

* Лук, чеснок – помогают при профилактике ОРВИ.

Мы в детском саду выращиваем и приучаем детей, есть зелёный лук.

**Показ пальчиковой гимнастики с участием детей и родителей.**

**Пальчиковая гимнастика «На моей руке…»**

На моей руке пять пальцев,

Пять хватальцев, пять держальцев.(сжимать и разжимать кулачки)

Чтоб строгать и чтоб пилить,(имитировать движения)

Чтобы брать и чтоб дарить. (сжимать и разжимать кулачки)

Их не трудно сосчитать:

Раз, два, три, четыре, пять!(поочерёдно загибать пальчики на обеих руках)

**Пальчиковая гимнастика «Большая стирка»**

Буду маме помогать,

(Трем кулачки друг о друга.)

Буду сам белье стирать:

Мылом мылю я носки,

(Провести кулачком по ладошке.)

Крепко трутся кулачки,

(Трем кулачками друг о друга.)

Сполосну носки я ловко

(Двигаем кистями вправо и влево.)

И повешу на веревку.

(Поднять руки вверх. Кисти согнуть.)

***Шестой лепесток***

* **Эмоциональное здоровье**

**Слайд № 19**

**Воспитатель:** Всячески избегайте семейных сцен и шумных разборок в присутствии ребенка. Если уж вы не поладили по какой-либо причине, найдите возможность решить возникшие вопросы один на один; а если такой возможности не представляется, хотя бы не повышайте голоса при обсуждении возникших проблем и не размахивайте руками. В семьях, где этим правилом пренебрегают, дети растут испуганными, нервозными.

Признаки стрессового состояния ребенка:

* Трудности с засыпанием, неспокойный сон;
* Частая усталость;
* Участившаяся беспричинная обидчивость, слезливость, или, наоборот, проявление агрессии (жалобы, обзывания, драки т.д.);
* Участившиеся случаи невнимательности, рассеянности;
* Беспокойство, непоседливость;
* Частое проявление упрямства, капризов;
* Дневное или ночное недержание мочи;
* Навязчивые привычки-сосание пальца, грызение ногтей, накручивание волос на палец.

**Слайд №20**

Чаще улыбайтесь, обнимайте, целуйте своих детей, им это необходимо.

***Седьмой лепесток***

* **Правильно организованная развивающая среда.**

**Слайд № 21**

**Воспитатель:** Правильная организация развивающей среды имеет большое значение.

Ребенку просто необходимы: шведская стенка, канат, велосипед, коньки, санки, лыжи, мячи, скакалки, различное спортивное оборудование, которое вы имеете возможность приобрести. Большую роль также играет – личный пример родителей.

**Слайд № 22**

В детском саду в зале и у нас в группе есть спортивный уголок, с различным спортивным оборудованием, которое мы используем в течении дня.

- Что в условиях дома может представить опасность для жизни ребёнка? (Ответы родителей)

Тяжёлые последствия для здоровья ребёнка имеют травмы и несчастные случаи.

Дети очень любознательны и во всём стараются подражать взрослым. Они могут включать электронагревательные приборы, любят играть с мелкими предметами, особенно яркими и блестящими (кольца, пуговицы, булавки). Засовывают в нос, ухо, проглатывают. И нередко инородные тела попадают в дыхательные пути (семечки, орехи, монеты), вызывают угрозу жизни ребёнка. Опасны и оставленные на виду лекарства. Поэтому родителям следует:

* Постоянно контролируйте действия ребёнка и рассказывайте, что и где опасно.
* Храните в специальных местах предметы бижутерии, косметические принадлежности, лекарства, горячие кастрюли, химические вещества и моющие средства.
* Закрывайте окна и балконы.
* Запретите ребёнку брать в рот монеты, пуговицы, сосать пальцы.

В детском саду мы используем наглядно – дидактические пособия по обучению детей безопасному обращению с бытовыми предметами, поведению на улице, на дороге. Проводим воспитательные беседы о здоровом образе жизни: о вредных привычках, о правильном питании, о соблюдении гигиенических правил.

**Родителям вместе с детьми предлагается пройтись по дорожкам здоровья.**

**Воспитатель:** Мы собрали все лепестки к нашему цветочку, все слагаемые здорового образа жизни, всё, что создаёт благоприятные условия для его роста и развития.

Согласитесь приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и весёлым. Ведь как говорили, древние греки: «В здоровом теле - здоровый дух!».

**Слайд № 23**

Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено русским народом.

Родителям даются карточки с незаконченными пословицами о здоровье.

Задание: закончить пословицы.

Чистота – (залог здоровья)

Здоровье дороже (золота)

Чисто жить – (здоровым быть)

Здоровье в порядке – (спасибо зарядке)

Если хочешь быть здоров – (закаляйся)

В здоровом теле – (здоровый дух)

Здоровье не за какие деньги (не купишь)

Всякое дело поправимо, если человек (здоров)

Береги платье снову, а здоровье (с молоду)

**Слайд № 24**

**Воспитатель:** А закончить нашу встречу, мы хотели бы одной притчей:

***В одном доме жил мужчина. Вместе с ним жили его жена, престарелая больная мать и его дочь – взрослая девушка. Однажды поздно вечером, когда все уже спали, в дверь кто-то постучал. Хозяин встал и отворил дверь. На пороге дома стояли трое. «Как вас зовут?» – спросил хозяин. Ему ответили: «Нас зовут Здоровье, Богатство и Любовь. Пусти нас к себе в дом». Мужчина задумался: «Вы знаете, – сказал он, – у нас в доме только одно свободное место, а вас трое. Я пойду, посоветуюсь с домочадцами, кого из вас мы сможем принять в нашем доме». Больная мать предложила впустить Здоровье, юная дочь захотела впустить Любовь, а жена настаивала на том, чтобы в дом вошло Богатство. Женщины очень долго спорили между собой. Когда мужчина открыл дверь, за порогом уже ни кого не было.***

Очень хочется, чтобы подобной истории не случилось в вашем доме. И Здоровье, а значит, и Любовь с Богатством найдут приют в вашем жилище. Думаю, все согласны, что эти составляющие человеческого счастья нужно расставить именно в таком порядке.

А самое главное, помните: здоровье ребёнка в ваших руках!

**Детям раздаются витаминки.**

**Слайд № 25**

Спасибо за внимание!

**Подведение итогов собрания:**

Решение родительского собрания:

1. Внедрять здоровый образ жизни в каждую семью.

2. Домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.

3. Следить за правильным питаем.

4. Проводить профилактику заболеваний.

5. В выходные дни обязательно выходить с детьми на прогулку. Пусть на прогулке ребенок больше двигается, играет в подвижные игры.

6. Создать дома предметно – развивающую среду для приобщения детей к здоровому образу жизни. Проверить дома все травма опасные места и не допускать детского травматизма.