Родительский клуб « Счастливый малыш»

«Здоровая семья – здоровый ребёнок»

Формы работы с родителями постоянно меняются. Традиционные формы работы, в которых главное место отводилось сообщениям, докладам, утратили свое значение из-за малой эффективности, недостаточной обратной связи. Все шире используются новые, активные формы, позволяющие вовлечь родителей в процесс обучения, развития и познания собственного ребенка. Этим и интересны родительские собрания в нетрадиционной форме.  
  
***Форма проведения:***игровой практикум.  
  
***Цель собрания:*** пропаганда здорового образа жизни.   
  
***Задачи:***  
\* формировать представление о ЗОЖ;  
\*сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье дошкольников;  
\*помочь родителям и детям ощутить радость, удовольствие от совместной деятельности.

**Участники:** дети, родители, воспитатель, инструктор физической культуры

***Ход мероприятия:***

*Звучит песня: «Закаляйся»   
Музыка В. Соловьёва - Седого, слова В.Лебедева – Кумача*

***Ведущий (воспитатель):***  
*стихотворение В. Крестова: «Тепличное создание»*  
Болеет без конца ребёнок.  
Мать в панике, печаль и грусть:  
«Ведь я его с пелёнок  
Всегда в тепле держать стремлюсь.  
В квартире окна даже летом  
Открыть боюсь, а вдруг сквозняк?  
С ним то в больницу, то в аптеку,  
Лекарств и перечесть нельзя…  
Не мальчик, словом, а страданье».  
Вот так порой мы из детей  
Растим тепличное создание,  
А не бойцов - богатырей.  
  
Добрый вечер, уважаемые родители, тема нашей встречи «Здоровая семья – здоровый ребёнок». Родители должны знать о ЗОЖ, соблюдать его, стремиться к нему. И тогда наши дети будут здоровыми, крепкими, радостными.

***Ведущий (физрук):*** 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, вырастали и отправлялись в большую жизнь, не только «умненькими и благоразумненькими», как говорил папа Карло, но и здоровыми и закалёнными.   
 Есть ли ключи к решению этой задачи? Да! Медицина давно пришла к выводу: это здоровый образ жизни и соблюдение его составляющих.   
Итак, начнём с закаливания, как профилактики заболеваний.  
  
***Блиц-опрос родителей:***  
а) Проводите ли Вы закаливающие процедуры?  
б) Какие виды закаливания применяете и считаете наиболее приемлемыми?  
в) Какой вид закаливания вызывает у Вас сомнение? Почему?  
  
**Обобщение. *Вывод ясен:*** если вы хотите видеть своего ребёнка здоровым, надо постоянно, каждодневно уделять время для закаливающих процедур.   
  
Я вижу, дети загрустили от наших теоретических вопросов… Поэтому я хочу им загадать загадку.  
  
**Загадка:**Лечит маленьких детей,  
Лечит птичек и зверей.  
Сквозь очки свои глядит  
Добрый доктор…… (Айболит)  
**Дети:** Айболит!  
**Ведущий (ФИЗРУК):** Крикнем громко и дружнее: Айболит, приди скорее!  
*(Дети кричат - появляется Айболит)*  
**Айболит:** - Здравствуйте дети и взрослые!   
- Ребята, у вас никто не болеет?  
**Дети:** - Нет!  
**Айболит:**- Расскажите мне, что вы делаете, чтобы не болеть?   
*(ответы детей)*  
**Айболит:**- Ребята, какие вы молодцы, сколько всего делаете, чтобы не болеть: *перечисляет, что сказали дети…*

**Айболит:** - Ребята, а вы знаете, что нельзя делать на прогулке, чтобы не заболеть?  
*(Ответы детей)*  
**Айболит:** - Правильно ребята, нельзя есть снег, мочить ноги осенью, перегреваться на солнышке летом, нужно одеваться по погоде. Какие вы молодцы! Всё знаете!  
***Беседа о пользе прогулок.***  
**Айболит:**- Ребята, а вы знаете, что свежий воздух полезен и взрослым и детям?  
   Свежий воздух благотворно влияет на организм человека. Ежедневные прогулки могут и должны быть эффективным методом закаливания, так как потребность 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 систем, но и возрастает количество эритроцитов и гемоглобина в крови.  
Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. Дети должны гулять не менее двух раз в день по 1 -2 часа, а летом - неограниченно.  
  
- Ребята, а почему вы такие красивые, румяные, сильные?

**Ведущий (физрук):** - Да, доктор Айболит, наши ребята румяные, здоровые! Они сами сейчас с удовольствием расскажут, почему они такие.  
*Дети выходят и рассказывают стихи*  
  
1. Физкультура всем полезна  
Физкультура всем нужна  
И от лени, от болезни  
Ведь спасает нас она.  
  
2. Двигайся больше и будешь здоров!  
Порадуешь близких и докторов!  
  
3. Каждый день зарядку делай  
Будешь сильным, будешь смелым!  
  
4. Чтоб расти нам сильными и смелыми   
Ежедневно по утрам мы зарядку делаем!  
  
5. Чтоб здоровым, сильным быть  
Со спортом надо всем дружить.  
На зарядку выходите,   
Свою ловкость покажите.  
  
**Ведущий (Физрук):**- А сейчас, мамы и папы, мы с удовольствием вам покажем, как мы делаем зарядку, а кто хочет - присоединяйтесь к нам.  
*(совместно с детьми и родителями выполняют комплекс утренней гимнастики: «Ты мой друг и я твой друг»)*

**Физрук:** **Сколько должен двигаться здоровый ребёнок в течение дня?** Я вам представлю небольшую статистику…  
\*Оказывается, ребёнку необходимо делать в день не менее 1000 движений.  
\*Именно движения делает ребёнка выносливым, ловким, сообразительным.  
\*Это способствует умственному и физическому развитию.  
\*Сон ребёнка должен быть не менее 10 - 11 часов.  
Часто родителей раздражает чрезмерно двигательная активность детей. Не спешите с запретами, помните, что движение является биологической потребностью растущего организма.  
*Как сделать, чтобы ребёнок хотел двигаться?*  
Прежде всего, создайте условия! В распоряжении малыша должны быть разнообразные игрушки, пособия: (каталки, машины, ящики и коробочки, дорожки из клеёнки, надувные брёвна, мячи, велосипед, лыжи, коньки, ролики…). Движения требуют пространства. Выделите в комнате место, где малыш может свободно двигаться.  
Необходимо делать вместе с детьми утреннюю гимнастику, так же проводить специальные занятия, привлечь ребёнка к участию в подвижных играх. Игр существует великое множество. И сейчас я вам покажу одну из таких игр **(игра \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)**  
***Выходит Айболит.***

**Практикум:**

Проводит практический показ совместно с родителями и детьми.  
  
а) Практический показ обтирания. Проводит обтирание ребёнка махровой рукавичкой.  
Практика показывает, что одним из наиболее перспективных и, самое главное, простых методов в оздоровлении детей является массаж биологических активных точек. При систематическом и правильном применении, он даёт хорошие результаты.  
  
***Массаж биологически активных точек «Снеговик»***  
***(профилактика ОРЗ)***  
*Раз – рука, два – рука* (Вытягивают вперёд поочерёдно руки).   
*Лепим мы снеговика* (Имитируют лепку снежков).  
*Три-четыре, три-четыре,* (Поглаживают ладонями шею).   
*Нарисуем рот пошире* (Рисуют рот).  
*Пять – найдём морковь для носа* (Кулачки растирают крылья носа).  
*Угольки найдём для глаз*(Поглаживают веки).  
*Шесть – наденем шляпу косо* (Приставляют ладони колбу «козырьком» и растирают лоб).  
*Пусть смеётся он у нас* (Растягивают рот).   
*Семь и восемь, семь и восемь*(Потирают ладошки.  
*Мы плясать его попросим* (Поглаживают колени ладошками).

б) Практические упражнения с родителями по дыхательной гимнастике.  
***Цель этих упражнений: профилактика простудных заболеваний****.*  
  
***Упражнение: «Бульканье»***- В стакан с водой, наполненной на треть, вставлена соломка, глубокий длинный выдох в трубочку; получается долгий, булькающий звук. Упражнение повторяется 2 - 3 раза  
***Упражнение: «Шарик»*** - *(имитируется надувание шарика).* Широко разводят руки в стороны, и глубоко вдохнув, выдыхают воздух - «Ф - Ф - Ф», затем имитируют звук воздуха, выдыхающего из лопнувшего шарика: губы вытягивают «трубочкой» и приносят «Ш-ш-ш». (Упражнение повторяется 2 - 3 раза).  
***Упражнение: «Кто громче»***- *(упражнение очень эффективно при насморке)…*  
Губы сомкнуть, указательный палец правой руки положить на боковую сторону носу плашмя, плотно прижимая правое крыло носа. Глубоко вздохнуть, левой половиной носа (рот закрыт) и произносить (выдыхая) - «М - М - М». (Упражнение повторить, прижимая левое крыло носа).  
**Проводит физрук.**  
Я тоже хочу вам показать несколько профилактических упражнений при бронхитах и пневмония.

***Упражнение: «Тачки»***- упражнение выполняется парами.  
Ребёнок делает упор руками о пол - встаёт на четвереньки: родитель берёт его за ноги и оба двигаются вперёд - «катит тачку» вперёд.

***Упражнение: «Кто лучше сделает стойку у стены».*** Не пугайтесь этого упражнения, оно очень простое. Ребёнок делает стойку около стены вверх ногами, родитель берёт его за ноги.

**Дети поют песню про физкультуру «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_».**

*(Слышится под столом плач - Айболит, достаёт из под стола зайчика)*  
**Айболит читает стихотворение:**  
Заболел наш зайка милый,  
Стал он слабеньким и хилым.  
Носик мокрый, лоб горячий,  
Ножки мёрзнут, глазки плачут.  
Но у мамы есть таблетки,  
Но у мамы есть микстура,  
Чтобы горло не болело,  
Чтобы ушла температура.  
**Айболит:**- Ребята, а как вас лечат мамы?  
*(Ответы детей)*  
**Айболит:**- И уколы вам, наверное, делают, когда вы болеете. Зайчик тоже очень боится уколов… Он не хочет пить и таблетки, потому что они горькие. Но есть народные средства лечения, которые все: и зайчики, и белочки, и мальчики, и девочки переносят гораздо спокойнее, переносят без всяких капризов, криков и плачей.  
  
*- Какие народные средства, уважаемые родители, помогают вам вылечить ребёнка от кашля, насморка?*  
*Выступление родителей по желанию (2 - 3 человека)*  
**Айболит:** - А сейчас я проведу «Блицтурнир»: буду задавать Вам вопрос, а Вы будете на него сразу отвечать.  
**Вопросы:**  
а) Чем запивать надо лекарства? *(водой)*  
б) Что значит принимать лекарство до еды, после еды? (*До еды - на пустой желудок, то есть не позже. Чем за 15 - 20 минут до приёма пищи и не раньше, чем спустя 2- 3 часа после еды).  
Если лекарство рекомендуется принимать после еды, то выпить его следует выпить в течении 30 минут после еды, но не позже)*  
в) Как предупредить кариес зубов? *(Чистить зубы 2 раза в день – утром и вечером, после еды полоскать рот).*  
  
г) Какую одежду лучше использовать с учётом гигиенических и оздоровительных свойств? *(Детская одежда должна быть гигроскопична, то есть, сшита из хорошо впитывающей и испаряющей влагу ткани, такими являются хлопчатобумажные ткани, Шерстяные ткани из - за большой пористости немного теплее льняных, из них можно сшить праздничную одежду, в которой ребёнок может находиться непродолжительное время). Главное - одевать детей по сезону, не перегревать).*  
  
е) Вредно ли излучение, исходящее из телевизора?  
*(Телевизор - источник излучения. Дети должны находиться от телевизора на расстоянии не меньше трёх метров. Не рекомендуется смотреть телепередач, сидя на полу, так как излучение направленно вниз, а при неисправном телевизоре может вызвать серьёзное повреждение глаз).*

***Итоговые слова ведущего:***  
Каждый день жизни ребенка должен быть началом укрепления его здоровья. Помните об этом уважаемые взрослые. Если мы регулярно занимаемся физкультурой и спортом, соблюдаем режим, правила гигиены, сбалансировано питаемся, то и дети, глядя на нас, систематически будут делать утреннюю зарядку, заниматься физкультурой и спортивными играми, вести ЗОЖ. Здоровый образ жизни не является чем-то сложно выполнимым, просто будьте логичны в своих поступках и решениях по отношению к режиму ребенка.   
  
**Рефлексия:** Ваше впечатление о нашей встрече? Во-первых, что не понравилось? Кому, что понравилось? Ваши предложения. Мы просим вас написать свои отзывы…на нашем «сердце» группы.