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.