

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Малинский центр развития ребёнка – детский сад «Чайка»
городского округа Ступино
Московской области

**Семинар-практикум для родителей
«Здоровье детей в наших руках»**

Подготовили:
воспитатель Максимова И.С.
воспитатель Лукьянчикова С.Ю.

Р.п. Малино, 2023

Добрый день, уважаемые родители! Приветствуем вас на семинаре-практикуме «Здоровье детей в наших руках».

Актуальность данной темы в наши дни очевидна. Вы согласитесь, что охрана и укрепление здоровья детей, формирование привычки к ЗОЖ – наши общие с вами первостепенные задачи. Ведь здоровье ребенка в равной степени зависит как от проводимой физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, так и от условий жизни в семье, т.к. семья – среда, где закладываются основы ЗОЖ. Сегодня вы станете участниками занятия, где получите практические советы и рекомендации, которые помогут вам вырастить своих детей здоровыми.

Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физически адаптирован.

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и своих детей.

К сожалению, многие родители не могут служить для ребенка положительным примером ЗОЖ, т.к. часто злоупотребляют курением, предпочитают многочасовые просмотры телепередач закаливанию, занятиям спорта, прогулкам на свежем воздухе. Также стоит отметить, что за последние годы здоровье детей имеет устойчивую тенденцию к ухудшению (неблагоприятное экологическое состояние окружающей среды, снижение защитных возможностей организма, хронические простуды, детские неврозы и т.д.). Как же сохранить и укрепить здоровье ребенка?

Можно воспитать здорового ребенка лишь тогда, когда соблюдаются единые требования детского сада и семьи – режим дня, двигательная активность, закаливание и, безусловно, личный пример. Недаром говорят: «Ребенок учится тому, что видит у себя в доме». Мы предлагаем проверить, насколько активно вы сами заботитесь о своем здоровье и способствуете его укреплению.

Упражнение «Я работаю над своим здоровьем».*(Родители образуют круг. В центре круга надпись «Здоровье»).* Я буду задавать вопросы, если вы отвечаете положительно, то делаете шаг вперед, если отрицательно – остаетесь на месте:

- я ежедневно выполняю утреннюю гимнастику;
- я ежедневно совершаю пешие прогулки;

- я посещаю бассейн, тренажерный зал или занимаюсь каким-либо видом спорта;
- у меня отсутствуют вредные привычки;
- я соблюдаю режим дня;
- я правильно питаюсь;
- я выполняю профилактику заболеваний.

Итак, кто оказался ближе всего к слову «Здоровье»? Это Вы ответственно подходите к сохранению и укреплению своего здоровья и являетесь хорошим примером для своего ребенка!

В дошкольном детстве закладываются фундамент здоровья ребенка, происходит интенсивный рост и развитие, формируются основы движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен ЗОЖ.

Что же такое ЗОЖ? ЗОЖ – *«образ жизни человека, помогающий сохранить здоровье и снизить риск инфекционных заболеваний путем контроля над поведенческими факторами риска»*. ЗОЖ предполагает применение разнообразных мер по укреплению здоровья. Мы предлагаем вам поразмышлять, какие же меры по укреплению здоровья детей необходимо применять? Иными словами, что, по вашему мнению, является составными частями ЗОЖ?

Игра с мячом «Размышлялки» (родители, образуя круг, передают мяч друг другу и называют составные части ЗОЖ. Высказывания родителей записываются).

Давайте посмотрим, что у нас получилось (зачитываются ответы родителей). Вы назвали основные компоненты ЗОЖ. А как вы думаете, когда необходимо начинать обучение детей ЗОЖ? (ответы родителей). И с чего начинается обучение ЗОЖ? (ответы родителей).

Предлагаем немного подробнее остановиться на некоторых правилах ЗОЖ.

1. Каждое утро должно начинаться с положительных эмоций, и тогда день обязательно принесет хорошее настроение. Для этого существуют комплексы утренней гимнастики, которые мы делаем с детьми в утреннее время. Эти упражнения вы можете делать с детьми и дома. Предлагаю вам сделать эти упражнения всем вместе.

Комплекс утренней гимнастики «Прогулка в лес» (Приложение 1)

2. Особое место в режиме здоровой жизни принадлежит распорядку дня, определенному ритму жизни и деятельности человека. Режим каждого

человека должен предусматривать определённое время для работы, отдыха, приема пищи, сна.

Режим дня – это рациональное чередование видов деятельности и отдыха в течение суток с учетом возрастных возможностей и особенностей человека.

От того как строится наш день, как сочетаются работа и отдых, достаточен ли сон, вовремя ли завтракаем, обедаем, ужинаем, зависит не только наша работоспособность, но и самочувствие, настроение, здоровье. Для здоровья и правильного развития детей в детском саду продуман распорядок занятий, отдыха, питания, сна, прогулок, двигательной активности. А ваш домашний режим дня совпадает с режимом дня в детском саду? Предлагаем вам проявить творческие способности и составить режим дня вашей семьи. *(На столе лежит материал для творческой работы: клей, ножницы, альбомные листы, картинки режимных моментов. Родители самостоятельно составляют режим дня. После завершения работы следует небольшой рассказ каждой семьи.)*

3. Правильное питание – это то, о чем мы должны заботиться в первую очередь. Соблюдение режима питания – основа здорового образа жизни.

Видеоролик «Дети кушают в детском саду»

Главное правило, о котором забывают родители – питание детей должно быть разнообразным. Это важнейший фактор, который способствует нормальному интеллектуальному и физическому развитию ребенка. Но не секрет, что многие дети не хотят есть кашу, овощи, молочные блюда. Что делать в этой ситуации? Как вызвать аппетит у ребенка к полезной пище? *(обсуждение.Раздача родителям памяток «Как накормить нехочуху»).*

4. Немаловажным элементом в жизни ребенка является закаливание. Закаливание – это *«повышение устойчивости организма к неблагоприятному действию ряда физических факторов среды путем систематического дозированного воздействия этими факторами»*. Давайте поразмышляем, какие способы закаливания существуют? Закаляете ли вы своих детей?

5. Всем известно, что особую роль в жизни и здоровье ребенка имеет развитие двигательной активности. У подвижного ребенка, как правило, хороший аппетит, крепкий сон, веселое настроение, он более ловкий и выносливый. Но неверно думать, что ребенок самостоятельно научиться всем движениям. Надо постоянно выполнять с ним различные упражнения. Это поможет ему освоить и развить новые движения. Предлагаем вам выполнять ряд упражнений, которые будет полезно разучить с ребенком.

Упражнения с мячом

Упражнения с обручем

Прыжковые упражнения

Беговые упражнения

6. Важно регламентировать как физические нагрузки, так и эмоциональные и интеллектуальные. Нужно внимательно следить за поведением ребенка, ориентируясь на его состояние. Потеря внимания, капризы, отказ от деятельности являются сигналом перегрузок. Следует сменить форму деятельности, отвлечь ребенка. В этом могут помочь динамическая пауза, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика, простые приемы самомассажа. Предлагаю вам вместе выполнить некоторые упражнения.

Динамическая пауза «Медвежата» (Приложение 2)

Гимнастика для глаз «Веселая неделька» (Приложение 3)

Пальчиковая гимнастика, Самомассаж (Приложение 4)

Уважаемые родители! Наша встреча подошла к концу. Надеемся, что это время было проведено с пользой для вас, и вы запомнили основные правила ЗОЖ, и будете применять их. Ведь только совместными усилиями мы сможем воспитать бодрых, сильных, веселых, а, значит, здоровых детей! Спасибо за сотрудничество!

Комплекс утренней гимнастики «Прогулка в лес»

1 часть

Ходьба с подниманием рук вверх и хлопками

Мы корзиночки возьмем,
Друг за другом в лес пойдем.

Только в лес мы зашли,

Появились комары.

Руки вверх – хлоп – над головой,

Руки вниз – хлопок другой.

Ходьба на внешней стороне ступни

Дальше по лесу шагаем

И медведя мы встречаем.

Руки за голову кладем

И вразвалочку идем.

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед

По дорожке мы идем

Перед нами водоем.

Прыгать будем мы смелее

И по камушкам быстрее.

Раз и два, раз и два

Вот и кончилась вода.

Бег змейкой

Ручеек в лесу бежит,

И куда-то он спешит.

Все быстрее, ой, куда?

Буль-буль-буль журчит вода.

Ходьба с подниманием рук и восстановлением дыхания

Пришли!

2 часть (общеразвивающие упражнения)

1 – руки в стороны, 2 – вверх, 3 – в стороны, 4 – вниз

Вот деревья там и тут,

Ветки вверх у них растут.

1 – поворот туловища влево с отведением руки в сторону, 2 – и.п., 3 – поворот туловища вправо с отведением руки вправо

Слева – зреет земляника,

Справа – вкусная черника,

Слева – красная брусника,

справа – спеет ежевика.

Ягоды с тобой найдем
И в корзинку соберем.
1 – наклон вниз вперед, коснуться руками пола, 2 – и.п.
Вдруг мы видим: у куста
Выпал птенчик из гнезда.
Нежно птенчика возьмем
И назад в гнездо кладем.
1 – присесть, 2 – и.п.
А теперь мы все присядем,
Нежно зайчика погладим.
Ежика в траве найдем,
Но с собой не заберем.
Под осинкой гриб найдем
И с собой его возьмем.
Прыжки на двух ногах
Кто-то зайку испугал,
Зайка быстро ускакал.
Скачем быстро мы за ним,
В детский сад скорей спешим.
Прыг-скок, прыг-скок,
Очень радостный денек!
Спокойная ходьба друг за другом
Друг за другом мы встаем,
В детский сад назад пойдём.
Мы корзиночки несем,
Дружно песенку поем.
Впереди наш детский сад,
Ждет давно своих ребят.
По дорожке мы шагаем,
Ножки дружно поднимаем.
Раз, два, раз, два,
Вот и кончилась игра!

Динамическая пауза «Медвежата»

Медвежата в чаще жили,	<i>все стоят в кругу</i>
Головой своей крутили,	<i>вращение головы в одну и другую сторону</i>
Вот так, вот так,	
Головой своей крутили.	
Медвежата мед искали,	<i>вытягивание прямых рук вперед и</i>
Дружно дерево качали,	<i>сгибание рук в локтях</i>
Вот так, вот так,	
Дружно дерево качали.	
Вперевалочку ходили,	<i>ходьба «по-медвежьи»</i>
И из речки воду пили,	<i>наклон туловища вперед, руки за спиной</i>
Вот так, вот так,	
И из речки воду пили.	
А потом они плясали,	<i>полуприсяд, подъем прямых рук</i>
Лапы к солнцу поднимали,	
Вот так, вот так,	
Лапы к солнцу поднимали.	

Гимнастика для глаз «Веселая неделька»

Гимнастика для глаз полезна всем в целях профилактики нарушений зрения. Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день.

Всю неделю по порядку
Глазки делали зарядку.
В понедельник, как проснутся,
Глазки солнцу улыбнутся.
Во вторник часики глаза,
Водят взгляд туда-сюда.
В среду в жмурки мы играем,
Крепко глазки закрываем.
1, 2, 3, 4, 5
Будем глазки открывать.
По четвергам мы смотрим вдаль,
На это времени не жаль.
В пятницу мы не зевали,
Глаза по кругу побежали.
Остановка и опять
В другую сторону бежать.
Хоть в субботу выходной
Мы не ленимся с тобой.
Ищем взглядом уголки,
Чтобы бегали зрачки.
В воскресенье будем спать,
А потом пойдём гулять.
Без гимнастики, друзья,
Нашим глазкам жить нельзя.

Пальчиковая гимнастика

Движения карандашом в соответствии с текстом

Карандаш в руках катаю,
Между пальчиков верчу,
Неприменно каждый пальчик.
Быть послушным научу!

Самомассаж

Дождевые капли	<i>хлопают правой ладонью по левой</i>
Прыгайте в ладоши!	<i>хлопают левой ладонью по правой</i>
Дождевые капли,	<i>шлепают по ногам от лодыжки вверх</i>
Вымойте мне ножки!	
Дождевые капли,	<i>хлопают правой рукой по левому плечу</i>
Бейте по спине!	<i>хлопают левой рукой по правому плечу</i>
Дождь грибной, но нужно	<i>тянутся обеими руками вверх, выпрямляя спину</i>
Подрасти и мне!	

Памятка для родителей «Как накормить нехочуху»

Вопрос, как улучшить аппетит ребенка, рано или поздно, возникает в большинстве семей. Как бы ни хотелось, но идеальных детей, с радостью съедающих все, что заботливо предлагают родители, просто не существует. Проблема плохого аппетита или его отсутствия у детей всегда остается актуальной.

Что же делать, если малыш плохо ест? Предлагаем вам попробуйте следующее:

Установите и соблюдайте режим питания

Это чрезвычайно важно для работы пищеварительного тракта ребенка. Прием пищи в строго определенное время способствует цикличной выработке пищеварительных соков: желудочного сока, ферментов поджелудочной железы. Благодаря соблюдению режима питания аппетит у ребенка-малоежки улучшается, и пища усваивается лучше.

Не давите на ребенка и не раздражайтесь

Не раздражайтесь, если ребенок отказался есть. Уберите тарелку и дождитесь следующего кормления. Не нужно сердиться, если съедена лишь часть порции. Также не стоит волноваться, если малыш пропустит несколько кормлений (от одного до трех). Позже ребенок съест больше, когда «нагуляет аппетит». Кроме того, питательные вещества восполнятся за счет внутренних ресурсов организма - своеобразных «депо», находящихся в печени, мышцах и других органах.

Исключите перекусы между едой

Уберите из зоны досягаемости ребенка все перекусы: печенье, конфеты, фрукты, соки - все, что содержит калории и может перебивать аппетит. Такие продукты как чипсы, сухарики и поп-корн - вообще под строгим табу. Все это портит аппетит, и уговорить ребенка съесть после них тарелку полезной пищи - занятие практически безнадежное. В случае если ребенок капризничает, можно предложить йогурт или стакан натурального сока.

Чаще бывайте на свежем воздухе

На аппетит положительно влияют прогулки на свежем воздухе. И наоборот. Длительное пребывание в помещении, кислородное голодание снижают скорость обменных процессов и аппетит. Иницируйте более подвижные, активные игры, которые требуют большего поглощения энергии.

Разнообразьте питание ребенка

Регулярно предлагайте новые продукты и сочетания. Также давайте ребенку возможность выбирать из нескольких блюд. Однообразие в питании чревато развитием анемии, гиповитаминоза, дисфункции желудочно-кишечного тракта и других заболеваний.

Соблюдайте ритуал приема пищи

У малыша должно быть свое место за столом, своя посуда. Дети – большие консерваторы, они любят, когда все идет так, как они привыкли. Постарайтесь сделать процесс приема пищи еще и интересным – например, суп можно есть через трубочку, а завернутая в фантик котлетка станет соблазнительной конфеткой.

Привлекайте малыша к приготовлению пищи

Подключайте детей к приготовлению еды. Очень многие с радостью отнесутся к возможности помочь маме на кухне. Можно предложить вместе лепить котлетки или вырезать формочками печенье. Малыш будет не только счастлив, что помог, но и с удовольствием съест все, что приготовил сам.

Сделайте еду красивой

Детям важно, чтобы еда была не только вкусной, но и красивой. Привлекайте вашего ребенка к сервировке. Купите специальные приспособления и вырезайте из овощей и фруктов и овощей интересные фигурки. Не забывайте о «веселых» канапе и бутербродах, против которых не устоит даже самый капризный малыш.

Станьте для ребенка лучшим примером

Это одно из важных правил. Ребенок, которого с детства окружают сладкие фрукты и свежие овощи, легкие салаты красивые супчики, орешки, рыба на пару, компоты из ягод вряд ли полюбят тяжелую жирную пищу и синтетические сладости. Но и не запрещайте их пробовать. Лучше попробовать что-то вредное вместе, обсудить состав и отметить полезные свойства привычной домашней еды.

Советы родителям:

1. Внимательно и систематически наблюдайте за состоянием здоровья ребенка, его физическим, умственным и психологическим развитием;
2. Своевременно обращайтесь к специалистам в случае отклонений в здоровье у ребенка, а также для профилактики заболеваний ребенка;
3. Составьте режим дня с учетом индивидуальных особенностей, состояния здоровья, а также занятости ребенка и строго соблюдайте основные режимные моменты: сон, труд, отдых, питание;
4. Помните, движение – это жизнь. Подберите своему ребенку комплекс утренней гимнастики, совершайте совместные прогулки и подвижные игры на свежем воздухе вместе с ребенком;
5. Контролируйте физическое развитие ребенка: рост, вес, формирование костно-мышечной системы, следите за осанкой, исправляйте ее нарушение физическими упражнениями;
6. Если ребенок раздражен, отвлеките его внимание от «раздражителя», переключите на другой вид деятельности или дайте ему возможность отдохнуть. Главное – не усугублять конфликт;
7. Читайте научно-популярную литературу по проблемам здоровья детей и его сбережения.

Памятка для родителей по формированию ЗОЖ у своих детей

Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки.

Соблюдайте режим дня.

Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.

Любите своего ребенка, он – ваш.

Положительное отношение к себе – основа психического выживания.

Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.

Личный пример по ЗОЖ – лучше всякой морали.

Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и вода.

Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства.

Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с родителями.