

муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
города Новосибирска «Детский сад № 303»

Сценарий
педагогической мастерской
для родителей

«Здоровье ребенка в наших руках»

Разработала Н.В. Ангелова,
воспитатель 1-ой кв. категории

Новосибирск

2018г.

Тема: «Здоровье детей в наших руках»

Участники: воспитатели, родители.

Актуальность:

Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из основных задач дошкольного образования.

От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества. В последнее десятилетие во всём мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Экологические проблемы, различные отрицательные бытовые факторы, химические добавки в продуктах питания, некачественная вода, накапливающиеся раздражения в обществе, связанные с неудовлетворительным экономическим положением, низкая двигательная активность и физическая деятельность детей, недостаточное внимание семьи к укреплению физического и психического здоровья детей, равнодушное отношение родителей к физкультуре и спорту - факторы, агрессивно воздействующие на здоровье дошкольника. Кроме того, нужно постоянно помнить о том, что сейчас практически здоровых детей немного.

Цель:

познакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада. Создать установку у родителей на совместную работу по сохранению и укреплению здоровья детей.

Задачи:

- ознакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников;
- формировать у родителей ответственность за здоровье своего ребёнка;
- мотивировать на здоровый образ жизни;
- повысить педагогическое мастерство родителей по использованию здоровьесберегающих технологий в домашних условиях.

Место проведения: спортивный зал.

Ход мероприятия

Звучит песня: «Закаляйся»

Музыка В. Соловьёва - Седого, слова В.Лебедева - Кумача.

Родители входят в спортивный зал.

— Здравствуйте уважаемые родители! Нам очень приятно всех вас видеть сегодня. Сегодня мы сообща поговорим об актуальной проблеме здоровья, обсудим новые способы физического развития и оздоровления детей. Надеемся, что сумеем ответить на все интересующие вас вопросы и вы узнаете много интересного для себя.

— Позвольте начать наше выступление со стихотворения В.Крестова
«Тепличное создание».

«Болеет без конца ребёнок.

Мать в панике, в слезах: и страх, и грусть.

— Ведь я его с пелёнок

Всегда в тепле держать стремлюсь.

В квартире окна даже летом

Открыть боится – 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.»

Уважаемые, родители! Помните, здоровье ребенка в ваших руках. Давно замечено: в тех семьях, где взрослые болеют мало, и дети, как правило, здоровы.

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

«Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка», - гласит Закон РФ «Об образовании» (п.1 ст.18)

К сожалению, в силу недостаточно развитого культурного уровня нашего общества, здоровье еще не стоит на первом месте среди потребностей человека. Поэтому многие родители не могут служить для ребенка положительным примером здорового образа жизни из-за своих собственных вредных привычек, и зачастую плохо представляют, как ребенка приобщать к ЗОЖ.

Что же могут сделать родители при приобщении к ЗОЖ?

Высказывания родителей.

1. Прежде всего необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух, фитонцидные свойства растений, т.к. естественные силы природы представляют собой привычные компоненты окружающей среды и необходимы для жизнедеятельности организма.

2. Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат.

Перебранки в присутствии ребенка способствуют возникновению у него невроза или усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Все это существенно снижает защитные возможности детского организма.

Старайтесь сами быть всегда в хорошем настроении. Помните: стоит нам улыбнуться – сразу становится легче, нахмуриться – подкрадывается грусть. Нахмурились – начал выделяться адреналин, сопровождающий тревожное настроение, и наше раздражение механически переходит и на ребенка. Улыбнулись – помогли другому гормону – эндорфину, обеспечивающему уверенное и бодрое настроение. Эмоциональная

устойчивость и связанное с ней поведение воспитываются. Так давайте же больше улыбаться и дарить радость друг другу!

3. Взрослые должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма, его работоспособности. И важным здесь является правильно организованный режим дня.

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 т.д. Режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.

Прогулка – один из существенных компонентов режима дня. Этот наиболее эффективный вид отдыха хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь – работоспособность. Пребывание на свежем воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуются аппетит и сон.

Одежда и обувь для прогулки должны соответствовать погоде и гигиеническим требованиям.

Не менее важной составляющей частью режима является сон, который особенно необходим ослабленным детям. Важно, чтобы малыш ежедневно (и днем, и ночью) засыпал в одно и то же время.

Таким образом, домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада, и особенно в выходные дни.

4. Полноценное питание – включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью), а также белком. Все блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок, специй и консервантов. Чаше включать в рацион детей творог, гречневую и овсяную каши.

Немаловажное значение имеет и режим питания, т.е. соблюдение определенных интервалов между приемами пищи.

5. Чтобы повысить защитные силы организма ребенка, рекомендуется прием витаминов. Слово «витамин» происходит от латинского «вита» - «жизнь». Витамины участвуют в обмене веществ и регулируют отдельные биохимические и физиологические процессы.

6. Удар по здоровью ребенка наносят вредные наклонности родителей. Не секрет, что дети курящих отцов и матерей болеют бронхолегочными заболеваниями гораздо чаще, чем дети некурящих.

7. Тяжелые последствия для здоровья ребенка имеют травмы и несчастные случаи. Поэтому родителям следует:

- постоянно контролировать действия ребенка и рассказывать, что и где опасно;

- хранить в специальных местах предметы бижутерии, косметические принадлежности, лекарства, горячие кастрюли, химические вещества и моющие средства;

- закрывать балконы и окна;

- запретить ребенку брать в рот монеты, пуговицы, сосать пальцы.

8. У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни. Нельзя ребенка принуждать, нужно воспитывать только своим примером. Принцип «не навреди» должен быть заложен в основу воспитания и развития ребенка. Следует напомнить, что желание родителей обучать ребенка с ранних лет с целью вырастить «вундеркинда» губительно. «Раннее обучение» приводит к перегрузкам, отрицательно сказывается на здоровье, провоцирует неврозы и снижение интереса к учебе. В дошкольном детстве, пока у ребенка развивается психика, ведущий вид деятельности – игра. Без игры у детей

формируется чувство страха, вялость и пассивность. Игра – ведущая человеческая потребность.

9. Для укрепления здоровья и нормализации веса эффективны ходьба и бег. Они обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют закаливанию организма.

Что же такое закаливание?

Высказывания родителей.

Закаливание - это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды путем систематического кратковременного воздействия на организм этих же факторов в малых дозах.

Уважаемые родители, кто из вас дома проводит с ребёнком закаливающие мероприятия и какие?

Высказывания родителей.

В результате закаливания организм приспосабливается к меняющимся условиям окружающей среды.

Смысл закаливания состоит в том, чтобы со временем с помощью специальных процедур повысить устойчивость ребенка к охлаждению. При закаливании одновременно происходит повышение иммунитета за счет увеличения выработки в организме интерферона и других защитных факторов. Поэтому было бы здорово, если бы закаливание стало общим семейным делом.

Закаливание, как отмечал известный врач и педагог Ефим Аронович Аркин, для ослабленного ребенка имеет большее значение, чем для здорового. Наряду с традиционными методами закаливания (воздушные ванны, водные ножные ванны, полоскания горла) широко используются и нетрадиционные:

1. Контрастное воздушное закаливание (из теплого помещения дети переходят в прохладное);

2. Хожение босиком. При этом укрепляются своды и связки стопы, идет и профилактика плоскостопия. В летний период предоставляйте детям возможность ходить босиком по горячему асфальту и песку, по мелким камушкам и шишкам, которые действуют как сильные раздражители. Напротив, мягкая трава, теплый песок, комнатный ковер действуют успокаивающе. При ходьбе босиком увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всем организме, улучшается умственная деятельность.

3. Контрастный душ – наиболее эффективный метод закаливания в домашних условиях. После непродолжительной зарядки ребенок встает под душ, обливается водой 36-38 градусов в течение 30-40 секунд, затем температура воды снижается на 2-3 градуса, а продолжительность обливания сокращается до 20-25 секунд. Процедура повторяется два раза. Через 1-1,5 недели разница температур воды возрастает до 4-5 градусов. В течение 2-3 месяцев температура доводится до 19-20 градусов.

4. Полоскание горла прохладной водой со снижением ее температуры является методом профилактики заболевания носоглотки. Полоскание горла начинается при температуре воды 36-37 градусов, снижается каждые 2-3 дня на 1 градус и доводится до комнатной.

При этом следует помнить, что перерыв в закаливании на 2-3 недели снижает сопротивляемость организма простудным факторам и поэтому крайне нежелателен.

Нельзя не учитывать и индивидуальные особенности ребенка, его возраст, его чувствительность к закаливающим процедурам. Не рекомендуется проводить закаливание на фоне отрицательных эмоциональных состояний, например, страха, обиды, беспокойства. Это может привести к невротическим расстройствам.

Одним из эффективных методов закаливания является “босохождение”. Еще в Древней Греции “босохождение” было культом, а дети получали право на ношение обуви с 18 лет.

Ноги являются своеобразным щитом с 72 тысячами нервных окончаний. Раздражение активных точек стопы является профилактикой многих заболеваний.

В условиях современной цивилизации наши ноги привыкли к комфорту и обуви. Даже дома мы предпочитаем удобные тапочки. При этом совсем не задумываемся о пользе хождения босиком и возможности закаливания. Существует мнение, что ребёнок может простудиться и заболеть, если будет ходить по холодному полу или земле. Однако это как раз результат того, что ребёнок почти постоянно находится в обуви. Ношение обуви создаёт привычный микроклимат для стопы. Поэтому любое изменение температуры подошвы ног может вызвать стресс, и, как следствие, заболевания.

Очень важно закалять стопы. Это естественным образом повышает иммунитет.

Так же нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки, уплотнение свода стопы, резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, более в старшем возрасте становится труднее ходить.

В детском саду мы с детьми ходим босиком по коврикам Здоровья. Предлагаю и вам пройтись по коврикам. Для этого вам нужно будет разуться, чтобы ощутить влияние внешних раздражителей.





Основной причиной развития плоскостопия является слабость мышц и связочного аппарата.

Главным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика на укрепление стоп и голени. Особенно полезна ходьба на носках и наружных краях стопы.

Предлагаем вам выполнить несколько упражнений для профилактики плоскостопия.

Первое упражнение называется «Лисичка»: проходим по кругу на носках.

Второе упражнение «Кабанчик»: проходим на пяточках.

Третье упражнение «Мишки»: идём на внешней стороне стопы ног с поджатыми внутрь пальцами.

Четвёртое упражнение «Обезьянки берут орешки»: катаем по полу ногой массажные мячики.



Пятое упражнение «Обезьянки читают газету»: пальцами ног рвать газету на части.



Шестое упражнение «Мишка на роликовых коньках»: гимнастические палки прокатываем от носка до пятки и обратно.



Уважаемые родители, вы сами сейчас поняли, что выполнять все эти упражнения эффективнее босиком. Поэтому мы спрашиваем вашего согласия на занятия физкультурой с вашими детьми именно босиком.

Родителям раздаются для заполнения небольшие заявления-согласия .

Итак, возникает вопрос: **«Почему же болеют наши дети, несмотря на все мероприятия, проводимые в детском саду?»**

Анализ анкет, которые были предложены вам накануне собрания, показал, что часто в выходные дни не выполняется режим дня. Поздний подъем утром и позднее укладывание вечером. Не проводится утренняя зарядка, не уделяется время дневному сну. Прогулка заменяется играми дома или просмотром мультфильмов, играми в компьютере. Нарушается режим питания: частые перекусы на бегу всухомятку. Все это негативно сказывается на неокрепшем растущем организме. Ослабляет иммунитет малыша, наносит огромный вред его здоровью.

Хочется, чтобы родители больше уделяли внимания своим детям, чаще играли с ними. Для этого хорошо подходят народные игры наших бабушек и дедушек.

Игры, в которые играли наши бабушки, несут не только развлекательный, но и познавательный характер. Каждая игра сопровождалась закличками, песнями, танцами.

Русские народные игры: лапта, чижик, городки - очень интересны. Они дают нам возможность познакомиться с местным развитием фольклора. Чтобы возродить любимые игры, дать им вторую жизнь, нужно всего лишь научиться в них играть. Будем в них играть и разучивать новые. И сейчас предлагаю поиграть.

Проводятся игры: «Золотые ворота», «Затевай-ка»





Рефлексия:

Ну, вот и подходит к концу наша встреча. Мы очень надеемся, что все то, о чем мы говорили было полезным.

А теперь мы предлагаем взять по листочку, красному, желтому или зеленому и приклеить его на наше дерево здоровья.

Зеленый лист- разговор был полезен. Я всегда буду выполнять все требования и условия для здоровья моего ребенка.

Желтый лист – Я постараюсь все выполнять.

Красный лист – Ничего нового я не узнал. Как делал раньше, так и буду делать дальше.

Замечательно, на нашем дереве много зеленых листьев, а это значит, что мы принимаем решение:

Решение:

- организовать дома правильный режим дня и питания;
- создать необходимые условия для реализации потребности ребенка в движении;
- равномерно распределять физическую и умственную нагрузки в течение дня
- проводить дома закаливающие мероприятия, рекомендованные в ДОУ;
- обеспечить тесное сотрудничество и единые требования детского сада и семьи в вопросах здоровья детей.

Список литературы

1. Анохина И.А. Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни: методические рекомендации.- Ульяновск: УИПКПРО, 2007.-80с.
2. Аверина И.Е. Физкультминутки и динамические паузы в ДОУ.-М: Айрис-Пресс, 2006.-136с.
3. Анохина И.А. Модель формирования у дошкольников культуры здоровья в ДОУ: методические рекомендации.- Ульяновск: УИПКПРО, 2008.-44с.
- 4 . Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: методическое пособие.- М.: ТЦ Сфера, 2008.- 160с.