

Лекция для родителей «Здоровый образ жизни на примере родителей» Долгушин Андрей Андреевич

Тема: «Здоровый образ жизни на примере родителей»

Форма проведения: обмен опытом

Цель: Формирование у родителей устойчивой мотивации к сохранению и укреплению здоровья своих детей.

Задачи:

Повысить уровень знаний родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей, здорового образа жизни в семье по средством педагогического просвещения;

Обеспечение тесного сотрудничества и единых требований детского сада и семьи в вопросах здоровья детей.

Участники: воспитатели, родители.

Место проведения: помещение группы, спортивный зал

Подготовительный этап:

Приглашение на собрание.

Анкетирование родителей «Условия здорового образа жизни в семье».

Подготовить памятку «Основные правила семейного воспитания здорового ребенка».

Ход мероприятия:

Воспитатель:

Добрый день дорогие родители!

Сегодня мы проводим встречу, которую посвящаем одной из важных тем наших дней «Здоровый образ жизни!»

Здоровье человека-это главная ценность в жизни. Его не купишь не за какие деньги!

Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на преодоление жизненных задач, не сможете полностью реализоваться в современном мире, а также не сможете воспитать своих детей здоровыми и жизнерадостными. Поэтому наша сегодняшняя встреча будет проходить под девизом «Мы за здоровый образ жизни!»

Воспитатель: «Здоровье – не все, но без здоровья – ничто», - говорил мудрый Сократ.

Здоровье детей и их развитие – одна из главных проблем семьи и детского сада.

Дошкольное детство – самый благоприятный период для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методами совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Основы здоровья заложенные в дошкольном возрасте и являются необходимыми фактором благополучной жизни любого человека.

Здоровый ребенок, какой он?

(ответы родителей)

Обобщение: прежде всего, если он и болеет, то очень редко. Он жизнерадостен; активен; доброжелателен; развит физически, достаточно быстр, ловок и силен; закален, его система терморегуляции хорошо тренирована. Благодаря правильному питанию и



регулярным занятиям физкультурой ребенок не имеет лишней массы тела. Это получился, портрет” идеально здорового ребенка.

Вырастить и воспитать ребенка, близкого к такому идеалу – задача вполне посильная.

Как этого добиться? Правильно! Вести здоровый образ жизни в семье!

(ответы родителей)

Здоровый образ жизни – это деятельность, активность людей, направленная на сохранение и улучшение здоровья.

Что же входит в понятие здорового образа жизни?

По современным представлениям, в понятие здорового образа жизни входят следующие составляющие

1 Рациональный режим

Режим – это рациональное чередование работы и отдыха. Известный ученый И. Павлов отмечал «Всякая живая работающая система, как и ее отдельные элементы, должна отдыхать, восстанавливаться».

Режим дня для детей – это порядок чередования времени сна, бодрствования, игр, прогулок, питания.

Главной оценкой режима является хорошее самочувствие и нормальное развитие ребенка.

Конкурс «Знаете ли вы режим ребенка в детском саду?»

Время проведения утренней гимнастики? (8:05 – 8:15)

Завтрак (8:30 – 8:45, обед (12:30 – 13:00, полдник (15:30 – 15:45).

Продолжительность дневного сна? (с 13:00 до 15:00, 2 часа)

Продолжительность ночного сна ребенка? (10 ч.)

Во сколько часов дети ложатся на ночной сон? (21:00)

Сколько времени ребенок должен находиться на свежем воздухе? (*не менее 4 часов ежедневно*)

Первым и лучшим наглядным примером для ребенка является ваша жизнь, ваше поведение и поступки в разных жизненных ситуациях. Так будьте же достойным примером и в вопросах режима: занимайтесь вместе с ребенком утренней гимнастикой, утренним и вечерним туалетом, гуляйте как можно больше на свежем воздухе, питайтесь правильно, по режиму; во время ложитесь спать.





Соблюдение режима дня должно стать устойчивой привычкой ребенка, превратиться в потребность.

2 Гигиена

Как Вы думаете: Что входят в понятие гигиена?

(ответы родителей)

Гигиена в переводе с греческого означает «*приносящий здоровье*».

Личная гигиена – включает гигиенические правила для людей любого возраста, от младенческого до преклонного, соблюдение которых способствуют сохранению и укреплению здоровья. Является частью здорового образа жизни. Сюда входят: гигиена тела, гигиена полости рта, гигиена волос, гигиена туалета.

Ребенку иногда сложно объяснить, почему нельзя питаться одним сладким, или, зачем мыть руки, когда они выглядят чистыми. Ему пока хорошо и безо всяких дополнительных усилий. Но с возрастом необходимость некоторых ограничений и умеренной доли дисциплины становится им очевидней, и воспринимается адекватно.

3 Правила питания.

Рациональное питание - это, прежде всего сбалансированное соотношение питательных веществ, при котором главным является не количество, а калорийность блюд, их разнообразие, привлекательный внешний вид.

Рекомендации по питанию

- Принимаем пищу четыре раза в день приблизительно в одно и то же время.
- Следите за пищевой ценностью употребляемых продуктов.
- Постарайтесь свести к минимизации употребления «*вредных продуктов*» и полуфабрикатов.
- Пейте больше чистой воды.
- Избегайте калорийных «*перекусов*», лучше съешьте фрукты
- Учите ребенка правильному поведению за столом и соблюдайте ее сами.
- Создавайте традиции: садитесь за стол всей семьей в хорошем настроении.
- Соблюдайте сервировку стола.

- Привлекайте ребенка к сервировке стола и готовке (*перебрать крупу, почистить яйца, перемешать салат*)

- Рассказывайте детям, что вы готовите; из чего и как.

Рациональное питание – это разумное питание.

4 Закаливание

Закаливание – воздействие контрастных температур на организм, цель которого – укрепить организм, его иммунную систему.

Закаливание воздухом – это прогулки, до 4 часов в день, даже в ненастную погоду (*зимой до -22*с*); это ежедневное проветривание помещения с постепенным снижением температуры воздуха от 22С до 18С. Запомните свежий воздух – отличное средство закаливания детского организма!

Закаливания водой оказывает более сильное воздействие на ребенка. Самая доступная процедура – это обливание ног ребенка водой. Температура воды 30*С с постепенным ее понижением на 2*С через 2 дня. Температуру доводят до 18-16С. После данной температуры важно насухо вытереть ноги ребенка полотенцем. Приучайте ребенка ходить босиком в помещении и по земле летом в любую погоду. Это самый эффективный метод закаливания. Он укрепляет не только иммунную систему, но и нервную.

Приучайте ребенка полоскать рот и горло водой с комнатной температуры. Это способствует закаливанию носоглотки.

Закаливание солнцем так же важно, как вода и воздух. Начинайте солнечные ванны не ранее чем через 1,5ч после еды и заканчивайте не позднее чем за 30м. до еды. Голова должна быть защищена от солнечных лучей

Никогда не заставляйте ребенка делать то, что вы сами ни за что не согласились бы выполнить. Помните, что на ребенка большое впечатление производит ваш собственный пример.

5 Движение - это жизнь. Ничто так не истощает и не ослабляет человека, как продолжительное физическое бездействие.

Физическое воспитание – это не только занятие физкультурой, а целая система организации двигательной активности: утренняя гимнастика, физические упражнения, занятия по физической культуре, подвижные игры, пешеходные прогулки, пробежки, катание на велосипеде, самокате, санках.

Физическое воспитание в семье предполагают укрепление здоровья и силы, физическое развитие ребенка.

Физкультура – занятие радостное, в самой своей сути – снимает раздражение, отвлекает от напряженных мыслей.

Совместная зарядка, прогулка в лес, семейные подвижные игры и соревнования, помогают более легкому и естественному установлению контакта между старшими и младшими членами семьи.

Идеально приобщать ребенка к спорту в промежутке между 5-11 годами – в возрасте расцвета физических возможностей. Раньше всего можно заниматься видами спорта требующими ловкости, гибкости и быстроты движений. К ним относятся: фигурное катание, гимнастика, акробатика, плавание. Гармоничному развитию способствует плавание, благотворно влияющее на дыхательную систему, улучшающее осанку и выносливость. Катание на коньках развивает ловкость, равновесие, гибкость, хорошо укрепляет мышцы ног.

Очень важно при выборе вида спорта учитывать индивидуальные особенности физического развития и характера ребенка.

Воспитатель: А сейчас я вас познакомлю с некоторыми упражнениями, которые помогают сберечь здоровье!

- Пальчиковая гимнастика – это основа для развития ручной умелости, мелкой моторики пальцев рук, координации движений. Пальчиковая гимнастика оказывает положительное воздействие на познавательные психические процессы: память, внимание, мышление, фантазию и др.

«Дружная семейка»

Этот пальчик большой —

(Руку сжать в кулак, поочередно разгибать пальцы, начиная с большого.)

Это папа дорогой.

Рядом с папой — наша мама.

Рядом с мамой — брат старшой.

Вслед за ним сестренка —

Милая девчонка.

И самый маленький крепыш —

Это славный наш малыш.

Дружная семейка!

(Сжать руку в кулак несколько раз.)

- Дыхательная гимнастика восстанавливает нарушенное носовое дыхание, очищает легкие и улучшение их снабжения кислородом. Эти упражнения очень полезны для профилактики ОРЗ

«Подыши одной ноздрей»

Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.

И. п.: сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

- Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох *(последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание)*.

- Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением лёгких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалось «ямка».

- 3-4. То же другими ноздрями.

«Семафор».

Сидя, ноги сведены вместе, поднятие рук в стороны и медленное их опускание вниз с длительным выдохом и произношением звука «с-с-с».

Повторить 3-4 раза.

Воспитатель: Можете ли вы выполнять такие движения дома?

(ответы родителей)

6 Положительные эмоции

Мамы и папы, бабушки и дедушки, дети и внуки – семья. Маленький коллектив спаянный любовью, заботой друг о друге, взаимной помощью. Здесь и радость и порой горе – все на всех. В семье все зависит от друг друга. И раздражение, плохое настроение может вылиться в раздражение, плохое настроение всех.

Положительный эмоциональный климат семьи, где преобладают радость, оптимизм, душевность, любовь и нежность, нужен ребенку для его психического здоровья.

То как взрослые реагируют на происходящие в окружающей жизни имеет огромное значение для формирования представления ребенка, который откликается на все происходящие эмоциональными средствами: смехом, гневом, жестикуляцией, мимикой. Ребенок внушаем, склонен к подражанию, он чутко воспринимает и перенимает все эмоциональные реакции. Поэтому, если вам что то не нравится в ребенке, его нравственном облике, вспомните: ребенок в какой- то степени является вашим зеркальным отражением.

Созданию спокойной обстановки в семье помогает критичное отношение взрослых к своим действиям, учет их влияния на ребенка.

Как можно чаще говорите ласковые слова друг другу и детям

7 Вредные привычки.

Какие вы знаете вредные привычки?

(табак, алкоголь, наркотики)

Воспитатель:

Помните! Ваше здоровье и здоровье детей в ваши руках.

Восточная мудрость гласит:

Если ты думаешь на год вперед – посади семя.

Если ты думаешь на десятилетия вперед – посади дерево.

Если ты думаешь на век вперед – воспитай человека.

Родители первые учителя ребенка.

Дети усваивают образ жизни родителей.

Воспитатель: Вам, уважаемые гости, на память о нашей встрече, хочу подарить памятку «Здоровый образ жизни».

Подведение итогов: Сегодня мне было очень приятно работать с вами!

До новых встреч!