

Родительский клуб «В гармонии с ребенком»

Тема встречи: «Здоровый образ жизни – залог здоровья наших детей»

Цель: способствовать формированию у родителей и через родителей у детей потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

- выявить ключевые проблемы и тенденции, влияющие на состояние здоровья детей;
- определить формы взаимодействия ДОО и семьи по сохранению и укреплению здоровья дошкольников.

Материалы и инструменты: авторучки, маркеры, мольберт, бумага А4, ватман, фотогазета «Наша семья – за здоровый образ жизни», памятки.

Ход встречи

1. Вступительное слово-приветствие (краткое сообщение темы встречи, знакомство с целью и задачами встречи).

2. Упражнение «Да - нет».

Инструкция. Сегодня мы собрались с вами, чтобы решить важные проблемы. Но чтобы настроиться на совместную работу, я предлагаю вам поиграть в детскую игру. Если вы согласны с моим высказыванием, то крикните «да», в противном случае – «нет».

Крикните громко и хором, друзья,
Детей своих все вы любите? (да)
С работы пришли, сил совсем нет,
Вам хочется лекции слушать здесь? (нет)
Я вас понимаю... Как быть нам тогда?
Проблемы детей решать нужно нам? (да)
Дайте тогда мне скорее ответ:
Помочь откажитесь нам? (нет)
Последнее спрошу вас я:
Активными все будем? (да)

3. Упражнение-разминка «Здравствуйте».

Инструкция. А теперь поздоровайтесь друг с другом, пожмите друг другу руки, улыбнитесь и скажите: «Здравствуйте, как я рада вас видеть!»

Здравствуй – ты скажешь человеку.

Здравствуй – улыбнется он в ответ.

И, наверно, не пойдет в аптеку,

И здоровым будет много лет.

Здороваясь, мы желаем друг другу здоровья. При встрече люди приветствовали друг друга так: «Здравствуй, доброго здоровья!», «Как ваше драгоценное здоровье?!» И это не случайно. Ведь ещё в Древней Руси говорили: «Здоровье не купишь», «Дал бы Бог здоровье, а счастье найдёшь».

4. Сообщение педагога «Что такое здоровье? Портрет здорового ребенка».

«Вопросы для родителей: ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ? КАКОГО ЧЕЛОВЕКА МОЖНО СЧИТАТЬ ЗДОРОВЫМ? — Здоровый человек редко задумывается над тем, что такое здоровье. Кажется, что ты здоров, всегда будешь таким, и не стоит об этом беспокоиться. Между тем здоровье – одна из главных ценностей человеческой жизни, источник радости. Не случайно на вопрос о том, что является более ценным для человека – богатство или слава, один из древних философов ответил, что ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. «Здоровый нищий счастливее больного, но богатого короля».

В словаре С. И. Ожегова «Здоровье – правильная, нормальная деятельность животного организма».

Словарь: «Здоровый – обладающий здоровьем, не больной».

Основываясь на определениях Всемирной организации здравоохранения, выделяют следующие компоненты здоровья:

- Здоровье физическое – это состояние, при котором у человека имеет место быть гармония физиологических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды.
- Здоровье психическое – это способности человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умение уравновесить себя с окружающей средой.
- Здоровье социальное – мера социальной активности, деятельностного отношения человека к миру.

Здоровье нравственное – это комплекс характеристик мотивационной и информационной сферы личности, основу которой определяет система нравственных ценностей.

Вряд ли можно найти родителей, которые не хотят, чтобы их дети росли здоровыми. **Каким вы представляете себе здорового ребенка?**

Чтобы ответить на этот вопрос, предлагаю вам поработать в группах.

Составьте портрет «здорового ребенка».

(Родители работают в группах, обсуждают, выступает представитель каждой группы.)

По мере выступления на доске появляются записи

ПОРТРЕТ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА

- жизнерадостен;
- активен;
- доброжелательно относится к окружающим его людям-взрослым и детям;
- положительные эмоциональные впечатления преобладают в его жизни, тогда как отрицательные переживания переносятся им стойко и без вредных последствий;

- развитие его физических, прежде всего двигательных, качеств проходит гармонично;
- достаточно быстр, ловок и силен;
- суточный режим его жизни соответствует индивидуальным биоритмологическим и возрастным особенностям: это оптимальное соотношение бодрствования и сна, периодов подъемов и спадов активности;
- неблагоприятные погодные условия, резкая их смена здоровому ребенку не страшны, так как он закален, его система терморегуляции хорошо тренирована.
- он не нуждается в каких либо лекарствах;
- не имеет лишней массы тела.

Конечно, здесь дан “портрет” идеального здорового ребенка, какого в жизни сегодня встретишь не часто. Однако вырастить и воспитать ребенка, близкого к такому идеалу, - задача вполне посильная».

5. Выступление детей

1) Сценка о чистоте

2) Элемент театрализации «Два микроба»

3) Чтение стихов о гигиене

6. Сообщение педагога «Из чего складывается здоровый образ жизни?».

Здоровье в большей степени зависит от вас самих.

ЧТО МОЖЕТ ПОВЛИЯТЬ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ?

а) Образ жизни

б) Состояние окружающей среды – природы

в) Питание и т. д.

Древние греки, например, мало болели, но долго жили!

– Почему же им так везло?

– Пищу ели растительную, мяса употребляли мало, табака не знали, много двигались.

– Но главное закалялись. В школе полдня занимались наукой, полдня – физкультурой.

Игра «Ромашка» (участвуют все)

На лепестках ромашки записана первая половина пословицы – продолжить...

- В здоровом теле – (здоровый дух)
- Голову держи в холоде, (а ноги – в тепле)
- Заболел живот, держи (закрытым рот)
- Быстрого и ловкого (болезнь не догонит)
- Землю сушит зной, человека – (болезни)
- К слабому и болезнь (пристает)
- Поработал – (отдохни)
- Курить – (здоровью вредить)
- Любящий чистоту (будет здоровым)

– Вы видите, что про здоровье люди думали и в древности, ведь пословицы – это народная мудрость. И мы с вами только что вывели составляющие здорового образа жизни.

Из чего же складывается здоровый образ жизни? Конечно же, составляющих ЗОЖ гораздо больше, но мы остановимся сегодня на 5: физкультура, гигиена, питание, отказ от вредных привычек, положительные эмоции.

7. «Веселая зарядка» для детей и взрослых (выполнение упражнений).

8. Советы психолога. Обратная связь, прощание.

Инструкция. Участникам предлагается по кругу рассказать о своих впечатлениях от встречи, определить, какой процент полезной информации они получили, насколько оправдались их ожидания.

Педагог-психолог раздаёт каждому участнику памятку « О здоровом образе жизни».