

Совместное родительское собрание с детьми «Секреты здоровья»

Тема: «Секреты здоровья» (подготовила воспитатель Павлова Татьяна Николаевна)

Цель: Познакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада. Формирование у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей, повышение мастерства родителей по использованию здоровьесберегающих технологий в домашних условиях. Развивать чувство единства, сплоченности.

Задачи:

1. Повысить уровень знаний родителей в области сохранения и укрепления здоровья детей, здорового образа жизни в семье.
2. Формировать навыки совместной деятельности родителей и детей, содействовать их эмоциональному сближению.
3. Познакомить детей с приемами профилактики плоскостопия, самомассажа, развития общей и мелкой моторики, координации движений с музыкой и словом.
4. Создать психологический комфорт, вызвать желание и интерес к совместному сотрудничеству в вопросах оздоровления детей

Участники: дети, родители, воспитатели.

Место проведения: музыкальный зал.

Мастер-класс для родителей и детей второй младшей группы.

Оборудование: массажная дорожка, мячи, кубики, разрезные картинки, тарелка с чесноком, снежинки.

Ход мероприятия:

Воспитатель: Добрый день! Уважаемые наши папы и мамы! Мы очень рады, что вы отложили свои дела и пришли к нам в гости. Сегодня мы пригласили вас на наше мероприятие, чтобы наглядно познакомить с методами и приемами укрепления здоровья детей в повседневной жизни. Одна из главных наших задач – это сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

Здоровье детей и их развитие – одна из главных проблем семьи и дошкольного учреждения.

Здоровый и развитый ребёнок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Человек – совершенство природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться её красотой, очень важно иметь здоровье. “Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто”, – говорил мудрый Сократ.

И наша с вами общая задача – вырастить наших детей здоровыми. Нельзя улучшить свою наследственность, лично повлиять на уровень здравоохранения, значительно изменить экологические условия своего существования, но образ жизни, который человек выбирает, целиком зависит от него самого.

Всё в наших руках, от того, насколько успешно удастся сформировать навыки здорового образа жизни у детей, зависит в последующем образ жизни и здоровье человека. Очень важно, чтобы в детском саду и дома был единый подход к формированию культуры здоровья.

Большое значение в системе физического воспитания имеют закаливающие процедуры, способствующие укреплению здоровья. Наш музыкально-физкультурный мастер-класс называется «Секреты здоровья».

В нашей группе мы проводим следующие оздоровительные мероприятия:

- утренняя гимнастика;
- мытье рук до локтей прохладной водой;
- занятия по физической культуре;
- гимнастика после сна;
- игровой самомассаж;
- гимнастика для глаз;
- ходьба по гимнастическим корректирующим дорожкам, это еще и профилактика плоскостопия;
- пальчиковая, дыхательная гимнастика.

Большое значение для здоровья ребенка имеют дыхательные упражнения, которые дают человеку возможность накапливать и восстанавливать жизненную энергию. Но не все умеют дышать правильно. И «неумение» это вырабатывается с ранних лет. Большинство детей дышат ртом, поэтому они часто болеют. Почему полезно дышать носом? Потому что воздух, проходящий через нос, очищается от пыли, подогревается до температуры тела. Таким образом, организм защищает от болезней.

Воспитатель: Я слышу, к нам едет поезд. (звучит песня «Поезд игрушек» муз. Железновой, дети «въезжают на поезде»: ходьба в колонне, с имитацией движений поезда и со звукоподражанием)

Вот поезд наш мчится, колеса стучат.
А в поезде этом ребята сидят.
«Чу-чу чу!», «Чу-чу чу!», гудит паровоз
Далеко-далеко ребят он повез.
Но вот остановка, давайте вставать
Идемте, ребята гулять и играть.

Воспитатель: Наш поезд прибыл на станцию «Здоровичок» Здесь нас ждут наши родители. (приглашаем родителей выйти к своим детям). Мы сегодня все вместе будем учиться укреплять свое здоровье.

Перед нами «волшебная дорожка здоровья», давайте пройдем по ней, чтобы наши ножки были здоровыми и крепкими. (ходьба змейкой между предметами, по корректирующим дорожкам)

Под веселую музыку дети с родителями идут по **дорожке здоровья**.

Что за чудо?

Наши ножки оказались на дорожке.

На дорожке не простой,

А затейливой такой!

Вот полянка перед нами

Вся усыпана снежками.

Мы не будем поднимать

Будем ножками ступать!

Впереди нас ждет река -

Широка и глубока,

Но не будем мы бояться,

Будем прыгать и смеяться

Камни очень ждут ребят,

Походить там каждый рад!

А потом еще немножко

Разомнем свои мы ножки.

Чтоб здоровыми остаться,

Надо с детства закаляться!

Воспитатель: дорогие гости! Наши ребята каждый день делают зарядку, чтобы быть здоровыми. Вставайте все вместе с нами на разминку.

Веселая зарядка под музыку. «А часы идут, идут»

Тик-так, тик-так,

Ходят часики вот так. (Наклоны влево-вправо.)

А в часах сидит кукушка,

У неё своя избушка. (Дети садятся в глубокий присед.)

Прокукует птичка время,

Снова спрячется за дверью, (Приседания.)

Стрелки движутся по кругу.

Не касаются друг друга. (Вращение туловищем вправо.)

Повернёмся мы с тобой

Против стрелки часовой. (Вращение туловищем влево.)

А часы идут, идут, (Ходьба на месте.)

Иногда вдруг отстают. (Замедление темпа ходьбы.)

А бывает, что спешат,

Словно убежать хотят! (Бег на месте.)

Если их не заведут,

То они совсем встают. (Дети останавливаются.)

Ребята, посмотрите сколько снежинок прилетело к нам, они хотят поиграть с нами.

Упражнение «Снежинки».

Дети и родители дуют на снежинки, вырезанные из салфеток (сдуть с ладошки). Делают вдох через нос, на выдохе дуют на снежинки.

А сейчас пора играть, будут снежинки летать,

Пусть они летят легко, далеко, далеко.

Воспитатель: Ребята, посмотрите кого мы встретили: да это же зайчик (на экран), только он почему-то плохо выглядит. Давайте спросим у него, что случилось (дети спрашивают) Он заболел!

Посмотрите сколько микробов вокруг него! Надо помочь Зайке, для этого мы поделимся с ним нашей «волшебной тарелочкой» с чесноком (дети по очереди вдыхают запах чеснока, передаем тарелочку мамам, даем «понюхать» Зайке).

Воспитатель: Ребята, посмотрите, как испугались микробы запаха чеснока и разбежались (убираем цветные кружочки-микробы).

Зайка: Я теперь себя так замечательно чувствую, и хочу поиграть с вами.

Музыкальная игра «На лесной лужайке разбежались зайки» (фонограмма)

Воспитатель: Сейчас научим Зайку делать массаж, который поможет прогнать болезнь:

Чтобы горло не болело, мы его погладим смело,

Чтобы не кашлять, не чихать, надо носик растирать,

Лоб мы тоже разотрем -ладошки держим козырьком,

Вилку пальчиками сделай-массируй уши ты умело,

Знаем, знаем, да, да, да!

Нам простуда не страшна!

А теперь давайте научим Зайку делать зарядку для глаз

Гимнастика для глаз «Зайка» (на экране)

Зайка вправо поскакал, (Дети прослеживают движения зайчика взглядом, голова остается в фиксированном положении)

Каждый зайку увидал.

Зайка влево поскакал,

Каждый взглядом увидал.

Зайка — вправо, зайка — влево.

Ах, какой зайчонок смелый!

Зайка скачет вверх и вниз.

Ты на зайку оглянись.

(Прячут зайку за спину, поворачивая голову, смотрят через правое плечо, затем через левое.)

Зайчик спрятался от нас

Открывать не надо глаз.

(Закрывают глаза на несколько секунд)

Пальчиковая игра «Села кошка на ладошку»

Дай, скорей ладошку (Вытягиваем вперед руку ладошкой вверх)

Расскажу про кошку (Гладим ладонь другой рукой)

Будем пальчики считать? (Шевелим пальчиками)

Будем пальчики считать! (Сжимаем пальчики в кулак и разжимаем)

Раз-два-три четыре-пять! (Поочередно загибаем пальчики на руке)

Вот – кулак, (Сжимаем пальцы в кулак)

А вот – ладошка. (Разжимаем их)

На ладошку села кошка! (Ставим на ладонь пальцы второй руки)

И крадётся потихоньку, («Пробегают» пальчиками по руке до плеча)

И крадётся потихоньку... (Прячут кисть другой руки в подмышечную впадину)

Видно мышка там живёт!

Кошка мышку там найдет!

Воспитатель: Молодцы ребята!

Воспитатель: Ребятки, а что мы должны кушать, чтобы не болеть и быть крепкими и сильными.
(ответы детей)

Правильно, нужно есть полезную еду: овощи и фрукты. У нас на столе много овощей и фруктов, но они все перепутались, давайте вы с мамочками их соберете. Игра «Собери картинку» (вместе с родителями дети собирают разрезные картинки овощей и фруктов)

Воспитатель: Посмотрите, что я нашла на полянке. (мяч)

Его бьют, а он не плачет, только скачет, скачет, скачет.

Воспитатель: Научите своих родителей ловить мяч, они уже давно не маленькие и очень-очень давно не играли в мяч, но сильно хотят. Хотите (родители – Да). Передача мяча друг другу (ребенок-родителю) в свободном темпе.

Воспитатель: Какие вы сегодня молодцы! Научили Зайку, наших мам и пап правилам здоровья. Наш зайка ускакал к своей мамочке, и вы берите своих мамочек и садитесь к ним на ручке, обнимите крепко-крепко, ведь у мамочек есть волшебное тепло, которым они поделятся с вами, и вы никогда не будете болеть, а будете сильными и здоровыми.

Воспитатель: Вот мы часто говорим, “Дети – цветы жизни”, и чтобы эти цветы росли здоровыми и счастливыми, нам необходимо создать и поддерживать благоприятные условия. А какие, давайте выясним:

Давайте разберем слагаемые здорового образа жизни, что же туда входит (на экран)

1. Внедрять здоровый образ жизни в каждую семью.
 2. Домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.
 3. Следить за правильным питанием.
 4. Проводить профилактику заболеваний.
 5. В выходные дни обязательно выходить с детьми на прогулку. Пусть на прогулке ребенок больше двигается, играет в подвижные игры.
 6. Создать дома предметно-развивающую среду для приобщения детей к здоровому образу жизни.
- Проверить дома все травма опасные места и не допускать детского травматизма.

Если что-то Вам понравилось и показалось полезным и нужным для вашего ребёнка, то это вы можете использовать дома.

На этом заканчивается наша с вами встреча. Благодарим всех родителей, которые принимали участие. Чтобы вы не забывали дома с детьми выполнять дыхательные упражнения, дети дарят вам буклеты.

А теперь пришла пора прощаться и на поезде в группу возвращаться (дети и родители возвращаются в группу)(фонограмма)