

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому направлению развития детей № 5 села Арзгир Арзгирского района Ставропольского края (МКДОУ д/с №5 с. Арзгир)

**План-конспект
проведения заседания
родительского клуба «Заботливые родители»
(подготовительная группа)**

«Здоровый образ жизни – хорошая привычка»



Воспитатель: Сидоренко О.М.

Декабрь, 2023 г.

Тема: «Здоровый образ жизни - хорошая привычка»»

Форма проведения: Игровой практикум.

Цель: пропаганда здорового образа жизни: формировать представление о ЗОЖ, сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье дошкольников; помочь родителям и детям ощутить радость, удовольствие от совместной деятельности.

План:Приветствие.

1. Краткая беседа о ЗОЖ.
2. Блиц-опрос.
3. Практикум «Снеговик».
4. Живое общение или обмен опытом.
5. Игры с детьми.
6. Блицтурнир «Мы знаем всё».
7. Рефлексия.

Участники: дети, родители, воспитатель, инструктор по физической культуре

Ход мероприятия:

Звучит песня: «Закаляйся, как сталь» м. В. Соловьёва-Седого, сл. В. Лебедева-Кумача.

Ведущий (*воспитатель*):

стихотворение В.Крестова: «Тепличное создание».

Болеет без конца ребёнок.

Мать в панике, печаль и грусть:

«Ведь я его с пелёнок

Всегда в тепле держать стремлюсь.

В квартире окна даже летом

Открыть боюсь, а 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.

Добрый вечер, уважаемые родители, тема нашей встречи «Здоровая семья – здоровый ребёнок». Сегодня очень часто слышим ЗОЖ. Родители должны знать о ЗОЖ, соблюдать его, стремиться к нему. И тогда наши дети будут здоровыми и крепкими.

Ведущий: Как укрепить здоровье детей, избежать болезней? Эти вопросы волнуют и вас, родителей, и нас, педагогов. Так как все мы хотим, чтобы наши дети не болели, год от года становились здоровее, сильнее, вырастали и отправлялись в большую жизнь, не только «умненькими и благоразумненькими», как говорил папа Карло, но и здоровыми и закалёнными.

Есть ли ключи к решению этой задачи? Да! Медицина давно пришла к выводу: это здоровый образ жизни и соблюдение его составляющих.

Итак, начнём с закаливания, как профилактики заболеваний.

2. Блиц-опрос родителей:

1. Проводите ли Вы закаливающие процедуры?

2. Какие виды закаливания применяете и считаете наиболее приемлемыми?

3. Какой вид закаливания вызывает у Вас сомнение? Почему?

Обобщение. Вывод ясен: если вы хотите видеть своего ребёнка здоровым, надо постоянно, каждодневно уделять время закаливающим процедурам.

Я вижу, дети грустили от наших теоретических вопросов, поэтому хочу им загадать загадку.

Лечит маленьких детей,

Лечит птичек и зверей.

Сквозь очки свои глядит

Добрый доктор... *(Айболит)*

Дети: Айболит!

Ведущий: Крикнем громко и дружнее: Айболит, приди скорее!

(Дети кричат - появляется Айболит - физрук)

Айболит: - Здравствуйте дети и взрослые!

- Ребята, у вас никто не болеет?

Дети: - Нет!

Айболит: - Расскажите мне, что вы делаете, чтобы не болеть? *(ответы детей)*

Айболит: - Ребята, какие вы молодцы, сколько всего делаете, чтобы не болеть: перечисляет, что сказали дети...

Айболит: - Ребята, а вы знаете, что нельзя делать на прогулке, чтобы не заболеть?

(Ответы детей)

Айболит: - Правильно ребята, нельзя есть снег, мочить ноги осенью, перегреваться на солнышке летом, нужно одеваться по погоде. Какие вы молодцы! Всё знаете!

Беседа о пользе прогулок.

Айболит: - Ребята, а вы знаете, что свежий воздух полезен и взрослым и детям?

Свежий воздух благотворно влияет на организм человека. Ежедневные прогулки могут и должны быть эффективным методом закаливания, так как потребность растущего организма в кислороде более чем в 2 раза превышает таковую у взрослых. Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительной систем, но и возрастает количество эритроцитов и гемоглобина в крови.

Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. Дети должны гулять не менее двух раз в день по 1 -2 часа, а летом - неограниченно.

- Ребята, а почему вы такие красивые, румяные, сильные?

Воспитатель: - Да, доктор Айболит, наши ребята румяные, здоровые! Они сами сейчас с удовольствием расскажут, почему они такие.

Дети выходят и рассказывают стихи

1. Физкультура всем полезна

Физкультура всем нужна

И от лени, от болезни

Ведь спасает нас она.

2. Двигайся больше и будешь здоров!

Порадуешь близких и докторов!

3. Каждый день зарядку делай

Будешь сильным, будешь смелым!

4. Чтоб расти нам сильными и смелыми

Ежедневно по утрам мы зарядку делаем!

5. Чтоб здоровым, сильным быть

Со спортом надо всем дружить.

На зарядку выходите,

Свою ловкость покажите.

Воспитатель: - А сейчас, мамы и папы, мы с удовольствием вам покажем, как мы делаем зарядку, а кто хочет - присоединяйтесь к нам. Дети и родители выполняют комплекс утренней гимнастики: *«Ты мой друг и я твой друг»*.

Сколько должен двигаться здоровый ребёнок в течение дня? Я вам представлю небольшую статистику... (Слайд)

*Оказывается, ребёнку необходимо делать в день не менее 1000 движений.

*Именно движения делают ребёнка выносливым, ловким, сообразительным.

*Это способствует умственному и физическому развитию.

*Сон ребёнка должен быть не менее 10 - 11 часов.

Часто родителей раздражает чрезмерно двигательная активность детей. Не спешите с запретами, помните, что движение является биологической потребностью растущего организма.

Как сделать, чтобы ребёнок хотел двигаться?

Прежде всего, создайте условия! В распоряжении малыша должны быть разнообразные игрушки, пособия: (каталки, машины, ящики и коробочки, дорожки из клеёнки, надувные брёвна, мячи, велосипед, лыжи, коньки, ролики). Движения требуют пространства. Выделите в комнате место, где малыш может свободно двигаться.

Необходимо делать вместе с детьми утреннюю гимнастику, так же проводить специальные занятия, привлечь ребёнка к участию в подвижных играх. Игр существует великое множество. И сейчас я вам покажу одну из таких игр.

3. Практикум:

Воспитатель проводит практический показ совместно с родителями и детьми.

Практический показ обтирания. Проводит обтирание ребёнка махровой рукавичкой.

Практика показывает, что одним из наиболее перспективных и, самое главное, простых методов в оздоровлении детей является массаж биологически активных точек. При систематическом и правильном применении, он даёт хорошие результаты.

Массаж биологически активных точек *«Снеговик»*

(профилактика ОРЗ)

Раз – рука, два – рука *(Вытягивают вперёд поочерёдно руки).*

Лепим мы снеговика *(Имитируют лепку снежков).*

Три – четыре, три – четыре, (*Поглаживают ладонями шею*).

Нарисуем рот пошире (*Рисуют рот*).

Пять – найдём морковь для носа (*Кулачки растирают крылья носа*).

Угольки найдём для глаз (*Поглаживают веки*).

Шесть – наденем шляпу косо (*Приставляют ладони колбу «козырьком» и растирают лоб*).

Пусть смеётся он у нас (*Растягивают рот*).

Семь и восемь, семь и восемь (*Потирают ладошки*).

Мы плясать его попросим (*Поглаживают колени ладошками*).

Айболит: А я научу вас делать упражнения на дыхание. Ребята, вы умеете? Давайте покажем мамам и папам.

Практические упражнения с родителями по дыхательной гимнастике.

Цель этих упражнений: профилактика простудных заболеваний.

Упражнение: «*Бульканье*» - В стакан с водой, наполненной на треть, вставлена соломка, глубокий длинный выдох в трубочку; получается долгий, булькающий звук. Упражнение повторяется 2 - 3 раза

Упражнение: «*Шарик*» - (*имитируется надувание шарика*). Широко разводят руки в стороны и, глубоко вдохнув, выдыхают воздух - «*Ф - Ф - Ф*», затем имитируют звук воздуха, выдыхающего из лопнувшего шарика: губы вытягивают «*трубочкой*» и приносят «*Ш-ш-ш*». (*Упражнение повторяется 2 - 3 раза*).

Упражнение: «*Кто громче*» - (*упражнение очень эффективно при насморке...*).

Губы сомкнуть, указательный палец правой руки положить на боковую сторону носу плашмя, плотно прижимая правое крыло носа. Глубоко вздохнуть, левой ноздрей (*рот закрыт*) и произносить (*выдыхая*) - «*М - М - М*». (*Упражнение повторить, прижимая левое крыло носа*).

Айболит: а ещё есть интересные и веселые профилактические упражнения при бронхитах и пневмониях.

Упражнение: «*Тачки*» - упражнение выполняется парами.

Ребёнок делает упор руками о пол - встаёт на четвереньки: родитель берёт его за ноги и оба двигаются вперёд - «*катит тачку*» вперёд.

Упражнение: «*Кто лучше сделает стойку у стены*». Не пугайтесь этого упражнения, оно очень простое. Ребёнок делает стойку около стены вверх ногами, родитель держит его за ноги.

Дети поют песню про физкультуру «*Физкультура всем полезна*».

4. (*Слышится под столом плач - Айболит, достаёт из-под стола зайчика – ребенка подготовительной группы*).

Айболит читает стихотворение:

Заболел наш зайка милый,

Стал он слабеньким и хилым.

Носик мокрый, лоб горячий,

Ножки мёрзнут, глазки плачут.

Но у мамы есть таблетки,

Но у мамы есть микстура,

Чтобы горло не болело,

Чтобы ушла температура.

Айболит: - Ребята, а как вас лечат мамы?*(Ответы детей)*

Айболит: - И уколы вам, наверное, делают, когда вы болеете. Зайчик тоже очень боится уколов. Он не хочет пить и таблетки, потому что они горькие. Но есть народные средства лечения, которые все: и зайчики, и белочки, и мальчики, и девочки переносят гораздо спокойнее, переносят без всяких капризов, криков и плачей.

- Какие народные средства, уважаемые родители, помогают вам вылечить ребёнка от кашля, насморка?

Выступление родителей по желанию *(2 - 3 человека)*

5. Воспитатель: Наши детки засиделись, давайте поиграем. Проводится игра «Зайка серенький сидит» или «Скачет зайка скок-скок-скок».

Айболит: Какие молодцы! Быстрые, веселые. Растите здоровыми и крепкими! После игры дети вместе с зайцем уходят.

6. Айболит: А сейчас я проведу «*Блицтурнир*»: буду задавать вопросы, а вы будете на них сразу отвечать и получать фишки.

Вопросы:

а) Чем запивать надо лекарства? *(водой)*

б) Что значит принимать лекарство до еды, после еды? (До еды - на пустой желудок, то есть не позже, чем за 15 - 20 минут до приёма пищи и не раньше, чем спустя 2- 3 часа после еды).

Если лекарство рекомендуется принимать после еды, то выпить его следует выпить в течение 30 минут после еды, но не позже.

в) Как предупредить кариес зубов? *(Чистить зубы 2 раза в день – утром и вечером, после еды полоскать рот).*

г) Какую одежду лучше использовать с учётом гигиенических и оздоровительных свойств? (Детская одежда должна быть гигроскопична, то есть, сшита из хорошо впитывающей и испаряющей влагу ткани. Такими являются хлопчатобумажные ткани. Шерстяные ткани из-за большой пористости немного теплее льняных, из них можно сшить праздничную одежду, в которой ребёнок может находиться непродолжительное время. Главное – одевать детей по сезону, не перегревать).

е) Вредно ли излучение, исходящее из телевизора?

(Телевизор – источник излучения. Дети должны находиться от телевизора на расстоянии не меньше трёх метров. Не рекомендуется смотреть телепередачи, сидя на полу, так как излучение направленно вниз, и при неисправном телевизоре может вызвать серьёзное повреждение глаз). Молодцы, родители. Вы много знаете, поэтому ваши дети будут расти здоровыми, закаленными и счастливыми. Мне было очень приятно с вами общаться, но мне пора! Меня ждут лесные животные. Всем здоровья! До свидания, до новых встреч!

Воспитатель: Каждый день жизни ребенка должен быть началом укрепления его здоровья. Помните об этом уважаемые взрослые. Если мы регулярно занимаемся физкультурой и спортом, соблюдаем режим, правила гигиены, сбалансировано питаемся, то и дети, глядя на нас, систематически будут делать утреннюю зарядку, заниматься физкультурой и спортивными играми, вести

ЗОЖ. Здоровый образ жизни не является чем-то сложно выполнимым, просто будьте логичны в своих поступках и решениях по отношению к режиму ребенка.

Рефлексия: Ваше впечатление о нашей встрече? Во-первых, что не понравилось? Кому, что понравилось? Ваши предложения. Мы просим вас написать свои отзывы...на нашем «*сердце*» группы.