

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №3 «Ромашка» комбинированного вида
городского округа город «Мантурово»

**Сценарий
родительского клуба
в средней группе
компенсирующей направленности
тема**
«Здоровый образ жизни»

**Составила:
Большакова Лидия Геннадьевна**

2016 – 2017 учебный год

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 средствам педагогического просвещения;
- Обеспечение тесного сотрудничества и единых требований детского сада и семьи в вопросах здоровья детей.

Добрый вечер!

Сегодня мы проводим встречу, которую посвящаем одной из важных тем наших дней «Здоровый образ жизни! В соответствии с ФГОС дошкольного образования содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы здорового образа 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!

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

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?

(Высказывания 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? Здоровый образ жизни в семье!

Здоровый образ жизни. Как вы это понимаете? (результаты анкетирования)

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

Предлагаю вам стать участниками игры «Устами младенца» в ходе, которой мы с вами выделим компоненты здорового образа жизни.

1 Рациональный режим

Вопрос детям: «Что такое режим дня?»

Ответ: Режим – это рациональное чередование работы и отдыха. Режим дня для детей – это порядок чередования времени сна, бодрствования, игр, прогулок, питания.

Конкурс «Знаете ли вы режим ребенка в д/с?»

1. Время проведения утр. гимнастики? (8:00 – 8:15)
2. Завтрак (8:30 – 8:45), обед (12:00 – 12:30), полдник (15:30 – 15:45).
3. Продолжительность занятия? (15 - 20 минут) (по подгруппам, 2 занятия в день 9:00 – 10:30)
4. Продолжительность дневного сна? (с 12:20 до 14:50, 2,5 часа)
5. Продолжительность ночного сна ребенка? (10 ч.)
6. Во сколько часов дети ложатся на ночной сон? (21:00)
7. 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 утр. 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 Личная гигиена (Гигиена в переводе с греческого означает «приносящий здоровье»)

Вопрос к детям: «Что такое личная гигиена?»

Ответ: 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.

3 Правила питания.

Вопрос детям: «Что значит правильно питаться?»

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

(С рекомендациями по питанию вы можете познакомиться на нашем сайте)

4 Закаливание.

Вопрос детям: «Что такое закаливание?»

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

Закаливание воздухом – это прогулки, до 4 часов в день, это ежедневное проветривание помещения. Запомните свежий воздух – отличное средство закаливания детского организма!

Закаливания водой оказывает более сильное воздействие на ребенка. Самая доступная процедура – это обливание ног ребенка водой. 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.

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. Здоровьеберегающие технологии

Вопрос детям: «Что такое пальчиковая гимнастика?»

Ответ:

6 Физкультура и спорт.

Вопрос детям: «Что такое физкультура»

Ответ: 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, физ. упражнения, занятия по физической культуре, подвижные игры, пешеходные прогулки, пробежки, катание на велосипеде, самокате, санках, упражнения на спортивном комплексе.

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.

(Дети уходят)

Тяжелые последствия для здоровья ребенка имеют **травмы и несчастные случаи.**

Скажите, пожалуйста, что в условия дома может представлять опасность для жизни ребенка? (высказывания родителей)

Да, дети очень любознательны и во всем стараются подражать нам, взрослым. Они могут включать электронагревательные приборы, любят играть с мелкими предметами.

Помните, здоровье ребенка в ваших руках!

Вместе с тем уже замечено: в тех семьях, где взрослые болеют мало, и дети, как правило, здоровы.

Восточная мудрость гласит:

Если ты думаешь на год вперед – посади семя.

Если ты думаешь на десятилетия вперед – посади дерево.

Если ты думаешь навек вперед – воспитай человека.

Родители первые учителя ребенка.

Дети усваивают образ жизни родителей.

- Наши дети будут здоровы, если мы будем систематически проводить оздоровительные мероприятия...(передача клубка родителям)

- Мой ребенок будет здоров, если...

Заключение.

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Чем больше мы будем ребенку показывать и рассказывать о здоровье, тем лучше для его развития.

Предлагаем Вам поддержать инициативу детского сада и внедрять здоровый образ жизни в семью.

По результатам анкет, дискуссии, игры с родителями, детьми предлагаем такое

Решение родительского собрания:

1. Внедрять здоровый образ жизни в каждую семью.
2. Домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.
3. Систематически проводить закаливание ребенка в условиях семьи.
4. В выходные дни обязательно выходить с детьми на прогулку не менее 2 раз в день. Пусть на прогулке ребенок больше двигается, играет в подвижные игры. Детей играми – оздоровим, себя омолодим.
5. Проверить дома все травмоопасные места и не допускать детского травматизма.
6. Пополнить физкультурный уголок нетрадиционным оборудованием.