

Заседание семейного клуба «Шаг к здоровью»

Тема: «Здоровье детей в наших руках!»

Ход заседания

Цель: Создание условий для повышения психолого-педагогической грамотности родителей (законных представителей) о здоровом образе жизни семьи и его значении в воспитании детей.

Задачи:

1. Ознакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада.
2. Формировать у родителей мотивацию здорового образа жизни, ответственность за свое здоровье и здоровье своих детей.
3. Повысить педагогическое мастерство родителей по использованию здоровьесберегающих технологий в домашних условиях.
4. Развивать чувство единства, сплоченности.

Участники родительского собрания: родители, воспитатели, инструктор по физической культуре, педагог – психолог.



Вступительное слово

Добрый вечер, уважаемые родители, мы рады приветствовать вас на заседании нашего семейного клуба. Надеюсь, что наша встреча принесёт всем нам радость общения и заставит задуматься об очень важных вопросах воспитания детей.

Разминка. Игра «Эстафета хороших известий»

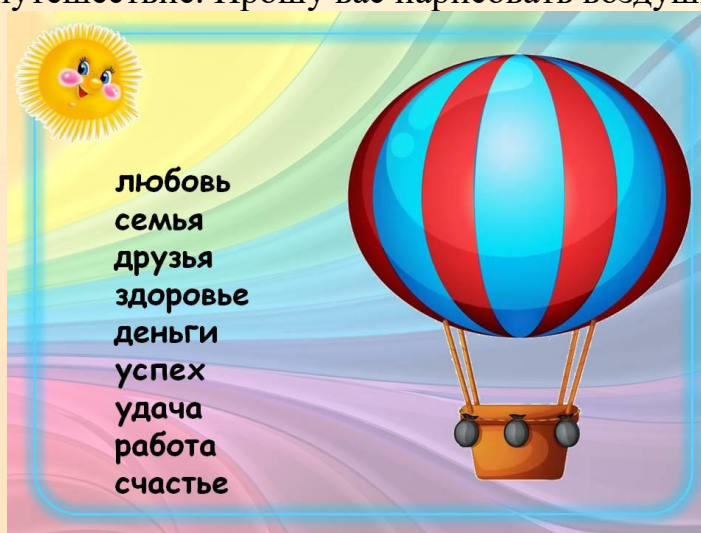
Назначение: приветствие, мобилизация внимания участников, создание доброжелательной атмосферы.

Реализация: ведущий предлагает каждому участнику ответить на один из вопросов, рассказав о чем-нибудь радостном, приятном, интересном, что случилось с ним сегодня (вчера, на прошлой неделе). Участник отвечает на вопрос и передает мяч соседу.

Скажите, что хорошего у вас произошло вчера?

Основная часть

Прежде, чем начать наш разговор, давайте представим, что мы с вами отправляемся в путешествие. Прошу вас нарисовать воздушный шар



В корзине шара нарисуйте себя. С собой мы берем девять важных ценностей: любовь, семья, друзья, здоровье, деньги, успех, удача, работа, счастье.

Итак, мы с вами начинаем путешествие. Мы летим по голубому небу, светит яркое солнце, но вдруг шар начинает терять высоту. Мы падаем и нам необходимо выкинуть три из тех ценностей, которые у нас в корзине. Отлично. Теперь мы можем продолжить путешествие. Шар снова набирает высоту. Но через некоторое время шар снова теряет высоту и нам надо снова выкинуть балласт – еще три из взятых ценностей. Итак, что же у вас осталось.

Результат озвучивают родители, а педагог фиксирует данные на мольберте, прикрепляя магниты.

Обратите внимание, что здоровье оставили все.

Тема нашей встречи «Здоровье детей в наших руках!»

Еще мудрый Сократ говорил «Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто». Здоровье нужно нам и нашим детям. И вряд ли, можно найти родителей, которые бы не хотели, чтобы их дети росли здоровыми.



Детская кричалка:

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

Вопрос: Как вы думаете, каков он здоровый ребёнок?

[Высказывания родителей.](#)



По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».



От самого человека зависит очень многое, и здоровье в том числе. Учеными доказано, что на 20% здоровье зависит от наследственных факторов, 20% от факторов внешней среды, 10% - от деятельности системы здравоохранения, и 50 % - от образа жизни человека. Значит, наше здоровье зависит от наших привычек, от наших усилий по его укреплению.

Здоровье – одна из важнейших ценностей человека. Но каждый понимает это по-своему. Перед вами на экране две пословицы. Прочитайте их и скажите, как вы их понимаете. Подходят ли они друг другу? На слайде демонстрируются пословицы: «Здоровье и счастье не живут друг без друга», «В недружной семье добра не бывает»



Итак, здоровье и семья неразрывно связаны.

Здоровье – понятие многогранное и включает в себя различные аспекты жизнедеятельности человека.

Здоровье ребенка зависит от многих факторов: правильного питания, режима дня, пребывания на свежем воздухе, двигательной активности, закаливающих процедур и эмоционального благополучия.

<https://zen.yandex.ru/video/watch/60f008364907ca372f0875b1>

Выступление Каргиной Л.В. инструктора по физической культуре

Как часто мы, взрослые, раздражаемся, когда дети бессмысленно, как нам кажется, бегают по квартире, носятся по двору, и мы не можем увести их домой. Это представляется нам шаловливостью, нежеланием подчиняться нашим требованиям. Так ли это?

Не стоит путать шаловливость ребенка с удовлетворением его биологической потребности в движениях, а такая потребность имеется. Присмотритесь к поведению вашего ребенка. Если его движения ограничивать на протяжении 2-3 часов, то в дальнейшем он постарается «компенсировать» это повышенной подвижностью.

В течение дня ребенок совершает множество разнообразных движений. Сумма их называется двигательной активностью.

Задача родителей – создать необходимые условия для оптимальной двигательной активности детей.

Почему это важно? Дело в том, что недостаток движений особенно отрицательно отражается на растущем организме ребенка, на состоянии его сердечно-сосудистой и дыхательной систем, на развитии и функциях многих органов. Малоподвижный образ жизни может даже вызвать болезнь, которую медики называют гипокинезией. При этом заболевании нарушается обмен веществ, деятельность опорно-двигательного аппарата и вегетативной нервной системы, резко снижается физическая работоспособность.

Вашему ребенку пять лет, через год он идет в школу. Занятия в школе, учебные нагрузки, необходимость продолжительное время сидеть за партой могут привести к ограничению его двигательной активности. Закономерно встает вопрос – как избежать гипокинезии, как организовать физическое воспитание ребенка в семье?

Утренние – не часы – минуты должны быть отданы гимнастике. Недаром эти физические упражнения называют зарядкой бодрости на весь день.

В выходные дни, во время отпуска, когда ребенок остается с вами, необходимо найти время для того, чтобы побегать с ним, покататься на коньках или лыжах, если это зима; летом поиграть в мяч, покататься на велосипеде, пойти в лес и т.д.

Эти часы совместных занятий полезны не только для здоровья ребенка, но и для вашего. Не упускайте эту возможность!

Ребенок должен иметь возможность попрыгать и побегать. Такая самопроизвольная активность восполняет недостаток движения, «насыщает» двигательный голод. Не препятствуйте этому.

Не всегда есть возможность оборудовать домашний «стадион», но обруч, скакалка, мяч, гимнастическая палка – доступны всем, так же как санки, коньки, лыжи. Приобретайте их.

Ваш ребенок посещает детский сад, но там занятия физической культурой проводятся по определенной программе, составленной с учетом возраста детей. Программа включает постепенно увеличивающиеся по объему и сложности упражнения, подвижные игры и др. эти занятия являются составной частью режима дня в детском саду. Но их недостаточно.

Вечером, когда вы взяли ребенка из сада, найдите возможность пройти с ним пешком хотя бы часть дороги. Прогулка – это ваше время общения, а 20-30 минут, затраченные на нее, вернут и вам бодрость после трудового дня, «не пропадут даром» ни для здоровья, ни для настроения.

Привлекайте детей к посильной для них работе. Ребенок может помочь накрыть на стол, убрать со стола, вытереть пыль с низкой мебели, полить цветы и др. пусть сначала у него получается не очень хорошо, постепенно он научится выполнять все ваши поручения правильно. Это полезно и для воспитания трудовых навыков, и в то же время является одной из форм двигательной активности.

Подвижные игры, обучение катанию на коньках, лыжах не только совершенствуют двигательные умения ребенка, развивают у него ловкость, быстроту, силу и выносливость, но и способствуют воспитанию таких важных черт характера, как настойчивость в достижении цели, чувство товарищества. В жизни эти качества будут очень полезны.

Учеными установлена безусловная связь между двигательной активностью и развитием ребенка, способностью его организма оказывать сопротивление болезням. Вот почему активные дети болеют реже.

Помните: физические упражнения, подвижные игры на воздухе – мощное средство укрепления здоровья вашего ребенка!

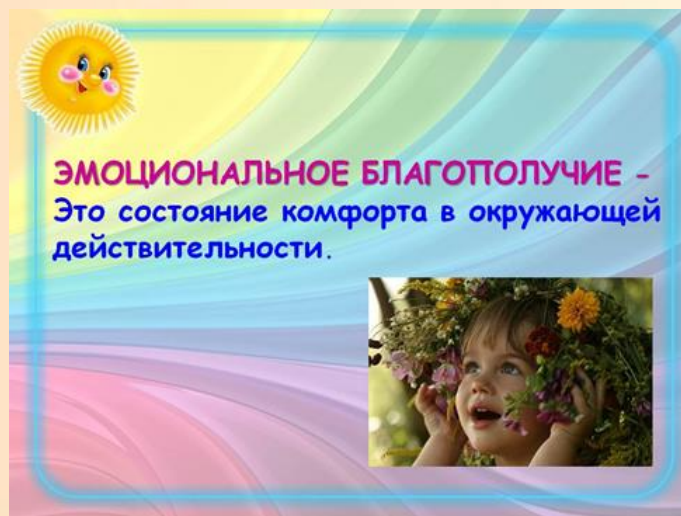
Конечно же, полностью взять под контроль двигательную активность малыша родителям сложно, да и не нужно. Но, тем не менее, чтобы движение могло принести еще большую пользу здоровью ребенка, родители должны умело его корректировать и направлять.



Видео «Устами младенца»

Вопрос: Как вы думаете, что означает эмоциональное благополучие ребенка? (высказывания родителей)

Эмоциональное благополучие – это состояние комфорта в окружающей действительности



Уважаемые родители, я хочу вам рассказать притчу.

Прожили люди жизнь неразумную, и подошли к пропасти. Дальше – гибель!

- Как же нам быть, кто нас спасёт? – забеспокоились люди. Пошли к мудрецу.

- С восходом Утренней Звезды придет Путник Вечности. Он спасёт вас! – сказал им мудрец.

Люди Васю ночь стояли у дороги и ждали восхода Утренней Звезды; надо было встретить Путника Вечности.

- Нет не он... И этот не он... И тот не он... - говорили люди, видя ранних спешащих.

Один не был облачён в белые одежды – значит, не он. У второго не было длинной белоснежной бороды – тоже не он. Третий не держал в руках посох и не выглядел усталым – значит, и тот был не он.

Вот и взошла первая утренняя звезда. Где-то запел жаворонок. Где-то заплакал ребенок.

Люди устали на дороге – где Путник?

А Путника Вечности на дороге люди не увидели.

Пришли к мудрецу с жалобой:

- Где же обещанный Путник Вечности?

(- А вы, уважаемые родители, догадались, кто им был?)

- А плач ребенка вы слышали? – спросил мудрец.

- Но это плач новорожденного! – ответили люди.

- Он и есть Путник Вечности! Он ваш спаситель!

Так люди увидели ребёнка – свою надежду.

Беседа с родителями

- Ребенок – это и есть Путник Вечности! Именно от него зависит спасение человеческого рода. А почему?

- Ведь именно ему жить в будущем.

Прошу Вас взять в руки чистые листы бумаги, внимательно слушать меня и точно выполнять инструкции.

Попрошу Вас закрыть глаза;

- не открывая глаз, согнуть лист пополам;
- не открывая глаз, согнуть еще раз пополам;
- не открывая глаз, оторвать верхний правый угол;
- не открывая глаз, оторвать нижний правый угол;
- не открывая глаз, оторвать верхний левый угол.

Откройте глаза и посмотрите, что у Вас получилось. Скорее всего, узоры у всех будут различными, хотя инструкция звучала для всех одинаково.

Вывод: Мы все очень разные, разные характеры, разные взгляды на жизнь, но есть одно, что объединяет нас, - это наши дети. Фигуры, сделанные Вами, не похожи друг на друга. Вот так же и наши дети все разные, но самые родные и любимые.

Представьте своего ребёнка, его лицо, глаза, улыбку.

Продолжите фразу: « Мой ребёнок лучший, потому что...»

Действительно, для каждой мамы свой ребёнок в любом возрасте самый красивый, самый ласковый, самый родной, самый лучший. Родители мечтают о счастливом будущем своего малыша.

Если воспользоваться приемом психологов, то можно представить себе, что ребёнок – это чаша. И **задача родителей её наполнить.** Мало наполнить

чашу, важно, чтобы она не расплескалась, не разбилась, а становилась с каждым годом еще лучше и богаче.

Вопрос: Каким вы хотите видеть своего ребенка? (Какими чертами характера он должен обладать? Какими качествами вы бы хотели его наделить?)

Наверное, каждый из вас мечтает, чтобы его ребенок вырос здоровым, сильным, умным, честным, справедливым, благородным, заботливым, любящим. И никто из родителей не пожелает ребенку стать лживым, лицемерным, подлым.

От нас во многом зависит, каким человеком станет ребёнок.

Все, что делают взрослые, непроизвольно фиксируется детьми, а после воспроизводится: их взгляды, слова, поступки. Непослушные дети появляются у тех родителей, которые сами в детстве страдали от конфликтов с родителями.

Ребенку с момента рождения необходимо не только уход и питание, но и общение. Если ребенок лишен постоянного контакта со взрослыми, он плохо развивается не только психически, но физически: не растет, худеет, теряет интерес к жизни.

Здоровье зависит от эмоционального состояния, как у взрослого человека, так и у ребенка. По мнению ученых, дошкольный возраст относят к так называемым критическим периодам в жизни ребенка. При неблагоприятных условиях у детей возникает эмоциональное напряжение и как результат - появление неврозов.

В чем это проявляется? Давайте подумаем? (ответы родителей)

Да, верно. Дети становятся капризными, у них часто меняется настроение, то они плаксивы, то агрессивны, дети быстро утомляются, плохо засыпают, у них беспокойный сон, часто ребенок бесцельно ходит по групповой комнате, не находит себе занятие, грызут ногти, крутят волосы. Подергивают плечами, ночное и дневное недержание мочи, которое ранее не наблюдалось, игра с половыми органами и многие другие нарушения невротического характера.

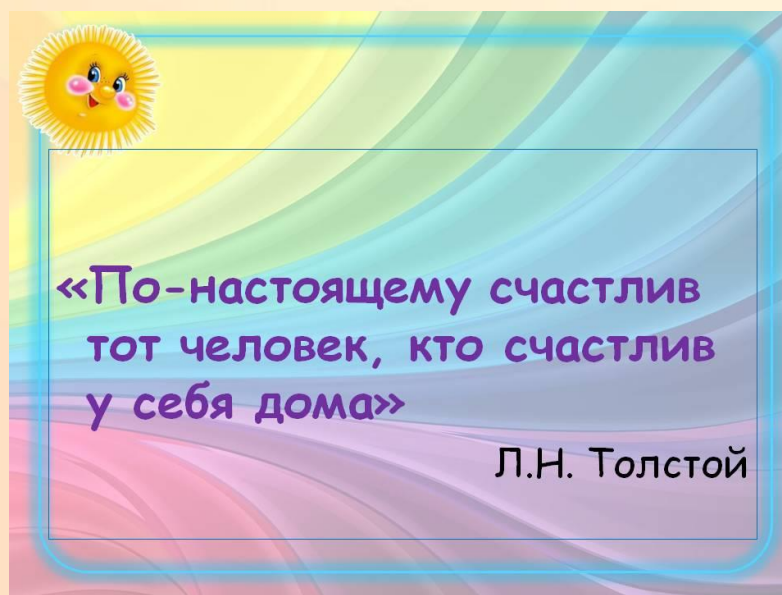


ПРОЯВЛЕНИЯ НЕВРОЗОВ У ДЕТЕЙ:

- Расторможенность, агрессия;
- Капризность;
- Частая смена настроения;
- Обидчивость, ранимость;
- Быстро утомляются;
- Тревожность;
- Беспокойный сон;
- Грызут ногти;
- Подергивают плечами;
- Ночное и дневное недержание мочи, если ранее не наблюдалось;
- Игра с половыми органами

Вопрос: Как вы думаете, какие причины могут нарушать эмоциональное благополучие ребенка? (Подведение итогов.)

1. Нарушение режима дня
2. Несогласованность требований к ребенку
3. Желание родителей научить своего ребенка знаниям, которые не соответствуют его возрасту
4. Изобилие информации
5. Неблагополучное состояние в семье
6. Частое посещение с ребенком мест массового скопления людей; родители должны учитывать: то, что является обыденной жизнью для взрослого, может стать стрессовой ситуацией для ребенка.
7. Чрезмерная строгость родителей, наказание за малейшее неповиновение, боязнь ребенка сделать что-то не так. Как результат – бездействие, безразличие, не умение принять решение, заниженная самооценка.
8. Снижение двигательной активности.
9. Недостаток любви и ласки со стороны родителей, особенно матери.



Душа ребёнка – это полная чаша. (На доске нарисована чаша)

Вопрос: Подумайте и решите честно для себя, существует ли в вашей семье хотя бы одна из этих причин, нарушающих эмоциональное благополучие ребенка (на столах нарезаны сердечки зеленого, синего, черного и красного цвета).

Если есть одна причина, то возьмите одно зеленое сердечко и поместите его в чашу.

Если две причины, то возьмите синее сердечко и поместите его в чашу.

Если 3,4 и более причин, то возьмите черное сердечко.

Красное сердечко возьмет тот, у кого нет ни одной причины, нарушающего благополучие ребенка.

Что же мы видим?

Л.Толстой сказал: «По-настоящему счастлив тот человек, кто счастлив у себя дома».

Неоспоримым критерием благоприятного для эмоционального развития ребенка является родительская любовь и привязанность членов семьи друг к другу. В семье, где царит покой, доброжелательность, живут радость и теплота, душевное состояние ребенка отличается спокойствием, отсутствием нервно-психических перегрузок, ребенок уверен в себе и чувствует поддержку и понимание близких, его принимают таким, каков он есть. Семьи, где нередки ссоры, недовольство друг другом и окружающими, где атмосфера наполнена тревожностью и напряженностью, ребенок испытывает психоэмоциональные проблемы, страхи и недоверие к окружающим.

Общение взрослого и ребенка происходит через **взгляды, слова и прикосновения**.

Через взгляд мы передаем ребенку свои чувства.(все что творится у нас в душе- отражается в глазах) Ведь не зря говорят «Глаза – зеркало души»

Слово, как и взгляд, имеет огромное значение. Послушайте, как об этом сказал Я. Козловский.

«Слово»

Слова умеют плакать и смеяться,
Приказывать, молить и заклинать,
И, словно сердце, кровью обливаться,
И равнодушно холодом дышать.
Призывом стать, и отзывом, и зовом
Способно слово, изменяя лад.
И проклинают, и клянутся словом,
Напутствуют, и славят, и чернят.

Ученые давно доказали, что если ребенок рождается и растет в атмосфере любви, то он вырастает более счастливым и благополучным. Существует много способов проявления любви. Одним из таких замечательных способов является **объятие**. Медики и психологи единогласно пришли к заключению, что объятия крайне необходимы в семье. Они не портят характер людей, всегда доступны, всем приятны и необходимы людям любого возраста. Хотя это внешнее проявление любви, однако, объятия оказывают немедленный внутренний эффект. Считается, что ежедневно необходимы 5 объятий для выживания, 10 – для поддержки и 15 – для роста и развития ребенка. Наилучший результат достигается тогда, когда объятия используются в нужный момент в течение всего дня.



Заключительная часть

Семья – основа всего доброго, что есть в ребенке. В семье закладываются уважение и любовь. Любите своих детей, уважайте их мнение, желание, и они ответят вам тем же! Дружите с детьми!

Наша встреча подошла к концу. Нам так хочется подарить вам что-нибудь на память об этом дне!

(Каждый ребенок вручает родителям силуэтное изображение своей ладони, наклеенное на вырезанное из цветного картона сердце.)

Памятка: «Что нужно знать об эмоциональном развитии ребенка-дошкольника»

