

«Здоровье детей в наших руках». Деловая игра с родителями

Великая ценность каждого человека – здоровье.
Вырастить ребёнка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением.

Добрый вечер, уважаемые родители! Мы рады вам.
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 вы своих 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 ответ мне скорее тогда:
Активными все будем? (да)

И только сегодня, и только сейчас, вы вспомните своё детство и будьте не только зрителями, но и участниками нашей игры «Здоровье детей в наших руках».

Цель:

Обеспечение безопасности и здорового образа жизни детей-дошкольников.

Задачи:

Приобщать родителей к физкультуре, спорту, здоровому образу жизни.

Осуществлять преемственность в физическом воспитании между детским дошкольным учреждением и семьёй.

Повышать педагогическую компетентность родителей в вопросах физической культуры и здоровья детей дошкольного возраста.

Чтобы настроиться на игру, проведём разминку.

Отец и мать ребёнка. (Родители)

Какие наказания недопустимы? (Телесные)

Руки, ноги, голова, туловище – это... (Тело)

Коньки на лето. (Ролики)

Сбор родителей для решения педагогических проблем (Родительское собрание)

Дорожка лыжника. (Лыжня)

Распорядок жизнедеятельности ребёнка на протяжении суток. (Режим дня)

Мать отца и матери по отношению к ребёнку (Бабушка)

Игра с ракетками и воланом. (Бадминтон)

Мужчина по отношению к своему ребёнку. (Отец)

Детский неясный разговор (Лепет)

Привычное положение тела человека в покое и при движении. (Осанка)

Детский зимний транспорт. (Санки)

Цель обливания холодной водой. (Закаливание)

Спортивная кулачная игра. (Бокс)

Основные составляющие здорового образа жизни ребёнка.

ЗОЖ – это:

1. Закаливание
2. Здоровое питание
3. Двигательная активность
4. Режим
5. Гигиена
6. Чередование труда и отдыха
7. Благоприятная атмосфера

Закаливание

Одна из составляющих здорового образа жизни – это закаливание.

Закаливание повышает не только устойчивость к влиянию плохой погоды, но и совершенствует, мобилизует резервные возможности адаптационных систем, чем обеспечивается профилактика простудных и других заболеваний. Оздоровительные силы природы имеют огромное значение для здоровья детей.

Назовите известные правила закаливания:

Закаляться нужно постепенно.

Нельзя начинать закаливание во время болезни.

Начал закаливание не бросай, не делай перерывов.

Используй разные средства закаливания: солнце, воздух, вода.

Перед сном обязательно проветривай помещение.

Назовите виды закаливания:

Хождение босиком

Контрастный душ/обливание ног

Полоскание горла прохладной водой

Контрастное воздушное закаливание.

Пословицы о здоровье

Чистота – (залог здоровья)

Здоровье дороже (золота)

Если хочешь быть здоров – (закаляйся)

В здоровом теле – (здоровый дух)

Болен – лечись, а здоров – (берегись)

Болячка мала, да болезнь – (велика)

Еле-еле душа (в теле)

Быстрого и ловкого болезнь (не догонит)

Здоровье дороже денег, здоров буду – и денег (добуду)

Куриль – (здоровью вредить)

В добром здоровье и хворать (хорошо)

Здоровье не купишь – (его разум дарит)

Правильное питание – это то, о чем должны заботиться родители в первую очередь, желая увидеть своего ребенка здоровым.

Как вы думаете, какие продукты следует исключить из рациона питания ребёнка, чтобы избежать нарушения обмена веществ?

- жевательную резинку, чипсы, сухарики;
- копчености;
- специи и острые блюда;
- газированные напитки;
- майонез промышленного производства.

Также важно, чтобы в рационе ребёнка были необходимые витамины. Какие основные витамины вы знаете?

Как вы думаете, где какой витамин присутствует?

Спорт

Движение и здоровье — два взаимосвязанных компонента жизни любого человека, а детей в особенности. Каждый родитель желает видеть своего ребёнка красивым и сильным, смелым и жизнерадостным.

Мы часто удивляемся способностям детей целый день проводить в играх; иногда даже ругаем за неугомонность и неумение спокойно посидеть на одном месте. А между тем для детворы такая двигательная активность жизненно необходима. Самой природой в ребенке заложена любовь к играм, к движению, которая приносит огромную пользу здоровью маленького человека. Для того, чтобы ребенок хорошо развивался, ему необходимо много двигаться.

Спорт Кроссворд

1. Утром раньше поднимайся,
Прыгай, бегай, отжимайся,
Для здоровья, для порядка
Людам всем нужна ... (Зарядка)
2. За полем он следит всегда,
Была чтоб честная игра! (Судья)
3. Хочешь ты побить рекорд?
Так тебе поможет ... (Спорт)
4. Он с тобою и со мною
Шёл степными стёжками.
Друг походный за спиною
На ремнях застёжками. (Рюкзак)
5. Ясным утром вдоль дороги
На траве блестит роса.
По дороге едут ноги
И бегут два колеса.
У загадки есть ответ:
Это мой ... (Велосипед)
6. Крепко натянута сетка,
Рядом стоит вратарь,
Что же это за место,

Куда направлен удар? (Ворота)

7. Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки,

А несут меня не кони,

А блестящие (Коньки)

8. Чтоб большим спортсменом стать,

Нужно очень много знать.

Вам поможет здесь сноровка

И, конечно ... (тренировка)

Посмотрите, какое ключевое слово у нас получилось?

РЕЖИМ

Стать здоровым ты решил, значит соблюдай... (режим).

Режим дня «Заморочки из бочки»

1. Что, по Вашему мнению, подразумевается под понятием режим дня?

2. Нужен ли режим дня дошкольнику?

3. К чему приводит непостоянство в режиме дня ребёнка?

Режим дня необходимо соблюдать с первых дней жизни малыша. От этого зависит его здоровье и правильное развитие. Соблюдение режима дня предохраняет ребёнка от утомления.

Утомление снимается хорошим продолжительным сном, отдыхом на свежем воздухе, активным движением, полноценным питанием.

При воспитании детей дошкольного возраста, очень важное значение имеет формирование у них культурно-гигиенических навыков.

Продолжите известные строки из стихотворения К. И. Чуковского

«Мойдодыр»:

Так с раннего детства нужно приучать ребенка к тому, что такие вещи, как расческа, постель, носовой платок, полотенце, зубная щетка, должны быть индивидуальными.

Заключение

Сегодня было приятно с вами пообщаться. Вы многое знаете о здоровом образе жизни. Ну а если и не знали, то сегодня обязательно узнали. Эти знания вы, дорогие родители, можете использовать в воспитании своих детей. Ведь только совместными усилиями мы сможем воспитать бодрых, сильных, веселых, а, значит, и здоровых детей.