

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 38
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АБИНСКИЙ РАЙОН**

Педагогическая гостиная для родителей
« Где прячется здоровье?....»

Подготовила Головки Жанна Викторовна
воспитатель

Цель:

Формирование ответственности родителей за здоровье своих детей, мотивации к здоровому образу жизни.

Задачи:

- Повышение уровня знаний и интереса родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей.
- Изучение, внедрение, распространение семейного опыта оздоровления детей.
- Привлечение родителей к активному участию в оздоровительной работе группы, детского сада.
- Создание атмосферы доброжелательности, взаимопонимания. Установление доверительно – деловых контактов с родителями.

Предварительная работа:

1. Анкетирование родителей (*приложение №1*).
2. Подготовка пригласительных билетов (*приложение №2*).
3. Подборка литературного материала: выдержки, пословицы и поговорки о здоровье (*приложение №3*).
4. Подготовка буклетов (*приложение №4*).

Материалы и оборудование:

1. Дерево «дуб» из ДВП, «дубовые» листочки из цветной бумаги, фломастеры, клей.
2. Дорожки «Здоровья» (*приложение №5*).
3. Аромалампа, цветы из картона с эфирным маслом гвоздики.
4. Фиточай витаминный

Ход:

Воспитатель:

- Добрый вечер уважаемые родители! Мы благодарны вам, что Вы нашли время и пришли к нам на встречу.

- Разрешите вас спросить: какое у вас сегодня настроение? (ответы).

- Я предлагаю вам поздороваться друг с другом, но поздороваться необычно – спинами.

При этом говорим: - Здравствуйте! Согласны? Что ж здороваемся спинами. А теперь локтями. Не забываем говорить: - Здравствуйте!

- А сейчас положим руки на плечи друг другу и еще раз поздороваемся все вместе.

- Какое у вас сейчас настроение? (ответы)

- Я рада. Располагайтесь поудобнее, и начнем нашу встречу.

- Здравствуйте! – Так на Земле начинается день. Здравствуйте! – простое обыкновенное слово... А какое оно солнечное! Сколько радости и света несет

оно в себе! Мы ведь сейчас не просто поздоровались, мы пожелали друг другу здоровья. И настроение сразу улучшилось, на лицах улыбки, потеплели и засияли глаза..., недаром русская народная поговорка говорит: «Здороваться не будешь, здоровья не получишь».

Когда-то давно люди, произнося слово «Здравствуйте» желали другим быть здоровыми, крепкими, могучими, как дерево дуб.

Я расскажу Вам старую легенду.

Давным-давно на горе Олимп – жили Боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек? Один из Богов сказал: - Человек должен быть сильным. Другой сказал: - Человек должен быть здоровым. Третий сказал: - Человек должен быть умным. Но один из Богов возмутился: - Если все это будет у человека, он будет подобен нам! И решили Боги спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье в глубокое синее море, другие – за высокие горы, а один из Богов сказал: - Спрячем здоровье в самого человека.

Так и живет с давних времен человек, пытаясь, найти свое здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный Дар Богов.

- А Вы чувствуете себя здоровыми? Послушайте себя...

- Как Вы думаете: что же такое здоровье? Свои ответы предлагаю повесить на этом дереве «Дубе» (родители пишут ответы на дубовых листочках).

Здоровье – сила, ум и настроение.

Здоровье – это красота.

Здоровье – самое большое богатство.

Здоровье – счастье.

- А что нужно делать, чтобы быть здоровым? (ответы родителей).

- Следить за здоровьем, не заниматься самолечением.
- Соблюдать режим дня, правила гигиены.
- Правильно питаться.
- Следить за состоянием зубов.
- Чередовать виды деятельности.
- Спать не менее 7-8 часов в сутки.
- Заниматься спортом и физическими упражнениями.
- Закалять свой организм.

Вы правы, всё это способствует сохранению и укреплению здоровья. А сейчас, я предлагаю Вам посмотреть, что же делают наши дети, чтобы быть здоровыми (презентация «Вот я, болеть не буду!»).

Обсуждение.

Звучит запись «Волшебный цветок».

- Говорят, есть на свете волшебный цветок. Цветок здоровья. Кто его найдет и понюхает, будет сильным, ловким и здоровым человек. Как бы я хотела хоть

раз понюхать этот «Волшебный цветок», чтобы всегда быть здоровой!.. А Вы хотите?

- Так может быть, совершим это путешествие? Тогда не будем терять времени, в путь!

1. Дорожки «Здоровья» (*смотреть приложение №5*).

2.- Посмотрите, какое ласковое солнышко в стране «Неболейка» (*зрительная гимнастика «Солнышко»*):

Лучик вверх, лучик вниз

Лучик нам всем улыбнись

Вправо – влево посмотри,

Вокруг солнца обойди (*повторить 2 раза*).

3. Нас встречает коренной житель страны «Неболейка»

4. – Что за дивный аромат? Вы чувствуете?.. Да мы же нашли наш волшебный цветок. И он не один, их целая поляна!

(полянка с «волшебными» цветами с ароматом гвоздики - создает творческое настроение, согревает душу и тело, обеспечивает прилив сил и позитивных эмоций).

Упражнения на дыхание. Ароматерапия «Ах, как пахнет!»

Глубокий вдох, медленный выдох

Принюхайтесь – несколько коротких вдохов

Длинный выдох со словом – Ах!

- И силы сразу прибавилось. бежит»!

Согласитесь приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и весёлым!

Быть здоровым – естественное желание каждого человека. Но, к сожалению, наступают холода, а вместе с ними нас и наших детей начинают одолевать простуды. Маленькие дети часто болеют. Каждая мама знает, как нелегко бывает справиться с простудой, и насколько сложно переносится детьми ангина или грипп, да и простой насморк никому не доставляет удовольствия. Что же можно предпринять в сезон простуд? Из Ваших ответов на вопросы предложенной Вам анкеты, мы поняли, что Вас интересует здоровый образ жизни и профилактика простудных заболеваний с помощью природных средств. На самом деле это очень просто, нужно только составить небольшой план профилактических мероприятий для вашего ребенка, а еще лучше включиться в их выполнение всей семьёй.

Итак, с чего начнём? Первый пункт нашего плана – совмещаем приятное и развлекательное с полезным. Понятно, что в городской жизни времени и условий для закаливания и пребывания на свежем воздухе не много. Но совсем не сложно пару раз в неделю съездить или сходить с ребенком в бассейн. Плавание – это универсальное закаливание для всех. Оно не только прекрасно закаливает и повышает иммунитет, для растущего организма оно является практически незаменимым, так как развивает мышцы, способствует росту и нормализует состояние вегето-сосудистой системы ребенка, которая в период активного роста выдерживает высокие нагрузки.

Нет возможности сходить в бассейн? Закаливаем ребенка дома. Я не буду сейчас останавливаться на разнообразии закаливающих процедур, об этом предлагаю узнать из консультаций, которые мы подготовили и в дальнейшем разместим их в нашем уголке «Здоровья».

Второй пункт нашего плана – совмещает вкусное и полезное. В настоящее время выпускается масса детских медикаментозных и витаминизированных средств для профилактики простудных заболеваний. Однако, как бы не были они безопасны, все же не каждый захочет пичкать ребенка лекарственными препаратами. Куда лучше и полезнее включить в меню всей семьи знакомые и очень эффективные в плане профилактики вирусных заболеваний, продукты. Если вы заведете правило ежедневно пить чай с лимоном и съесть его с сахаром вместе с цедрой, приучите ребенка к чесноку, который необязательно есть в чистом виде, а можно просто мелко нарезать в тарелку с супом, натереть хлеб. Кроме того, будет очень здорово, если возле кровати ребенка или в комнате, где он играет, Вы поставите блюдце с мелко нарезанным чесноком. Для вдыхания фитонцидов чеснока можно использовать полотняный мешочек или другую фигурку пластиковую с отверстиями, которая вешается на шею ребенка и носится в течение дня. Фитонциды, которые выделяет чеснок, способствуют выработке интерферона. Интерферон не дает вирусу залезть внутрь клетки и начать размножаться. Микроб бесславно гибнет и удаляется из организма с помощью, например, простого «Ап-чхи!».

Можно мелко нарезать чеснок (или лук), ошпарить кипятком заварочный чайник, бросить туда чеснок, закрыть крышку и вдыхать пары. Вот вам и ингаляция!

И еще приобретите в аптеке сироп шиповника, богатый витамином С. Добавляйте его в чай, или давайте ребенку как самостоятельный напиток, разводя его в тёплой воде.

Отличное народное средство для профилактики простуд – облепиха. Сделайте из нее пюре с сахаром, ребенок съест его с удовольствием – и вкусно, и полезно.

Третий пункт нашего плана – учим ребенка заботиться, о своем здоровье. Вирусные инфекции легче всего подхватить в многолюдных местах. Не стоит ограничивать общение ребенка со сверстниками, но все же подсказать ему, как уберечься от вирусных инфекций можно и нужно. Объясните ребенку, что лучше не целоваться при встрече с друзьями. Мыть руки, прежде чем отправлять что-то в рот, стараться не находиться очень близко от кашляющих и чихающих людей, не пользоваться чужими предметами личной гигиены. При кашле и чихании прикрывать рот ладошкой и иметь в наличии носовой платок. Научите детей очищать нос. Отправляя малыша в детский сад, или на прогулку не забудьте смазать наружные отделы носовых ходов оксолиновой мазью.

И четвертое. Чтобы избежать простудных заболеваний, прежде всего надо исключить их возможные причины.

Одевайте своего ребенка по сезону, не теплее и не легче необходимого. Основное требование, чтобы не было переохлаждения, а ноги были сухими и тёплыми, и потому хорошая обувь – залог здоровья вашего ребенка. Отправляя малыша в детский сад можно наклеить ему на ступни снизу, между пятками и пальцами перцовый пластырь. Сильно жечь он не будет, зато будет стимулировать рефлекторные зоны ступни, вызывая приток крови. Ноги мерзнуть не будут. На ночь, пластырь снимайте. Если ребенок кислый, и вы чувствуете, что вот-вот он заболеет, хорошо намазать ступни йодом, сделать йодную сетку (и между пальчиками тоже). Я уверена, что и у вас есть свои секреты по профилактике простудных заболеваний. Поделитесь?
(Советы родителей).

Спасибо вам за Ваши советы. В свою очередь мы подготовили для вас консультации по оздоровлению детей с помощью природных средств. Ну, вот и все премудрости. Сложно? Нет! Но самое главное, конечно, в профилактике заболеваний – это позитивный настрой, хорошее настроение и здоровый образ жизни. Не забывайте родители, что дети смотрят на вас! Вы согласны?

Здоровья Вам и детям!

Вручение буклетов.

А сейчас мы приглашаем Вас в кафе «Здоровейка». Где за чашечкой целебного напитка мы продолжим нашу неформальную беседу.

Анкета для родителей.

1. Как вы считаете, почему ваш ребенок болеет?
2. Что по Вашему мнению, будет способствовать укреплению его здоровья?
3. Какие виды закаливания Вы используете дома?
4. Занимаетесь ли с ребенком утренней гимнастикой, спортивными играми?
5. Есть ли в доме спортивный инвентарь? Какой?
6. Соблюдает ли ваш ребенок дома правила личной гигиены (моет руки перед едой, после туалета, умывается, чистит зубы, моет ноги и т.д.)?
7. Гуляете ли Вы с ребенком после детского сада?
8. Виды деятельности ребенка после прихода из д/с и в выходные дни:
 - Подвижные игры
 - Спортивные игры
 - Настольные игры
 - Конструирование
 - Просмотр телепередач
 - Музыкально – ритмическая деятельность
 - Чтение книг
9. Какие вопросы по оздоровлению детей Вас интересуют?

Уважаемые родители!

Приглашаем Вас в нашу педагогическую гостиную на встречу

« Где прячется здоровье? »

Просим Вас подумать над вопросами:

- Что такое здоровье?
- Какого человека вы считаете здоровым?
- Что вы делаете, чтобы быть здоровым?

На встрече Вы получите ответы на эти и другие вопросы, познакомитесь с оздоровительными мероприятиями группы в укреплении здоровья ваших детей.

Ждем встречи с Вами!

Выдержки, пословицы и поговорки о здоровье.

- Без здоровья невозможно и счастье.
- Вся природа должна быть аптекой.
- Единственная красота, которую я знаю, — это здоровье

Генрих Гейне

- Здоровье — это не всё, но всё без здоровья — ничто!

Сократ

- Здоровье дороже богатств