

Беседы с родителями о профилактике здорового образа жизни

Игнатова Т.В., педагог дополнительного образования.

Физическое воспитание - это то, что обеспечивает здоровье и доставляет радость.

Проблема: незаинтересованность родителей в организации двигательной деятельности детей.

-недостаточность знаний родителей о физических навыках и умениях детей данного возраста,

- нежелание родителей организовывать двигательную деятельность с детьми.

- невнимание родителей к здоровому образу жизни в семье,

Цель: повысить стремление родителей использовать двигательную деятельность с детьми для формирования основ здорового образа жизни.

Задачи:

1, Дать представление родителям о значимости совместной

двигательной деятельности с детьми.

2. Расширить знания родителей о физических умениях и навыках детей, Про

Эр Способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми.

--псдо

&ш> Заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье, ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

Нет

• Профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки,

плоскостопия, зрения)

• Гимнастика пробуждения. Воздушное контрастное закаливание. •'

«Витамины я люблю - быть здоровым я хочу».

• "Беседа о здоровье, о чистоте" Решение провокационных вопросов, проблемных ситуаций

• Встреча с «Витаминкой», которая рассказывает о значении питания в жизни человека (дидактические игры)

•5. Сказка-беседа «В СТРАНЕ БОЛЮЧКЕ».

• Сюжетно ролевые игры: «Поликлиника», «Аптека»...

Вовкина победа А. Кутафин и др.

• Выставка рисунков о спорте. В

работе с родителями:

- Была проведена консультация «Физоборудование своими руками»
- Индивидуальные беседы о физических умениях и навыках каждого ребенка, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми и т.д.

Наглядность в виде информационных файлов «Народная мудрость гласит...»,

Работа по совместной деятельности родителей и детей:

- Организована фотовыставка «Путешествие в страну здоровья».

ч Беседа: «Витамины я люблю -

быть здоровым я хочу».

ЦЕЛЬ: Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

- Вчера Кукла - мама рассказывала, что ее дети стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Ее дети их очень любят. Витамины вкусные, красивые.

- А вы, ребята, пробовали витамины?

- Витамины бывают не только в таблетках.

- А в каких продуктах есть витамины?

Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д.

- В каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

Для лучшего запоминания использовать художественное слово.

Никогда не унываю И улыбка на лице,

Потому что принимаю Витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку, Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам И не только по утрам.

Помни истину простую Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую, Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины помогают апельсины.

Хоть и очень кислый он. Ч Ну, а лучше съесть лимон

- Я прочитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно!»

- А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить

Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.

И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,

Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

- Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты.

- Ребята, я предлагаю вам стать «садовниками здоровья», давайте вырастим чудо-дерево (на столе карточки с продуктами, дети выбирают нужные, вешают их на дерево).

- Почему на дереве выросла морковь?

- Чем полезно молоко?

- Какой витамин в свекле?

- Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов?

- Мы запомним навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда.

Использование игровых ситуаций в повседневной жизни в формировании понятий о здоровом образе жизни.

Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается.

Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. В формировании понятий о здоровом образе жизни.

- Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

Во-первых, соблюдение режима дня. В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда, (беседа с детьми о режиме дома и в детском саду).

Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки.

- Дети должны уметь правильно умываться.

-Для чего это надо делать? Чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленным, чтобы смыть микробы.

(Для закрепления навыков используем художественное слово. Например, отрывки из сказки Чуковского "Мойдодыр" и т.п.

Мойся мыло! Не ленись! Не выскальзывай, не злись!

Ты зачем опять упало? Буду мыть тебя сначала!

О микробах:

Они очень маленькие и живые (рисунок).

Они попадают в организм и вызывают болезни.

Они живут на грязных руках.

Они боятся мыла.

Микроб - ужасно вредное животное,

Коварное и главное щекотное.

Такое вот животное в живот

Залезет - и спокойно там живет.

Залезет шалопай, и где захочется

Гуляет по больному и щекочется.

Он горд, что столько от него хлопот:

И насморк, и чихание, и пот.

Вы, дети, мыли руки перед ужином?

Ой, братец лис, ты выглядишь простуженным

Постой-ка, у тебя горячий лоб

Наверное, в тебе сидит микроб!

Вместе с детьми рассматриваем ситуации защиты от микробов и делаем вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета.

-Что мы делаем, чтобы защитить себя от микробов? (есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды).

В-третьих, это гимнастика, физзанятия, закаливание и подвижные игры.

- Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше.

-Почему так говорят: "Береги здоровье смолоду".

По утрам зарядку делай Будешь сильным , Будешь смелым.

Прогоню остатки сна Одеяло в сторону, Мне гимнастика нужна

Помогает здорово. Чтобы нам не болеть И не простужаться Мы

зарядкой с тобой Будем заниматься.

- Полезно полоскать горло, обтираться полотенцем, , чаще играть в подвижные игры.

В-четвертых, культура питания.

- обыгрывание ситуации "В гости к Мишутке" и "Винни-Пух в гостях у Кролика",

- рассматривание и обсуждение картинок к играм: "Осторожно, вирус", "Будь здоров!"

Отсюда вывод: Нельзя пробовать все подряд, есть и пить на улице, есть немытое, есть грязными руками, давать кусать, гладить животных во время еды, есть много сладкого.

Нужно есть больше овощей и фруктов!

ч