Структурное подразделение детский сад «Иволга» ГБОУ СОШ №6

Деловая игра с родителями детей подготовительной группы

«Здоровье детей в наших руках»

Подготовила воспитатель: Каюмова Гельсиня Шавкетовна

г. о. Жигулёвск

Самарской области

23.09.2020

Добрый вечер, уважаемые родители и гости!

Сегодня мы собрались с вами, чтобы решить важные вопросы. 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,

Хочется лекции слушать вам? (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 будете не только зрителями, но и участниками игры ««Здоровье детей в наших руках».

 **Цель и задачи деловой игры.**

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.

 **Разминка**

Отец и мать ребёнка. (Родители)

Какие наказание 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)

Наука о воспитании и обучении. (Педагогика)

Сумка, которую носят дети на лямках за спиной. (Рюкзак, ранец)

Мальчики и девочки. (Дети)

Период дошкольного детства – это на самом деле быстро заканчивающийся промежуток в жизни каждого человека. Одной из основных целей в этот период является формирование привычки к здоровому образу жизни. Что же такое здоровый образ жизни?

 **Перечислите 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.

**Умники и умницы**

Давайте немного поразмышляем.

Ситуация. Среди взрослых распространено мнение, что не только купания в водоемах, но и частые ванны пагубно отражаются на организме ребенка, ослабляют его, замедляют прибавку в весе.

Вопросы:

какие цели преследует купание в открытом водоеме?

какие другие средства закаливания вы знаете?

принципы закаливания?

всех ли детей можно закаливать?

 **Закончите 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)

Курить – (здоровью вредить)

В добром здоровье и хворать (хорошо)

Здоровье не купишь – (его разум дарит)

**Здоровое питание**

Правильное питание – это то, о чем должны заботиться родители в первую очередь, желая увидеть своего ребенка здоровым. Родителям нельзя забывать о том, что соблюдение режима питания – основа здорового образа жизни.

Питание детей обеспечивается взаимно дополняемыми продуктами животного и растительного происхождения, богатыми питательными веществами (белком, витаминами, минеральными солями, клетчаткой и др.) . Главное правило, о котором часто забывают родители, – питание должно быть разнообразным. Это важнейший фактор, который способствует нормальному интеллектуальному и физическому развитию ребенка.

 **Здоровое питание**

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?

**Где живут витамины?**

Как вы думаете, где какой витамин присутствует?

 **Спорт**

Движение и здоровье — два взаимозависимых 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.

**Умники и умницы**

Давайте поразмышляем, как выйти из следующей ситуации:

Ситуация. Воспитатель собирается с детьми в спортивный зал на занятие по физической культуре. Дети все переоделись в спортивную форму, построились. До занятия остается несколько минут. Заходит мама с ребенком. У нее множество вопросов, на которые она желает получить ответы незамедлительно. Воспитатель пытается дать ответы на поставленные вопросы, но разговор не получается, так как дети начинают шуметь и баловаться. Разговора не получилось, а время ушло. Воспитатель с детьми с большим опозданием заходит в зал. Начинается занятие. В середине занятия открывается дверь, и мама заталкивает ребенка. Он не хочет идти на занятие, сопротивляется, своим поведением отвлекает всех: детей и педагога. Пока педагог пытается наладить контакт с опоздавшим ребенком, в зал приходит другая группа. Занятие сорвано. Дети уходят в группу.

Вопросы:

кто виноват в случившейся ситуации?

пострадали ли в этой ситуации другие дети?

что делать, если ребенок опоздал на занятие?

можно ли было отправить детей одних в спортивный зал, а воспитателю продолжить разговор с мамой?

когда, в какой форме родители могут получить необходимую информацию от воспитателей про своих детей.

**Гимнастика для глаз**

Наши глазки устали, отдохнем немного.

Гимнастика для глаз «Веселая неделька»

Всю неделю по порядку,

Глазки делали зарядку.

- В понедельник, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся.

- Во вторник часики глаза,

Водят взгляд туда-сюда.

- В среду в жмурки мы играем,

Крепко глазки закрываем.

1, 2, 3, 4, 5.

Будем глазки открывать.

- По четвергам мы смотрим вдаль,

На это времени не жаль.

- В пятницу мы не зевали

Глаза по кругу побежали.

Остановка и опять,

В другую сторону бежать.

- Хоть в субботу выходной

Мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки,

Чтобы бегали зрачки.

- В воскресенье будем спать,

А потом пойдем гулять.

- Без гимнастики, друзья,

Нашим глазкам жить нельзя.

(Динамическая пауза.)

А теперь, отдохнув, попробуем разгадать кроссворд

 **Кроссворд**

1. Утром раньше поднимайся,

Прыгай, бегай, отжимайся,

Для здоровья, для порядка

Людям 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).

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 питание.

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

Продолжите известные строки из стихотворения К. И. Чуковского «Мойдодыр»:

У тебя на шее вакса,

У тебя под носом клякса,

У тебя такие руки…

(Что сбежали даже брюки)

Одеяло убежало,

Улетела простыня…

(А подушка, как лягушка,

Ускакала от меня)

Надо, надо умываться по утрам и вечерам…

(А нечистым трубочистам стыд и срам, стыд и срам)

Да здравствует мыло душистое

И полотенце пушистое…

(И зубной порошок

И густой гребешок)

И в ванне, и в бане, всегда и везде…

(Вечная слава воде.)

**Гигиена Чем с другом нельзя делиться?**

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

Уважаемые родители! На этом наша игра закончена

Ну, а в заключении, хочется сказать вам несколько слов.

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, можете использовать в воспитании своих детей. Ведь только совместными усилиями мы сможем воспитать бодрых, сильных, веселых, а, значит, и здоровых детей.