

**Семинар для родителей
«ЗОЖ для всей семьи»**

Автор – составитель:
воспитатель по физической культуре
Полеева А. В.

22. 03. 2024 г.

Ставрополь, 2024 г.



Семинар «ЗОЖ для всей семьи»

Цель: повысить уровень знаний родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей, здорового образа жизни в семье посредством педагогического просвещения.

Задачи: - формировать ответственное отношение родителей к своему здоровью и здоровью своих детей;

- актуализировать детско-родительские отношения посредством проведения оздоровительных мероприятий в условиях семейного воспитания;
- распространить среди родителей наилучший семейный опыт здорового образа жизни.

Ход:

- Здравствуйте, уважаемые родители! Сегодня наша встреча будет проходить в форме семинара. Я прошу вас стать его активными участниками. Как вы считаете, что для человека дороже всего на свете? (Здоровье)

- Быть здоровым – естественное желание каждого человека. Особенно важно, для каждой семьи, здоровье ребенка. А что же такое здоровье? (ответы родителей)

«Здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. О том, как его сохранить и укрепить, мы и поговорим сегодня.

Вы догадались, какая тема нашего семинара? Тема нашего семинара «Здоровый образ жизни для всей семьи».

Давайте выясним, что необходимо нашим детям, чтобы быть здоровыми! Предлагаю поиграть в игру “Неоконченное предложение”. Передавая мяч, родители договаривают предложение.

- Мой ребёнок будет здоров, если будет ... каждый день делать гимнастику.
- Мой ребёнок будет здоров, если будет ... правильно и вовремя питаться.
- Мой ребёнок будет здоров, если будет ... закаливаться.
- Мой ребёнок будет здоров, если будет ... соблюдать режим дня.
- Мой ребёнок будет здоров, если будет ... заниматься физкультурой.

Итак, подведем итог, мой ребёнок будет здоров, если будет вести здоровый образ жизни.

Особое место в режиме здоровой жизни принадлежит распорядку дня, определенному ритму жизни и деятельности человека. Режим каждого человека должен предусматривать определенное время для работы, отдыха, приема пищи, сна. Режим дня — это рациональное чередование видов деятельности и отдыха в течение суток с учетом возрастных возможностей и особенностей человека. (На мольберте выставляется картинка «Режим дня») От того, как строится наш день, как сочетаются работа и отдых, достаточен ли сон, вовремя ли завтракаем, обедаем и ужинаем, зависит не только наша работоспособность, но и самочувствие, настроение, здоровье. Организм человека называют системой, насквозь пронизанной ритмами. Дирижер этой системы — суточный ритм. Ритмично все: работа внутренних органов, тканей, клеток, пульсация сердца и частота дыхания, активность мозга. В ритме все удается легче. Регулярность, распорядок, ритмичность в жизни положительно влияют на самочувствие, настроение. Для здоровья и правильного развития детей продуманный распорядок занятий, отдыха, питания имеет большое значение.

Кто из вас, уважаемые родители, соблюдает режим дня дома? Как вы это делаете? Ваш режим дня совпадает с режимом дня в детском саду?

Для того чтобы заинтересовать ребенка в соблюдении режима дня, предлагаю вам вместе с ребенком проявить творческие способности, и составить режим дня вашей семьи.

Одним из основных этапов в режиме дня, является – выполнение утренней гимнастики (*карточка «Утренняя гимнастика»*)

Для чего необходима утренняя гимнастика? Скажите, кто из вас выполняет утреннюю гимнастику дома? Поделитесь с нами, как у вас это проходит?

Я предлагаю вам интересный комплекс утренней гимнастики под музыку, которая возможно понравится вам и вашему ребенку и станет полезной привычкой. Родители выполняют комплекс музыкальной утренней гимнастики.

А теперь поговорим о питании (*карточка «Питание»*)

С раннего детства необходимо обеспечить полноценное и правильно организованное питание ребенка, являющееся залогом его здоровья. Из всех факторов внешней среды, оказывающих влияние на развитие ребенка как физическое, так и нервно-психическое, питание занимает ведущее место.

Всякое нарушение питания, как количественное, так и качественное отрицательно влияет на здоровье детей, особенно в период интенсивного роста. Организм ребенка постоянно расходует много энергии, а она ему необходима для деятельности внутренних органов, поддержания постоянной температуры тела. Особенно большое значение имеют белки, как животные (молоко, мясо, рыба, яйца), так и растительные (рис, картофель, гречка, горох, фасоль, свежая капуста). Лучшей усвояемости белков способствуют овощи. Старайтесь мясные и рыбные блюда давать ребенку с гарниром из овощей. При недостатке белков в пище возникают вялость, слабость, похудение, отсталость в росте, снижение иммунитета. При избытке – нарушение обмена веществ, снижение аппетита.

Пища должна содержать и жиры, которые также входят в состав органов и тканей. Без жировой прослойки нарушается отдача тепла организма, снижается иммунитет, да и вкусовые качества пищи без жиров оставляют желать лучшего. Сливочное масло, молоко, сливки, яйца хорошо усваиваются организмом, к тому же содержат витамины А и D, так необходимые детскому организму, растительные жиры (подсолнечное масло, оливковое и др.) не содержат витаминов, но в их состав входят ненасыщенные жиры кислоты, тоже необходимые организму.

Главный же источник энергии в организме – углеводы, которые содержатся в растительных продуктах в виде крахмала, – в таких овощах, как картофель, а также в крупах, хлебе, луке или в виде сахара, которого достаточно во фруктах и ягодах. Растущему организму ребенка нужна и клетчатка, которая составляет оболочки овощей и злаков, для нормальной работы кишечника в рационе питания ребенка должно быть больше овощей: моркови, свеклы, капусты (как свежей, так и квашеной), кабачков, тыквы, огурцов. Давайте ребенку бахчевые культуры, сливы, яблоки и помните, что овощи и фрукты должны составлять не менее 50—60 % ежедневного рациона и употребляться в любом виде.

Каждый день обязательно давайте детям и сами употребляйте кисломолочные продукты: кефир, ряженку, варенец утром натощак и на ночь. Обращайте внимание, чтобы они были однодневными или двухдневными. А мясо лучше употреблять отварное с отрубным хлебом вчерашней выпечки. Продукты, содержащие калий, содержатся в черносливе, изюме, кураге и печенке картофеля.

Интервалы между приемами пищи должны для здорового ребенка составлять около 4 часов. Перед едой полезны овощные закуски в виде салатов, винегрета, а вот острые

закуски, содержащие много перца, горчицы, хрена, для детей нежелательны. Ребенок должен есть не торопясь, хорошо пережевывать пищу.

Очень важно, чтобы дети обучались правилам поведения за столом, соблюдали гигиенические навыки, были аккуратными. Культура приема пищи прививается с детства. А дальше, как говорится, «что посеешь, то и пожнешь».

Режим питания должен гармонично сочетаться с режимом занятий, труда и отдыха детей. (Приложение № 1)

Все это конечно правильно, но не секрет, что дети не хотят есть кашу, овощи, молочные блюда.

Что делать в этой ситуации, как вызвать аппетит у ребенка к полезной пище?

- Дайте блюдам необычные названия, приговаривайте разные «заклинания», когда готовите еду на глазах у ребенка.
- Попробуйте ловко «прятать» нелюбимые ингредиенты в привычные блюда.
- Иногда достаточно придать блюдам необычную форму, чтобы ребенок с интересом принялся кушать ранее обычное блюдо. Запеканки украшайте смешными рожицами из овощей, пироги делать в виде ракет, звездочек или сердечек и выкладывать мозаики на бутербродах.

Немаловажным элементом в жизни и здоровье ребенка является закаливание (картинка «Закаливание»). Что такое закаливание?

Закаливание — повышение устойчивости организма к неблагоприятному действию ряда физических факторов окружающей среды (пониженной или повышенной температуры, воды и др.) путем систематического дозированного воздействия этими факторами.

Кто-то из вас может поделиться своим опытом? (ответы родителей)

Всем известно, что особую роль в жизни и здоровье ребенка имеет развитие двигательной активности. У подвижного ребенка, как правило, хороший аппетит, крепкий сон, ровное, веселое настроение, он более ловкий и выносливый. Но неверно думать, что ребенок самостоятельно научится всем движениям. Надо постоянно выполнять с ним различные упражнения, помогать ребенку осваивать новые движения (картинка «Подвижной игры»).

Расскажите, какие подвижные игры вы используете с детьми дома и на прогулке? (ответы родителей)

Предлагаю вам несколько игр, в которые вы можете поиграть с детьми дома. (Приложение №2).

На мольберте выкладываем картинки «Компоненты здорового образа жизни»

- Рациональный режим дня.
- Систематические физкультурные занятия (занятия спортом).
- Закаливание.
- Сбалансированное правильное питание.
- Благоприятная психологическая обстановка в семье, дружеские отношения, доверие и взаимопонимание, желание поделиться своими проблемами с близкими людьми, возможность найти поддержку и помощь, совместное проведение досугов и др.

И в конце нашего семинара хочется всем нам пожелать успехов в сохранении и улучшении своего здоровья и здоровья детей.

Помните, что:

- Новый день лучше начать с улыбки и утренней зарядки.



- Личный пример по здоровому образу жизни – лучше всякой морали.
- Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с родителями.

Литература:

1. Сыромятникова Л.М. Педагогические советы в дошкольном образовательном учреждении: Функции. Содержание. Планирование. Методы. Традиционные и нетрадиционные формы. – М.: «Планета», 2011
2. Елжова Н.В. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении. – Ростов н/Д.: «Феникс», 2011
3. Белая К.Ю. Педагогический совет в дошкольном образовательном учреждении. – М.: ТЦ Сфера, 2004.
4. Педагогические советы / авт.-сост. И.М. Бушнева. – Волгоград: Учитель, 2012г.

Приложение № 1

Примерное меню для ребенка

Для завтрака и ужина достаточно по 15-20 минут, для обеда – 20-25 минут, а для полдника – 5-6 минут.

Я приведу вам пример следующего режима питания, рекомендованного педиатром

7.00 Завтрак:

Первое блюдо – каша, яйца, творог, овощи, картофель;

Второе блюдо – кофе, молоко, какао, чай с молоком

13.00- 14.00 Обед:

Первое – суп мясной, овощной или молочный;

Второе – мясо, рыба, гарнир из овощей или крупы;

Десерт – фрукты, ягоды, кисель, компот

16.00 Полдник:

Кефир, простокваша, молоко, сок, чай с молоком,

Булочка, печенье, бублик, фрукты, ягоды

19.30- 20.00 Ужин

Приложение № 2

В какие игры можно поиграть с ребенком дома?

Игра «Липкий мячик»

Эта подвижная игра подойдет для детей любого возраста. Но особенно она понравится деткам 3-5 лет, которые ещё не научились ловко ловить мяч.

Вам понадобятся трикотажные перчатки, липучка и мячики (пластиковые, теннисные и т. д.)

Чтобы мяч был пойман ребёнком наверняка, надо на мячик приклеить кусочки липучки.

Чем больше кусочков липучки вы приклеите, тем легче будет поймать мяч.

Одной пары перчаток хватит на двоих. Перчатку надо надеть на ту руку, которой удобнее ловить мячик. А другой рукой, которая без перчатки, придётся отирать этот прилипчивый мячик. Играя с малышом в такую подвижную игру, у него будет больше поводов для восторга от пойманного мяча. Желаем веселого настроения

Игра "Бадминтон воздушными шарами"

Веселая, подвижная игра. Требуются ракетки для настольного или большого тенниса и 1-2 воздушных шарика. Кстати, у ребенка 3-4 лет может не сразу получиться попадать ракеткой по шару, хотя шарик весьма немаленький. Так что есть возможность научиться ловкости и меткости. А также вымотать слишком активного ребенка или засидевшегося родителя. Вариант — взять два шара и стараться, чтобы они оба были на территории соперника.

Игра «Хвосты»

Очень веселая подвижная игра для детей на развитие реакции.

В эту игру играют по два человека. Игрокам за пояс заправляют по куску веревки или ленточки, чтобы сзади свешивался "хвостик". Игрок должен выдернуть "хвостик" у своей пары, в то же время, следя, чтобы пара не выдернула хвостик у него самого. Можно играть одновременно и большим количеством игроков. К примеру, 4-5 человек будут пытаться отобрать "хвосты" друг у друга, а победит тот, кто соберет больше всех "хвостиков».