

Здравствуйте, уважаемые родители! Встаньте, пожалуйста, в круг, предлагаю Вам поприветствовать друг друга игрой

1. Организационная игра «Чуда-чудеса»

- Что за чудо чудеса
- Раз рука и два рука (**поднимают поочередно руки**)
- Вот ладошка левая
- Вот ладошка правая (**смотрят на ладони**)
- И скажу вам не тая, руки всем нужны друзья!
- Сильные руки не бросятся в драку! (**руки в стороны, сгибают в локтях**)
- Добрые руки погладят собаку (**гладят поочередно свои руки**)
- Умные руки умеют лечить (**гладят щеки**)
- Чуткие руки умеют дружить (**берутся за руки**)

Прошу Вас занять места за столами.

Самое ценное, что есть у человека – это его здоровье! **СЛАЙД**

Как вы считаете, что такое здоровье? (**ответы**)

Здоровье, это состояние организма при определенном образе жизни.

«Приобрести здоровье – храбрость, сохранить его – мудрость, а умело распорядиться им – искусство» **Франсуа Вольтер**

Как Вы уже наверно догадались, нашу встречу посвятим Здоровью наших детей.

Что бы ребенок был здоров, мы с вами должны привить ему здоровый образ жизни. А сделать это можете только вы, родители. В детском саду воспитатели и медсестры только помогают.

Конечно же, Вы знаете поговорки и пословицы о здоровье? Назовите мне несколько

(**Ответы, и называют их**)

Предлагаю вам с помощью поговорок и пословиц раскрыть основные заповеди, законы о сохранении здоровья. **СЛАЙД**

1.«Порядок рождает привычку»

Как вы понимаете эту поговорку? (**Ответы**)

Режим дня – это правильное распределение времени в течение дня.

Что по вашему, должно входить в режим дня ребенка?

Зарядка очень важное мероприятие в режиме дня. Почему? Как вы считаете? (**Ответы**)

Очень важно приучать ребенка просыпаться и засыпать, кушать, играть, гулять в одно и то же время.

Следует уделять особое внимание полноценному сну.

Необходимо регламентировать просмотр телепередач как по времени (не более 30-60 минут), так и по содержанию (вечером следует избежать возбуждающей тематики).

Все это вселяет чувство безопасности уверенности и устойчивости. Это учит ребенка распределять и сохранять физические и психические силы в течение дня, делает его более спокойным и позитивным.

Гимнастика СССР

2. «Солнце воздух и вода, наши лучшие друзья»

СЛАЙД

Как Вы понимаете это выражение? (**Ответы**)

А что говорить? Давайте, споем! (Слова песни распечатаны на листочках)

Закаляйся,
Если хочешь быть здоров.
Постарайся
позабывать про докторов,
Водой холодной обливайся
Если хочешь быть здоров.

Нам полезней
Солнце воздух и вода.
От болезней
Помогают нам всегда.
От всех болезней нам полезней
Солнце воздух и вода.

Закаляйся,
Если хочешь быть здоров.
Постарайся
позабывать про докторов,
Водой холодной обливайся
Если хочешь быть здоров.

Свежий воздух просто необходим детскому развивающемуся мозгу. Недостаток свежего воздуха приводит к ухудшению самочувствия. Нехватка кислорода приводит к быстрой утомляемости и истощению. Для хорошей и успешной деятельности ребенку необходимо пребывание на свежем воздухе.

Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительной систем, но и вырастает количество эритроцитов и гемоглобина в крови. Хорошо сочетать прогулки со спортивными играми.

3. «Движение – это жизнь»

Как вы понимаете это выражение? (ответы)

На листочках запишите любимые подвижные игры и занятия вашего ребенка.

Движение – это естественное состояние ребенка. Наша задача – создать условия для двигательной активности.

Пусть ваш ребенок как можно больше гуляет, играет в подвижные игры, бегает, прыгает, лазает. Это очень важно для гармоничного развития всего детского организма.

4. «Всегда и везде вечная слава воде» Слайд

Вы знаете, откуда пришло к нам это выражение?

Каждому человеку с детства знакомы эти строки.

Значение водных процедур для здоровья человека известны издавна и подтверждено многовековым опытом. Взрослые обычно выбирают для своего ребенка наиболее приемлемый вид водных процедур (душ, баня и т.д.) . лица и тела

5. «Массаж – лекарство от болезней» Слайд.

Существуют простые приемы массажа биологических активных точек рук, ступней, ушных раковин, лица и тела.

Выполнение точечного массажа «Волшебный гномик».

Гномик в пальчиках живет

(Сгибание и разгибание пальцев рук.)

Он здоровье нам несет.

Один, два, три, четыре, пять –

(Указательными пальцами растирать точки у крыльев носа.)

Начал гномик наш играть.

Кулачком у носа

(Легкое поглаживание кулачками по кругу гайморовых пазух.)

Кружочки рисовать

А потом поднялся выше

(Легким поглаживанием вдоль носа.)

И скатился сверху вниз.

Гном в окошко посмотрел,

(Массажуем круговыми движениями указательными пальцами вокруг глаз).

Засмеялся, улетел.

Гном нашел у глаза точку –

(Массажуются точки у переносицы указательными пальцами.)

Влево, вправо покрутил.

На другую надавил

(Массаж височных точек средними пальцами.)

А потом спустился ниже –

(Массаж точки над верхней губой указательным пальцем).

Прямо к роту поближе.

За ушами прятался,

Массаж точек ушной раковины и за ней)

Смеялся надо мной

И хотел играть со мной.

Один, два, три, четыре, пять –

(Массаж лба кончиками пальцев).

Я решил его поймать.

(Массаж бровей указательными и большими пальцами).

Гнома я в бровях ловил,

(Поглаживание бровей указательными пальцами).

А он по кругу все ходил.

(Поглаживание указательным пальцем кончика носа).

Вот он спрятался, притих.

(Поглаживание лица кончиками пальцев от лобной части лица к подбородку).

Вдруг спустился вниз, как вихрь.

Мы поднимем ручки вверх

(Поднять руки вверх, расслабить кисти рук и потрясти ими в разные стороны).

И пройдет салют для всех!

Массаж биологически активных точек, расположенных в области носа, глаз, ушей, у висков, на пальцах рук и ног, на кистях рук, на подошвах, путём надавливания, растирающих линейных и вращательных движений является прекрасным средством улучшения регуляции деятельности всех систем организма. Таким образом, он нормализует работу всех органов и систем, в том числе и психики.

6. «Позитивное общение – гарант психологического здоровья» Слайд

Что подразумевается под этим выражением? (ответы)

Психологический климат в семье имеет огромное влияние на здоровье ребенка, как физическое, так и психическое.

В комфортных условиях ребенок развивается быстрее и гармоничнее. Он впитывает в себя все позитивное, что его окружает. Это делает его сильным, счастливым и уверенным в себе человеком.

Чтобы ребенок рос здоровым и счастливым, предлагаю рассмотреть шкалу общения родителей с ребенком. **Слайд**

Давайте поиграем в игру «Эмоции» (Родителям раздаются бумажки с надписями эмоций, чувств).

Изобразить, а другим угадать. **«Злость», «Радость», «Гнев», «Счастье», «Печаль», «Восторг», «Страх», «Удовольствие».**

7. «Человек это то, что он ест» Слайд

Что для Вас значит это выражение, как Вы это понимаете? (ответы)

Слайд

Предлагаю рассмотреть пирамиду здорового питания **Слайд**

Для полноценного роста и развития ребенка необходим правильный рацион питания. **Слайд**

Существует несколько правил в организации приема пищи:

- Питание по режиму
- Для приготовления пищи использовать только натуральные продукты, не содержащие консервантов и синтетических добавок
- Включать в рацион питания ребенка богатые витаминами и минеральными веществами продукты
- Сбалансированное питание (в достаточном количестве белки, жиры, углеводы)
- Ежедневно на столе должны быть овощи и фрукты
- Внешний вид еды влияет на аппетит ребенка

8. «Нет творца лучше, чем ребенок» Слайд

Как понять это выражение? (ответы)

Искусство существует столько же, сколько и само человечество. И, как и человечество, оно не прекращает эволюционировать. Но оказывается, наша потребность в творческом выражении имеет непосредственную связь с нашим здоровьем.

- Искусство снижает стресс

Ученые обнаружили, что после 45 минут занятий творчеством значительно снижается уровень кортизола – гормона, чье высокое содержание повышает чувство тревоги и стресса.

- Изобразительное искусство улучшает связи в головном мозге
- Творческий процесс помогает преодолеть грусть и подавленное состояние
- Даже бесцельное рисование повышает концентрацию
- Искусство помогает в решении проблем
- Занятия музыкой улучшают мозговую деятельность

И так, в творчестве ребенок может выразить мысли, чувства, эмоции. Он может создать мир по своим законам, почувствовать радость и удовлетворение. В творчестве ребенок может проявить свои негативные чувства и переживания и освободиться от них. Взрослым необходимо создать условия для их творческой активности.

Какие виды творческой деятельности вы знаете? (Называют какие)

1. «В здоровом теле, здоровый дух» Слайд

Кто готов объяснить, что это значит? (ответы)

Систематические занятия физкультурой полезны для здоровья. Они укрепляют, как физическое состояние, так и психическое. Знаете ли вы, какие физические мероприятия проводят в детском саду?

- Утренняя гимнастика
- Физ. минутки
- Дыхательная гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Динамические паузы
- Оздоровительные мероприятия после сна
- Простые приемы массажа и самомассажа

Предлагаю провести гимнастику для глаз **Слайд**

Очень важно в семье укоренить своим личным примером, то, что ребенок уже освоил в детском саду.

10 «Работа изгоняет лень, но рождает усталость» Слайд

Как вы считаете, что значит это выражение? (ответы родителей)

Очень важно регламентировать как физические нагрузки, так эмоциональные и интеллектуальные. Другими словами жить по девизом «Делу время – потехе час».

Предлагаю поиграть. Музыкальная игра - «Повторяшка».

Взрослым необходимо внимательно следить за поведением ребенка. Так как потеря внимания, капризы, отказ от деятельности являются сигналом перегрузок. В таких случаях отдых и прогулки на свежем воздухе, служат одним из компонентов укрепления здоровья детей.

