

Обучающий семинар – практикум

«Здоровье ребенка в ваших руках»

Цель: повышение компетентности родителей по вопросам сохранения и укрепления здоровья ребенка.

Задачи:

1. Налаживать эффективное взаимодействие с родителями по пропаганде здорового образа жизни, осознанию важности гигиенической и двигательной культуры, необходимости выполнения закаливающих мероприятий.
2. Познакомить родителей с разнообразными приемами и методами, оказывающими положительное воздействие на здоровье детей.

Участники:

Ведущая, родители (законные представители), инструктор по ЛФК МБОУ Идринская СОШ, врач-педиатр КГБУЗ «Идринская районная больница».

Дата проведения: 13.10.2022 г.

Место проведения: Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад II категории комбинированного вида № 1 «Солнышко».

Материал и оборудование: экран, проектор, ноутбук, памятки для родителей: «Здоровые дети-счастливые дети», презентация «Здоровый образ жизни»

План:

1. Организационная часть.
2. Основная часть.
 - Выступление врача-педиатра КГБУЗ «Идринская районная больница».
 - Выступление инструктора ЛФК МБОУ Идринская СОШ.
3. Заключительная часть.
 - Подведение итогов.
 - Раздача памяток.

Ход семинара:

1. Организационная часть.

Ведущий: Здравствуйте, уважаемые родители! Мы рады приветствовать вас на нашем обучающем семинаре-практикуме «Здоровья ребенка в ваших руках». Спасибо большое, что нашли время, и мы надеемся, что сегодня вы проведете его с пользой, потому что речь пойдет о самом главном, о здоровье ваших детей.

Ведущий: Сегодня на нашем семинаре присутствуют гости.

Врач-педиатр КГБУЗ «Идринской районной больницы» Сараева Любовь Викторовна, которая с удовольствием ответ на ваши вопросы.

Инструктор ЛФК Парилов Александр Денисович, который познакомит вас с методами и приемами двигательной активности.

Ведущий: Актуальность данной темы в наши дни очевидна. Потому что охрана и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни - первостепенные задачи для всех нас. Здоровье ребенка зависит не только от физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, но и от условий жизни в семье, так как семья - среда, где закладываются основы здорового образа жизни, и родители выступают примером для своих детей. Зачастую родители плохо представляют, как же необходимо приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

2. Основная часть.

Ведущий: Так что же такое здоровый образ жизни?

Образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

Что является основными составляющими компонентами здорового образа жизни.

1. «Режим дня»

Правильно организованный режим дня имеет большое значение для развития детей, укрепления их здоровья.

Режим дня – это хорошо продуманный распорядок труда, отдыха, питания, соответствующий возрасту.

Соблюдение правильного режима дня должно стать для ребенка устойчивой привычкой, превратиться в потребность. Для этого необходима последовательность. Достаточно позволить ребенку не вовремя лечь спать, позже встать, увлечься играми — полезные навыки разрушатся, беспорядок станет привычным.

2. «Правильное питание»

Правильное питание – это включение в рацион и овощей и фруктов, мяса и молочных продуктов. Продуктов богатых витаминами, минеральными солями, а также белком. Хочется обратить внимание еще на то, что интервал между приемами пищи должен составлять не более 3-4 часов.

3. «Соблюдение правил гигиены»

Личная гигиена включает в себя:

- чистку зубов и слежение за их здоровьем
- поддержание в чистоте одежды, обуви.
- регулярные водные процедуры: приём душа, умывание перед приёмами пищи и сном.
- поддержание чистоты в доме.

Прививать данные навыки личной гигиены, нужно ребенку с раннего детства.

4. «Прогулки на свежем воздухе».

Свежий воздух и ежедневные прогулки благотворно влияют на организм. Гулять нужно в любую погоду. Полезно быть в местах, где много зелени, деревьев и цветов. Шумных улиц, загазованных вредными выхлопами машин лучше избегать.

5. «Отсутствие вредных привычек»

Вредные привычки являются одной из самых больших проблем общества. Курение и злоупотребление алкоголем являются самыми опасными

вредными привычками и приносят огромный вред не только лицам, страдающим этими привычками, но и окружающих их людям.

6. «Двигательная активность»

Движение - это естественное состояние ребенка.

Задача взрослых – создать условия для двигательной активности ребенка. Лучшая среда для этого – детская площадка, парк, т. к. они сочетают два важных условия для двигательной активности – пространство и свежий воздух. Пусть ваш ребенок как можно больше гуляет, играет в подвижные игры, бегает, прыгает, лазает, плавает.... Это очень важно для полноценной деятельности мозга, и всего организма ребенка!

7. «Занятия физкультурой и спортом»

Систематические занятия физкультурой очень полезны для здоровья. Они укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребенка, позитивно влияют на его характер. Они способствуют развитию волевых качеств, уверенности в себе, ответственности, умения дружить.

Выступление врача-педиатра КГБУЗ «Идринская районная больница».

А сейчас предоставим слово Сараевой Любови Викторовне, которая ответит на ваши вопросы.

Выступление инструктора ЛФК МБОУ Идринская СОШ.

А теперь слово предоставляется Парилову Александру Денисовичу.

3. Заключительная часть.

Ведущий: Уважаемые родители, но вот наш семинар пошел к концу. Надеемся, что информация оказалась для вас полезной. И в завершении мне бы хотелось напомнить о том, что личный пример родителей в любом деле важнее всего! Благодарим вас всех за то, что вы откликнулись на наше приглашение. Будьте всегда здоровы! До новых встреч!

Раздача памяток.