

Содержание

1. **«Родительский клуб - эффективная форма взаимодействия с семьей».** Стр. 3
Руководитель СП Зыкина И.Н., старший воспитатель Храпова Г.Н.
2. **Сценарии родительского клуба «Здоровая семья»** Стр. 4
- «Белая ромашка»
 - (всемирный день борьбы с туберкулезом); Стр.4
 - «Полезные привычки»; Стр.12
 - «Вкусная каша – здоровье наше»; Стр.16
 - «Путешествие на планету Здоровье»; Стр.21
 - «Дискуссия по вопросам ОБЖ «Преступники и жертвы»; Стр.26
 - «Здоровый сон». Стр.31
- Руководитель СП Зыкина И.Н., старший воспитатель Храпова Г.Н., воспитатели: Головицына И.Ю., Доронина Е.Б., Туркова Е.А.*

«Родительский клуб - эффективная форма взаимодействия с семьей»

*Зыкина И.Н., руководитель СП
Храпова Г.Н., старший воспитатель*

Семья и дошкольное учреждение – два важных социальных института, которые тесно взаимодействуют, сотрудничают. В хронологическом ряду они связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей. Однако дошкольник не эстафета, которую передает семья в руки педагогов. Здесь важен не принцип параллельности, а принцип взаимопроникновения двух социальных институтов... Важнейшим условием преемственности является установление доверительного делового контакта между семьей и детским садом, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и педагогов.

Учитывая специфику работы ДОО, а также контингент детей и социальный статус семей воспитанников мы разработали модель взаимодействия ДОО и родителей в приобщении дошкольников к здоровому образу жизни, а также определили цель и эффективные формы взаимодействия.

Любая педагогическая модель без семьи – чистая абстракция. Важно найти такую форму общения с семьей, при которой возможны взаимопонимание, взаимопомощь в решении сложных задач воспитания, обучения, коррекции развития детей.

В нашей ДОО наиболее эффективной формой взаимодействия и сотрудничества с родителями воспитанников стал родительский клуб «Здоровая семья», который является «школой семейного воспитания».

Цель родительского клуба - повышение педагогической компетентности родителей в вопросах воспитания и развития, сохранения и укрепления здоровья дошкольников, привлечение их к сотрудничеству с коллективом ДОО в плане единых подходов воспитания ребенка.

Планирование работы клуба происходит на основе анализа запросов родителей воспитанников, данных соцопросов и мониторинга.

К каждому заседанию родительского клуба «Здоровая семья» разрабатываются тематические сценарии.

Сценарии родительского клуба «Здоровая семья»

«Белая ромашка» (всемирный день борьбы с туберкулезом)

Ведущий: Здравствуйте, уважаемые родители, педагоги и гости нашего детского сада.

Мы рады приветствовать Вас на заседании Клуба «Здоровая семья».

В работе Клуба принимают участие:

- врач-фтизиатр;

- волонтеры молодежного центра «Выбор»;

- педагоги дошкольных учреждений г. Чапаевска,

а так же педагоги, воспитанники и родители воспитанников детского сада «Колокольчик».

Тема нашего заседания «Белая ромашка».

Наш разговор пойдёт о здоровье, о здоровом образе жизни, о профилактике туберкулёза.

Мы поговорим о том, что необходимо делать, чтобы избежать серьёзных заболеваний.

24 марта – Всемирный день борьбы с туберкулезом

Вся планета отметила Всемирный день борьбы с туберкулезом.

Более 130 лет назад (1882) немецкий микробиолог Роберт Кох объявил о сделанном им открытии **микробактерии** (возбудителя) туберкулеза.

Спустя 105 лет, в 1993 году, Всемирной организацией здравоохранения **туберкулез** был объявлен национальным бедствием, а 24 марта – Всемирным днем борьбы с этим страшным заболеванием.

Главным девизом является лозунг: **«Остановить туберкулез!»**

Целью Всемирного дня является повышение осведомленности о глобальной эпидемии туберкулеза и усилиях по ликвидации этой болезни.

В России символом борьбы с туберкулезом с давних пор стала **белая ромашка**.

Впервые благотворительная акция «Белая ромашка» была проведена еще в 1912 году. Тогда ещё, конечно, не был установлен День борьбы с туберкулезом, акция была просто приурочена к годовщине открытия Коха.

Тогда ромашка недолго оказывала помощь больным – с 1917 году акция не проводилась, но в наши дни она была возрождена.

У нас в детском саду стало доброй традицией проведение акции «БЕЛАЯ РОМАШКА», а в этом году к нам присоединились дошкольные

учреждения г.о.Чапаевск (и сегодня представители из этих ДОО у нас в гостях).

Цель акции:

повысить уровень информированности взрослых и детей о путях передачи, последствиях запущенных форм туберкулёза. Привлечь внимание к существующей проблеме всех участников акции.

И первое слово по праву мы представляем нашим детям.

Приветствуйте агитбригада - «Крепыши».

- Я
- Ты
- Он
- Она
- Вместе дружная семья
- Вместе мы агитбригада
- Вас приветствует, друзья!
- Наша команда Крепыши!
- Вам о здоровье
- Рассказывать будем

1. Быть здоровым - это модно!

Дружно, весело, задорно,

Становитесь на зарядку.

Организму - подзарядка!

2. Знают взрослые и дети,

Пользу витаминов этих.

Фрукты, овощи на грядке -

Со здоровьем все в порядке!

3. Так же нужно закаляться,

Контрастным душем обливаться,

Больше бегать и гулять,

Не лениться, в меру спать!

4. Ну а с вредными привычками

Мы простимся навсегда!

Организм отблагодарит -

Будет самый лучший вид!

5. Вот те добрые советы,

В них и спрятаны секреты,

Как здоровье сохранить,

Научив его ценить

(в заключение дети проводят акцию в зале и раздают «ромашки»).

Мы благодарим наших ребят за активную позицию. Слово представляется **врачу-фтизиатру** (актуальность проблемы).

С музыкально-ритмической зарисовкой «Белая ромашка» перед вами выступят дети старшей группы.

Все со мною согласятся, что **Здоровье - это самое дорогое, что есть у человека** и что беречь **здоровье надо смолоду, с детства**.

Мы приглашаем самых маленьких участников нашей акции, они покажут инсценировку **«Спор ОВОЩЕЙ»**, встречаем их.

(под музыку в зал входят дети средней группы с педагогом)

Выходят дети-овощи.

Ведущий:

Баклажаны синие,
Красный помидор,
Затевают длинный
И серьёзный спор.

Овощи:

Кто из нас, из овощей-
И вкуснее, и нужней,
Кто при всех болезнях,
Будет всем полезен?

Ведущий:

Выскочил горошек,-
Ну и хвастунишка!

Горошек:

Я такой хороший,
Зелёный мальчишка!
Если только захочу –
Всех горошком угощу!

Ведущий:

От обиды покраснев,
Свёкла проворчала!

Свёкла:

Дай сказать хоть слово мне,
Выслушай сначала!
Свёклу надо для борща и для винегрета,
Кушай сам и угощай, - лучше свёклы нету!

Капуста (*перебивая*):

Ты уж, свёкла, помолчи!

Из капусты варят щи,
А какие вкусные пироги капустные?!

Огурец (*задорно*):

Очень будете довольны,
Съев огурчик малосольный!
А уж свежий огуречик
Всем понравится, конечно!

Морковь (*кокетливо*):

Про меня рассказ не длинный,
Кто не знает витамины?
Пей всегда морковный сок
И грызи морковку,-
Будешь ты тогда, дружок,
Крепким, сильным, ловким!

Ведущий:

Тут надулся помидор,
И промолвил строго.

Помидор:

Не болтай, морковка, вздор,
Помолчи немного!
Самый вкусный и приятный
Уж, конечно, сок томатный!

Ведущий:

У окна поставьте ящик –
Поливайте только чаще,
И тогда, как верный друг,
К вам придёт зелёный...

Дети:

Лук!

Лук:

Я приправа в каждом блюде,
И всегда полезен людям.
Угадали? Я ваш друг, –
Я простой зелёный лук!

Картошка:

Я – картошка, так скромна,
Слова не сказала.
Но картошка всем нужна:
И большим, и малым!

Ведущий:

Спор давно пора кончать!
Спорить бесполезно!

Ваня:

Чтоб здоровым, сильным быть,
Надо овощи любить,- все без исключения,
В этом нет сомненья!

Ведущий:

В каждом польза есть и вкус,
И решить я не берусь:
Кто из вас вкуснее, кто из вас нужнее?

Мы благодарим *воспитателя* и детей средней группы, за пропаганду **здорового образа жизни.**

Как часто мы слышим «Наше здоровье в наших руках»?
А как думают и говорят дети старшего дошкольного возраста?
(слайды с фото и высказываниями детей)

Мы приглашаем самых старших воспитанников нашего ДОУ. Они представят

сценку «Будьте, ЗДОРОВЫ!»

(под музыку в зал входят дети подготовительной к школе группы).

Мы благодарим наших ребят за активную позицию, за пропаганду **здорового образа жизни.**

Викторина

В разговоре мы часто используем пословицы и поговорки, посвящённые здоровому образу жизни.

Проведём викторину «Собери пословицу».

Вы должны будете продолжить фразу.

И узнаем, чему учат нас русские пословицы и поговорки?

- **Здоровье...** (за деньги не купишь)
- **Где здоровье,...** (там и красота)
- **Смех...** (здоровье души)
- **Лекарств тысяча,...** (а здоровье одно)
- **Чистота – (...залог здоровья)**
- **Болен – лечись,...** (а здоров - берегись)
- **Здоровье в порядке - ...** (спасибо зарядке)
- **Здоровому...** (врач не надобен)
- **В здоровом теле - ...** (здоровый дух)

А теперь настала пора пригласить агитбригаду **«ПЕДАГОГИ»**, приветствуем их.

Ведущий: Послушайте, родители! Хотим мы вам сказать:

«Давайте здоровье детей и своё охранять!»

Ведь здоровье зависит от самого человека, его здорового образа жизни. Отказ от вредных привычек, двигательная активность, занятие спортом и рациональное питание - вот формула здорового образа жизни.

Мы – педагоги детского сада заявляем:

ВСЕ: Дружно, смело, с оптимизмом - за здоровый образ жизни!

Ведущий: Одним из важнейших методов предупреждения и лечения туберкулеза является рациональное питание.

О правильном питании

Очень важно знать

И режим питания

Строго соблюдать.

Если время подошло

Завтрака, обеда,

А ребенок есть не хочет –

Скачет непоседа...

Пусть поможет стол накрыть,

Посуду приготовить.

На еду такой прием

Настроиться позволит.

Дайте сок ему пока

Иль стаканчик молока.

Можно фрукты предложить:

Яблоко иль грушу.

Салат можно овощной

Дать ему покушать.

Эти блюда, как известно

Возбуждают аппетит,

Это вкусно и полезно! –

Так наука говорит

Питание ребенка

Должно быть полноценным,

Чтоб насытить организм

Нужным всем и ценным.

Белковые продукты –

Не овощи, не фрукты.

Это сырники, омлет,

Каши – все на молоке.

Пища мясная тоже важна
И для развития детям нужна.
Недостаток мяса
И его излишек
Вреден для здоровья
Маленьких детишек.

Жиры – энергии источник,
Организму нужны очень –
Это стройматериал
Для ребенка, знайте!
Натуральные масла
В рацион включайте.

В них помимо жира есть
Минералы, витамины.
Это каждому ребенку
Ценно и необходимо.

Крупяные блюда –
Это просто чудо!
Каши, запеканки
Из гречки и манки,

Из овсянки и пшена,
Из пшеничного зерна –
Полезны без сомнения,
Легки в приготовлении.

Фрукты, овощи ребенку
Каждый день давайте.
Лучше, если в свежем виде,
И не забывайте:

С маслом или сливками,
Сметаной, майонезом,
В салатах фрукты овощи
Ценнее и полезней.

А еще питание
Должно быть калорийным,
Если Ваш ребенок
Подвижный и активный.

Если мало Ваш малыш
Двигается, ходит –
Очень быстро лишний вес
Он тогда накопит.

Многие взрослые
Ошибочно считают
То, что детям полнота
Здоровье прибавляет.

Любят сладости детишки:
И девчонки, и мальчишки...
Что же делать? Как же быть?
Чем конфеты заменить?

Вы конфеты со стола
Дальше уберите,
Сладкоежку Вы вареньем,
Медом угостите.

Если Ваш малыш попросит
Что-нибудь «перекусить»,
Яблоко или морковку
Ему можно предложить.
А к обеду Вы подайте
Хлеб пшеничный и ржаной,
А еще для организма
Хлеб полезен отрубной.

Надеемся, советы наши
Помогут непременно Вам.
А мы желаем всем здоровья:
И Вам и Вашим малышам!

Ну, а нам в конце осталось
Песнь финальную вам спеть.
Перед песней мы желаем
Никогда вам не болеть!

Песня на мотив «От улыбки»

Не болеть чтоб никогда, быть здоровыми всегда,
Ежедневно ешьте овощи и фрукты.
Чтоб здоровье сохранить, кашу все должны любить
И побольше есть молочные продукты.

1. Чтоб здоровье с детства сохранить
Наши дети должны спортом заниматься,
Закаляться, в турпоход ходить
И конечно надо правильно питаться.

ВСЕ: Ведь дети родились, чтобы в будущем жить,
Давайте всем миром их здоровье хранить!

«Полезные привычки»

Форма проведения – круглый стол

Цель:

Помочь родителям понять процесс формирования личности ребёнка и становления его характера. Способствовать установлению в семье дружеских, добрых отношений между поколениями

Ведущий: С тех пор как вертится земля,
С тех пор, как мир летит в сети тысячелетий,
Мы часто задаем вопрос: «А кто же Я?»
И ждем, что кто-то на него ответит.
В водовороте мыслей и идей,
Характеров и помыслов людей
Мы ищем лишь ответ на свой вопрос:
«Зачем же Я на белом свете рос?»
Чтоб принести с собой любовь и доброту,
Чтоб видеть воплощенную мечту
Иль чтоб гранита тверже быть и долететь до звезд?
Мы ищем лишь ответ на свой вопрос:
«Зачем же Я на белом свете рос?»
Как колос, вырастает из зерна,
Как тот нектар, что в улей свой несет пчела,
Как капля, что дает начало океану,
Есть в личности у каждого из нас

Начало, тот росток, что прорастает в гордости цветок
Или в коварную лиану.

Привычка - вот название тому ростку
Что всем приносит радость иль тоску,
Что прорастает в злой иль добрый час.
Мы приглашаем к разговору вас,
Мы приглашаем мыслить с нами вместе
И возражать, Вы не согласны если,
Ведь истина есть в споре, есть и суть
Мы начинаем над привычкой суд.

Общество состоит из отдельных личностей и характеров, как мозаичное полотно из кусочков разноцветного стекла. Чем чище и светлее ее составляющие, тем красивее картина. В возникновении негативных черт характера человека мы обвиняем привычку, как начальный этап формирования личности.

Мы приглашаем Вас, уважаемые родители к разговору.

Семья для ребенка - это источник общественного опыта. Здесь он находит примеры для подражания, и здесь происходит его социальное рождение. Родители являются основными исполнителями процесса воспитания.

Итак, слушается дело о привычке.

С одной стороны мы говорим, привычка - это сложившийся способ поведения, осуществление которого в определенных ситуациях приобретает для человека характер потребности. Привычки - это вредные, закреплённые в личности способы поведения, агрессивные по отношению к самой личности или к обществу. К вредным привычкам чаще всего относят курение, пьянство, употребление наркотиков, а также привычки, влияющие на нравственное поведение человека, не соответствующее нормам общественной морали. Перечисленные явления представляют собой различные отклонения от здорового образа жизни. И мы бы хотели представить их основные социальные и личностные последствия. Прежде всего, здесь нужно сказать о курении. Людей не убеждают приводимые Всемирной организацией здравоохранения цифры о болезнях и гибели огромного количества курящих. Многие говорят, что они курят потому, что хотят, и бросят в любой момент. Но на самом деле вырваться из круга своей пагубной привычки уже не могут. То же можно сказать о других видах зависимости: алкогольной и наркотической.

А с другой стороны мы говорим, формирование многих ценных качеств личности будущего взрослого человека, его характера, поступков включает образование у ребенка уже в раннем возрасте необходимых навыков и привычек: нравственного поведения, трудовых, культурно-гигиенических и многих других. Частные привычки приводят к формированию более общих, дополняющихся убежденностью. И вот уже привычка становится чертой характера. А наша с вами общая забота вырастить ребенка добрым, чутким вежливым, трудолюбивым, умелым - словом, привить ему лучшие качества. И первой помощницей в этом нелегком деле будет привычка. Привычка сопереживать, сочувствовать, окружать себя красотой и добром.

Что же такое привычка? Положительная или отрицательная сторона в процессе формирования характера наших детей?

Заслушаем родителей

(Идет обсуждение вопроса - Полезные и вредные привычки).

Привычка является основоположником как положительных, так и отрицательных черт личности. Но осталось невысказанным мнение не менее влажных участников нашего процесса.

Слово предоставляется детям:

Перед вами выступит агитбригада «Крепыши». Дети выскажут своё мнение о вредных привычках и поделятся опытом, как расти здоровыми, добрыми и смелыми.

И так мы встречаем агитбригаду «Крепыши».

Приглашаем ребят старшей группы, они представят сценку «Хочу быть здоровым».

Привычек великое множество, но мы рассмотрим только две.

Ну, скажите: «Не хочу».

Ведущий:

Человеческая личность сложна и многогранна. Некоторые положительные черты характера дают неограниченные возможности в общении.

С одной стороны мы говорим: - Маленький человек неопытен и не может сам сориентироваться в огромном количестве информации. Привычки возникают спонтанно и мы, взрослые, не можем ими управлять.

С другой стороны мы говорим: – Навыки и привычки основываются на чувствах и разумном отношении ребенка к окружающей действительности. Ребенок привыкает поступать так, как мы его учим; словом и собственным примером, и, наконец, испытывает в этом потребность. И если мы хотим вырастить нравственно здоровое поколение, должны решать эту задачу всем миром: детский сад, семья, общество.

Слово предоставляется представителям центра «Выбор».

Мы хотим заметить; что только единство требований детского сада и семьи может обеспечить ребенку условия для полноценного развития, наполнить детскую жизнь полезными делами и хорошими поступками. Ведь как сказал древний философ: «Счастлив, кто здоров телом, восприимчив душой и податлив на воспитание». И в нашей жизни хорошего больше, чем плохого.

Выступление агитбригады педагогов

Сценка «Случай у киоска»

Давайте будем мы добрей,

Прекрасней и мудрее,

Сильнее в щедрости своей,

И будет мир теплее.

Давайте будем говорить

Друг другу комплименты,

Моменты счастья вспоминать,

Прекрасные моменты.

Привычки, правда, могут быть

Грубы и необычны.
И лень, и черствость среди людей
Бывает так привычна.
Но если вместе нам, друзья,
Приходится по жизни плыть;
То и забота, и любовь
Привычкой тоже могут быть.

«Все мы родом из детства», - эти прекрасные слова как нельзя лучше обращают нас к истокам нашей жизни. Ведь человек оставляет себя, прежде всего, в человеке. В этом высшее счастье и смысл жизни. Если ты хочешь остаться в сердце человеческом - воспитай своих детей. Аккуратность, привычка сопереживать именно они помогут вырастить ребенка вежливым, добрым, чутким, трудолюбивым. Мы бы хотели видеть его именно таким.

Рубрика «говорят дети подготовительной группы»

Уважаемые родители! А в заключение, мы желаем, чтобы вас не мучила совесть, чтобы в вашей жизни не было места страданиям, и чтобы лишь шепот любви слышали ваши души.

Творите добрые дела.
Творите добрые дела!
Они обратно к Вам вернуться,
И в каждом сердце отзовутся.
Творите добрые дела!
Не по одежке - по уму
Всегда входящего встречайте
И хлебом-солью привечайте,
Наполнив ветхую суму.
Без дел молитва не сильна,
Ее Всевышний не услышит.
Пока жива душа и дышит,
Творите добрые дела.

«Вкусная каша – здоровье наше»

Форма проведения: мастер-класс

Цель: Формирование единого подхода к вопросам правильного и здорового питания дошкольников.

Ведущий:

Мы рады приветствовать вас в нашем родительском клубе «Здоровая семья». Тема нашего заседания, как Вы уже поняли из своих пригласительный билетов, «Вкусная каша - здоровье наше».

Актуальность: (старший воспитатель)

Дошкольное детство, уникальный период в жизни человека, когда формируется его здоровье, развивается личность детей. О том, что правильное питание - залог здоровья, знает каждый из нас. Однако, не всегда обеспечивается правильное питание детей. Стоит ли удивляться тому, что постоянно увеличивается число детей с заболеваниями и функциональными нарушениями, обусловленными нерациональным питанием.

Причина сложившейся неблагополучной ситуации зачастую кроется в отсутствии у детей знаний о правильном питании и несформированностью полезных привычек. Очевидно, что воспитывать культуру питания следует с раннего детства. Однако каким должно быть это воспитание?

Ведущий:

Уважаемые, родители! Сегодня мы вместе постараемся по-новому взглянуть на вопросы правильного и здорового питания, а именно мы будем говорить с вами о ценности и полезности КАШИ.

«Щи да каша-пища наша»

Недаром так в народе говорят,

Кашу с удовольствием русские люди едят.

Вкусна, сытна, полезна,

Помогает от болезней,

Силы придаёт, к здоровью ведёт.

Особенно нужна для детей.

Готовится без затей,

Но помогает быстро расти.

И здоровый дух в здоровом теле обрести.

Однако – вот беда! – в большинстве семей КАША сегодня не входит в традиционный рацион питания, поскольку, как уверяют мамы, их дети «не любят КАШИ».

Интервью в аудитории: (спросить 2-3 детей)

Вопросы:

- Скажите, пожалуйста, как часто Вы готовите КАШУ дома?
- Какую КАШУ предпочитает ваша семья?
- Можно ли сделать так, чтобы КАША понравилась ребёнку?

Дискуссия (родители высказываются)

И так, мы выяснили мнение наших родителей, и делаем вывод:

Чтобы КАШУ полюбили взрослые и дети, необходимо как можно больше о ней узнать.

Ведущий: А что же мы знаем о КАШЕ?

КАША содержит необходимое количество питательных веществ, из которых она изготавливается. К тому же она легко усваивается, что немаловажно утром (ведь организм малыша только «просыпается»).

(родителям раздать брошюры и они зачитывают информацию о КАШЕ)

1. Наиболее полезна гречневая КАША. Ведь в гречневой крупе, из которой она изготавливается, много растительных белков, жиров, углеводов – крахмала. Она содержит фосфор, кальций, калий, железо, магний, марганец, а также витамины группы В.

2. Следом за крупами из гречихи следуют крупы из овса. В них много незаменимых (не синтезируемых в нашем организме) аминокислот, минеральных веществ, витаминов В и Е (способствующего росту детского организма). Следует отметить, что овсяные хлопья, подвергнутые специальной обработке в процессе приготовления, усваиваются значительно лучше организмом, чем овсяная крупа.

3. Рис, по сравнению с другими крупами, наиболее богат крахмалом, но содержит меньше белка, жира, минеральных веществ и витаминов. Рис очень легко усваивается организмом, поскольку в нём мало клетчатки.

4. Манная КАША, приготовленная из пшеницы, также относится к легкоусвояемым и очень калорийным продуктам.

Ведущий: Это интересно! *(на слайдах)*

Полезность КАШ определяется ещё и тем, что в крупах (в отличие от абсолютного большинства других растительных продуктов) меньше всего накапливается вредных веществ, включая азотистые соединения, а также радиоактивных элементов.

Дети:

1. КАША – исконно русское блюдо. Специальные КАШИ варились в честь любого знаменательного события. Так, жених и невеста обязательно должны были при гостях сварить КАШУ, а затем её съесть. Так проверялась прочность их чувств.

2. При рождении ребёнка готовилась «бабина каша»- крутая, пересолённая, которую должен съесть молодой отец.

3. Знаменитый рецепт суворовской каши родился во время исторического перехода армии великого полководца через Альпы.

Ведущий:

Мы узнали много интересного о КАШЕ.

Да, что только не говорят про неё и даже сочинили - **Гимн КАШЕ**

1) Если в беспорядке мысли ваши

Если в голове у вас сумбур

Говорят: В голове у вас – КАША!

Только это, друзья чересчур.

Ведь согласитесь-ка, ребята,

Что поговорка не права:

Ну разве КАША виновата,

Что бестолкова голова?.....

3) Если порвались ботинки ваши

И в дыре нога уже видна,

Говорят: «башмаки просят КАШИ»,

Значит вновь виновата она!

Но разве правильно, ребята,

Нам вымещать на КАШЕ злость,

Ведь в том не КАША виновата,

Что плохо вбит в подошву гвозди!

Не верьте в разные обманки,

Нет ничего прекрасней манки!

Развеять эти мифы каждый будет рад.

КАША – это то, что на столе дымится

И испускает вкусный аромат. (автор - Михаил Першин)

Ведущий: Есть забавная игра «ДА» - «НЕТ» (играем цепочкой)

Какие продукты нужны нам для приготовления КАШИ.

Совет для родителей:

В эту игру Вы можете проиграть с детьми во время приготовления КАШИ

Ведущий: **«А сейчас игра для Вас - Угадай крупу у нас»**

(раздать листы с изображением растений)

Задание:

Все мы хорошо знаем эти растения

Вам нужно написать название крупы

И конечно же написать название КАШИ

(родители зачитывают результат)

***А теперь мои загадки, Все они играют в прятки,
Крупы в них отгадайте, Кто вспомнил – называйте,
А узнав ответ, погляжу, Что-нибудь интересное о крупе расскажу.***

Загадки:

1. Эта КАША витаминов полна,
Хоть на вид она черна (*гречневая*)

2. Её любят маленькие дети,
Самая вкусная на свете (*манная*)

3. Называют её КАШЕЙ красоты,
Полюби её и ты (*овсяная*)

4. Белые зёрнышки во рту тают,
О Китае вспоминают (*рисовая*)

(родители, отгадавшие загадку, получают в виде приза
«открытку» с рецептом КАШИ)

Ведущий:

Мы с вами вспомнили крупы, КАШИ, но до конца так и не решили, как же всё таки заставить ребёнка есть КАШУ?!

Игра «Дадим друг - другу полезные советы»:

(каждая группа зачитывает «советы» друг другу, и получают брошюры «Как заставить ребёнка есть КАШУ»)

1. Будь терпелива.

Если ребёнок категорически отказывается от одной КАШИ, приготовь ему другую. «Поиграй» с консистенцией и добавками. Но не впихивай блюдо насильно, иначе у ребёнка появится стойкое отвращение к КАШАМ.

2. Готовь разнообразно, вкусно и красиво.

Выкладывай на КАШЕ цветочки или весёлые мордочки из фруктов и орешков – малыша это заинтересует. Для ребёнка постарше используй больше добавок.

3. Рассказывай интересные истории о КАШАХ.

Например, о том, что русские князья в знак примирения варили КАШУ, без которой мирный договор считался недействительным. Вот почему про несговорчивых людей говорят: «С ним КАШИ не сваришь».

4. Красиво оформляй КАШУ.

Нелюбимая молочная КАША наверняка заинтересует маленького гурмана, если добавить в нее варенье («КАША КАРСОНА»), мёд («ПЧЁЛКИНА КАША»), свежие ягоды («МЕДВЕЖКИНА КАША») или орешки («БЕЛОЧКИНА КАША»).

Очень хорошие, ценные советы мы прослушали и наверняка они помогут нам заставить ребёнка есть КАШУ.

А особенно последний совет – это просто находка для родителей.

Вот и мы сейчас с вами на практике убедимся в этом.
Объявляем конкурс-презентацию **«Что за чудо эта КАША»**

Задание:

Используя различные добавки, украсить приготовленную КАШУ, придумать ей название и презентовать её.
(родители работают сообща – для презентации им предложены манная и пшённая КАШИ, а также добавки в виде фруктов).

Вывод: **Да, пожалуй, такую КАШУ согласиться есть самый капризный ребёнок.**

Ведущий:

Уважаемые родители! Вы творчески потрудились, а сейчас представляем опыт работы воспитателя (презентация проекта «Русская каша – матушка наша»).

Уважаемые родители! И в заключение хочется пожелать – Пусть в каждой вашей семье появится новая традиция «собираться всей семьёй за столом и есть вкусную и полезную КАШУ.

Здоровья Вам и вашим детям.

«Путешествие на планету Здоровье»

Цель: приобщение к здоровому образу жизни воспитанников и их родителей.

Предварительная работа:

1. Анкетирование родителей «Культурно-гигиенические навыки»
2. Фото и стенгазеты «Здоровый ребенок»
3. Оформление выставки рисунков «Личная гигиена»
4. опыт воспитания здорового ребенка в семье (выступление родителей)
5. Рубрика «Говорят дети» на тему «Я здоровым быть хочу»
6. Показ приемов оздоровления: точечный массаж
7. Педагогические ситуации.

Ведущий (1): Здравствуйте!

Ведущий (2): Здравствуйте!

Ведущий (1): Люди часто говорят друг другу это хорошее, доброе слово при встрече.

Ведущий (2): Вот и мы,

Ведущий (1): Здравствуйте, мамы, папы, бабушки, тети!

Ведущий (2): А Вы знаете, что дороже всего на свете?

Ведущий (1): Конечно! Это жизнь, здоровье.

Ведущий (2): Ещё в Древней Руси говорили, здоровье дороже богатства. Здоровье не купишь

Дал бы Бог здоровья, и счастье найдёшь.

Ведущий (1): Сегодня мы совершим сказочное путешествие на планету ЗДОРОВЬЕ.

Ведущий (2): Вы готовы отправиться с нами?

Всем нам хочется, чтобы наш ребёнок вырос каким? (обратится к родителям) Вот вы каким хотите видеть своего ребёнка?

Да, конечно же, крепкими, красивыми, здоровыми.

Ведущий (1): Поэтому с раннего детства и на протяжении всей жизни человек должен тщательно ухаживать за своим телом, кожей, волосами, ногтями, зубами и т.д.

Ведущий (2): То есть, сегодня мы будем говорить о культурно-гигиенических навыках и режиме дня?

Ведущий (1): Да, конечно! Но мне бы хотелось напомнить нашим уважаемым родителям, что приоритетом нашего ДОУ, является физкультурно-оздоровительное направление и на первый план мы ставим задачу по формированию здорового образа жизни у дошкольников.

А режим дня является основой здорового образа жизни ребенка.

Ведущий (2): Если распорядок дня во многом зависит от его индивидуальных особенностей то правила личной гигиены, напротив, универсальны.

Ведущий (1): Соблюдение правил личной гигиены - неременное условие **здорового образа жизни**.

Ведущий (2): На планету ЗДОРОВЬЕ мы приглашаем с собой наших любимых ребят.

Ведущий (1): Давайте поприветствуем их.

Звучит музыка (*входят дети*)

Вбегают Баба Яга

Б.Я.: Куда же вы все собрались?

И меня не дождались.

Речь идёт о какой-то планете?

ЗДОРОВЬЕ? Да нет такой на свете!

А коль есть - всё равно не пущу!

В одиночестве я загрущу.

Возьмите меня с собой.

Ведущий (1): (обращается к детям)

Ребята возьмём с собой Б.Ягу.

Дети: Да!

Б.Яга: Я облегчу вашу жизнь

Вы знаете, что не нужно

Мучиться понапрасну –

Умываться, чистить зубы

Убраться в комнате и расчесываться тоже не надо

Это такое трудное занятие.

- Ребята, а сейчас я вам дам советы!

Никогда не мойте руки,

Шею, уши и лицо.

Это глупое занятие

Не приводит ни к чему.

Вновь испачкаются руки,

Шея, уши и лицо.

Так зачем же тратить силы.

Время попусту терять?

Стричься тоже бесполезно —

Никакого смысла нет;

К старости сама собою

Облысеет голова.

Ведущий (1): Нет, нам такое не годится,
Нам не нужны такие плохие советы
Послушай ребят, что они тебе скажут.

1-й: Каждый день по утрам

Мы делаем зарядку.

Очень нравится нам

Делать все по порядку.

2-й: Весело шагать!

3-й: Руки поднимать!

4-й: Приседать!

5-й: Бегать и скакать!

Ведущий: Здоровье в порядке?

Дети: Спасибо зарядке!

Ведущий: Кто из вас знает, что закалке помогает и полезно нам всегда?

Дети: Солнце, воздух и вода.

Наши лучшие друзья!

6-й: Спорт любите с детских лет - Будете здоровы!

Ведущий: Ну-ка дружно, детвора, крикнем все...

Дети: Физкульт - Ура!

7-й: Если хочешь быть умелым,

Ловким, быстрым, сильным,

Смелым...

8-й: Научись любить скакалки,

Вожжи, обручи и палки!

9-й: Никогда не унывай, в цель ты точно попадай:

10-й: Мячик новый есть у нас,

Мы играем целый час.

Я бросаю - ты поймай! А уронишь - поднимай!

Дети под музыку берут мячи и играют в зале.

11-й: Чтоб расти нам сильными,

Ловкими и смелыми.

Ежедневно по утрам Мы зарядку делаем.

К солнцу руки поднимать;

Дружно, весело шагать.

Приседаем и встаем И ничуть не устаем.

Ведущий (2): Б. Яга мы приглашаем тебя на весёлую аэробику.

Дети подготовительная группа - аэробика

Б.Яга: (напрыгались, наскакалась).

Вот теперь я молодая,

Здоровая, бодрая.

(крутится, любуется собой, обращается к детям)

- Теперь я каждый день буду делать зарядку, следить за своим телом, кожей, волосами, ногтями, зубами.

(говорит и смотрит, показывает на себе).

Прощается со всеми, желает здоровья гостям и детям.

Ведущий (1): Ребята, вы молодцы. Мне хочется сказать вам.

Хочешь быть здоровым? Будь!

И о главном не забудь:

Хорошо старайся кушать,

Маму, папу нужно слушать.

Чаще с мылом умывайся,

Не ленись и закаляйся,

Фрукты чисто нужно мыть,

Чтобы хвори все забыть.

Бегай, мой малыш, играйся!

Осторожным быть старайся,

Дома маме помогай,

Свой режим не нарушай.

Будь, малыш, всегда здоровым,

Всем того же пожелай

(Дети уходят).

Ведущий (1): Действительно, приятно видят здоровых, жизнерадостных детей. А всё ведь зависит от нас воспитателей, родителей.

Мы уже сказали о нашем приоритетном направлении, а каждое направление предусматривает определённый план действий, план мероприятий (представить план лечебно-профилактических и физкультурно-оздоровительных мероприятий ДОО на учебный год), конкретно остановится на «Точечном массаже».

Ведущий (1): Приглашает детей подготовительной к школе группы «Точечный массаж».

Ведущий (1): Педагоги провели анкетирование во всех возрастных группах на тему: «Здоровье вашего ребёнка» и получили следующие результаты анкетирования.

Ведущий (2): "Как стать Неболейкой"

Уважаемые родители! Для того чтобы определить резистентность (устойчивость) организма ребенка к заболеваниям, вам нужно подсчитать, сколько раз он болел за предыдущий год. Подсчет закончите сегодняшним днем.

Если ребенок болел не более трех раз в году, то резистентность его

организма нормальная. И для сохранения здоровья малыша вам необходимо "держать три линии обороны" (по академику В.М. Брехману).

Соблюдать режим дня.

Поддержишь режим питания.

Обязательно делать с ребёнком зарядку, проводить закаливание, играть в подвижные игры, гулять и т.д.

Как это осуществлять в домашних условиях, вы можете более подробно узнать у воспитателя.

Если же сын (дочь) болел более четырех раз в году - это часто болеющий ребенок. И для его оздоровления нужно, прежде всего, получить у врача конкретные рекомендации по всем линиям "обороны здоровья". Затем следует уточнить у воспитателя, какую помощь может оказать дошкольное учреждение в оздоровлении ребенка, а какие рекомендации надо соблюдать в семье.

Ведущий (1): Данные статистики выглядят следующим образом:

Особенно высока заболеваемость среди часто болеющих детей первых 5 лет жизни, т.е. в основном детей, посещающих дошкольные учреждения. Они болеют в 2-3 раза чаще детей, воспитывающихся дома, а в структуре заболеваемости на первом месте стоят заболевания органов дыхания. На долю часто болеющих детей дошкольного возраста приходится больше 50% всех зарегистрированных заболеваний.

Причинами частых заболеваний у детей нередко являются очаги хронической инфекции в семье и несоблюдение санитарно-противоэпидемического режима при наличии острого заболевания. Установлена прямая зависимость частоты заболеваний бронхолегочной системы детей от числа курящих в семье. Число заболеваний с поражением нижних отделов дыхательных путей достоверно выше в тех семьях, где курит мать. Часто повторяющиеся заболевания связывают с изменениями условий воспитания, периодом адаптации к детскому учреждению. Ведущий (1): Сегодня мы остановимся на народных средствах от простуды, (на столах распечатки можно предложить родителям прочитать их, озвучить и предложить своё).

И в заключении мне хочется сказать Вам:

Желаю вам цвести, расти,
Копить, крепить здоровье.
Оно для дальнего пути –
Главнейшее условие.

С.Я. Маршак

Педагогическая ситуация

Ребёнок после болезни приходит в детский сад. Мама для укрепления иммунитета ребёнка покупает в аптеке витамины, лекарственные препараты по назначению врача.

Утром, придя в детский сад мама:

1. *Оставляет лекарства в шкафчике ребёнка и даёт чёткие указания сыну (дочери) когда надо принять лекарство.*
2. *Просит воспитателя или помощника воспитателя проследить за тем как ребёнок примет лекарство.*
3. *Этого нельзя делать (то есть приносить лекарство в детский сад).*

«Дискуссия по вопросам ОБЖ «Преступники и жертвы»

Цель: создать у родителей представление о том, что безопасность - это не просто сумма усвоенных занятий, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях.

Под музыку в зал входят, поочередно 3 человека.

Ведущий: *(проходит в зал и зажигает свечу)*

1) Горит свеча, и язычок огня
Трепещет и манит, и радуется меня
И заставляет думать о пути,
Что нашим детям суждено пройти.

2) Зло и добро - вот две дороги разных
Одна - поступков страшных, безобразных.
Другая - Света, Веры и Надежды.
Какую выбрать... Наш ребенок сам решит.
Но прежде...
Обдумать и понять должны мы с вами –
Каким путем хотим идти мы сами.

3) Напомнить вам сегодня мы решили
Как над привычкой недавно суд вершили.
Как разбирались мы - кто виноват, кто нет.
Попробуем все вместе дать ответ
Кто жертвой может быть по нашей жизни сложной –

Преступников всегда найти возможно,

Но нам важнее обсудить проблему.

1) Мы предлагаем вам сегодня тему:

«Преступники и жертвы их». Возможно,

Их рассудить окажется несложно.

(Появляются две феи - Печали и Радости)

Фея Печали: Ну вот - дождь, гроза, старый камин, старые вещи - печально и старо как мир.

Фея Радости: Тучки разойдутся, дождь перестанет плакать, улыбнется солнце всем радостно. Я знаю, ведь не зря я - фея Радости.

Фея Печали: А я - фея Печали, и знаю, как могут быть печальны поступки и мысли людей.

Фея Радости: Но люди только жертвы обстоятельств!

Фея Печали: Жертвы? А вспомни свои старые Калоши счастья. Много ли радости они принесли?

Фея Радости: Калоши счастья... Они умеют исполнять любое желание. Когда-то давно я отдала их людям, но они не сумели получить от них удовольствие. Может, попробовать еще раз? Может, отдать их детям?

Фея Печали: Нет, только не детям! Ведь они - глина, материал которым могут воспользоваться взрослые, и сделать ребенка как жертвой, так и преступником.

Фея Радости: Я Вас совсем не понимаю! Вы хотите сказать, что ребенок может стать жертвой и преступником одновременно?..

(Ведя диалог, феи уходят за бутафорский камин)

Ведущий: Да, по-моему, поставив вопрос таким образом, наши феи совсем запутались, да и нас посадили в «калошу». Придется всем присутствующим подключаться к решению проблемы. Кстати, где они? Исчезли... Будем разбираться без них. Проблему, да и калоши тоже они нам оставили. Итак, в каком случае ребенок может стать преступником, а в каком жертвой?

Нам поможет разобраться в этом педагог - психолог

(Родители, педагоги и психолог обсуждают проблему)

Ведущий: *И все - таки надо найти Фей.* {Обращает внимание на одиноко сидящего ребенка) *Чей это мальчик?* (Обращается к зрителям)

Вы не знаете, чей это ребенок?

(Мальчик исполняет песенку из мультфильма «Мама для мамонтенка»)

Мальчик: Я мамин и папин... *(уходит)*

Педагог-психолог: Странно, мама и папа есть, а ребенок одинок.

Вы встречались с такой ситуацией? Наверное, встречались. Даже при наличии родителей, ребёнок может чувствовать себя одиноким. Можем ли мы назвать его жертвой? Почему? *(стили воспитания, материал расположен на мольберте)*

(Идет осуждение данной ситуации. В завершении разговора появляются феи)

Фея Печали: Бедные дети! Они жертвы невнимания и жестокого обращения со стороны своих родителей. Вот из таких-то жертв и получаются преступники.

Фея Радости: Почему обязательно преступники? (Обращается к зрителям)

Вы тоже так думаете?

(Дискуссию проводит педагог-психолог.

Жестокое обращение к детям приводит к тому, что...)

Педагог – психолог приводит данные статистики

Фея Печали: Мы знаем десять заповедей родителей и хотим с вами поделиться.

(Раздают буклеты с заповедями родителям и гостям.

«Десять заповедей для родителей»)

Фея Радости: Каждая из заповедей проста и выполнима. Все дело за взрослыми.

Ведущий: У каждого из нас совершенно разные дети, не похожие друг на друга. Как просто! И как сложно порой для нас, взрослых, принимать ребенка таким, какой он есть. А почему?

Мы Вам раздаем карточки и просим ответить на вопрос. Почему нам трудно принять такого ребенка?

(В зал родителям раздаются карточки.

Собравшиеся высказывают свои предположения)

Фея Печали: Послушай, до меня постоянно доносятся какие-то шорохи. Что же это такое?

Фея Радости: Да это шуршава со своими шорохами.

(Из-за камина появляются Шорохи)

Шуршава: Послушай, что здесь шепчут.

Шорох 1: Что люди могут шептать? Всякую чепуху.

Шорох 2: Чтобы дети слушались, чтобы кого-то боялись.

Шорох 1: Мы знаем вредные советы, которые можно дать детям.

Шорох 2 : Они им наверняка понравятся.

(читают стихотворение Г. Остера)

Шорох 1:

Если ты остался дома

Без родителей, один,
Предложить тебе могу я
Интересную игру
Под названием «Смелый повар»
Или «Храбрый кулинар».

Шорох 2:

Суть игры в приготовлении
Всевозможных вкусных блюд.
Предлагаю для начала
Вот такой простой рецепт:
Нужно в папины ботинки
Вылить мамины духи.

Шорох 1:

А потом ботинки эти
Смазать кремом для бритья
И, полив их рыбьим жиром
С черной тушью пополам,
Бросить в суп, который мама
Приготовила с утра.

Шорох 2:

И варить с закрытой крышкой
Ровно семьдесят минут.
Что получится, узнаешь,
Когда взрослые придут

Шорох 1:

Бейте палками лягушек.
Это очень интересно.
Отрывайте крылья мухам,
Пусть побегают пешком.

Шорох 2:

Тренируйтесь ежедневно,
И наступит день счастливый –
Вас в какое-нибудь царство
Примут Главным палачом.

(Шорохи- шуршат, смеются)

Шуршава *(качает головой и возмущается)*: Да что же здесь происходит? Представляете, что будет, если дети прислушаются к вашим вредным советам.

Ведущий: Да вы не правы. Мы учим ребенка быть вежливым, и в то же время говорим: «Не общайся с посторонними людьми». Как же так?

Шуршава: Предлагаю вам поиграть в игру «Словесный винегрет».
(Проводится деловая игра с родителями и педагогами.)

Я начну, а Вы продолжайте:

1. *Будь добрым, но...*
2. *Что посеешь...*
3. *Доверяй, но...*
4. *Чтобы человека в дом пустить...*
5. *Прежде, чем угощение взять...*
6. *Чтобы не было беды...*

Ведущий: Вот вам и советы по охране жизни и здоровья детей.
(Уходят шорохи и появляются феи)

Фея Печали: Нет, люди слишком много думают и говорят, а про наши Калоши совсем забыли.

Феи Радости: Может быть, они им не нужны?

Ведущий: Нужны! Я хочу обратиться сейчас к вам, дорогие родители. У вас есть уникальная возможность пожелать и рассказать нам сегодня, что вы лично сделаете для того, чтобы ваш ребенок не стал жертвой или преступником завтра. Я передаю вам Калоши счастья, оно в ваших руках.

(Передавая друг другу Калоши, родители по очереди высказывают свои мысли)

Ведущий: Когда мы начинали нашу встречу, проблема была для нас темным пятном. Мы раскрывали ее постепенно, шаг за шагом. И наши мысли становились все светлее и светлее, подобно тому, как маленький огонек дает теплый золотистый поток света.

(Под музыку в зал входят дети с шарами. Берут за руки воспитателей и исполняют песню «Маленькая страна».

После исполнения песни дарят шары зрителям.)

Фея Печали: Давайте говорить друг другу комплименты. Ведь это все любви прекрасные моменты.

Фея Радости: Давайте жить, во всем друг другу потакая, тем более, что жизнь хорошая такая.

«Здоровый сон»

Цель: мотивация всех участников на здоровый образ жизни.

Предварительная работа

1. Анкетирование родителей «Дневной сон вашего ребёнка»
2. Оформление стенгазеты «Правила здорового сна», «Режим дня школьника»
3. Подборка народных пословиц о сне, фонограммы колыбельных песен «Спят усталые игрушки», «Спи, моя радость, усни»
4. Подготовка агитбригады «Крепыши»
5. Оформление выставки детских рисунков
6. Подготовка выступлений родителей с опытом семейного воспитания «Организация детского сна»
7. Подготовка мультимедийной презентации.

Я сон пою, бесценный дар Морфея,
И научу, как должно в тишине
Покоиться в приятном, крепком сне.
А. С. Пушкин

Актуальность

Уважаемые родители, сегодня, мы поговорим с вами о сне. Это тема всегда остаётся актуальной. Сон относится к важнейшему виду ежедневного отдыха. Без достаточного, нормального сна невозможно здоровье. Народ давно подметил очень важную роль сна для здоровья человека, для восстановления его физических и психических сил.

Русская поговорка гласит: «Утро вечера мудренее». В одном из стихотворений русского поэта Федора Ивановича Тютчева сказано: «Дневные раны сном лечи...» Александр Сергеевич Пушкин назвал сон «волшебным исцелителем душевных мук». Недосыпание, особенно систематическое, ведёт к переутомлению, к истощению нервной системы, к заболеванию организма. Сон ничем заменить нельзя, он ничем не компенсируется.

Ведущий:

А что думают наши дети? Встречайте, агитбригада «Крепыши».

Стихотворения о сне

За окном метель кружится,
Дети спят уже давно.
Что же им сейчас приснится,
Сколько нежных, теплых снов?
Может быть, коньки и санки,
Горка снежная, каток

Снятся озорному Саньке,
Кате - шелковый платок.
Может, кот, собака, мышки
Снятся в эту ночь Иришке.
Ну, а малому Антошке
Снятся голуби в окошке.

За окном метель кружится,
Над детьми кружатся сны.

Мы не знаем, что им снится,
Пусть будут добрыми они.

«Сон»

Ужасный сон,
Кошмарный сон
Мне снился до утра:
За мной у школьных у ворот
Гонялся страшный бегемот,
А брат кричал:
-Ура-а-а-а!
Я звал братишку:
-Помоги!
Ведь мы с тобою не враги!..
Но он, смеясь, сказал:
-А кто на днях меня побил,
На лоб мне шишку посадил
И самокат сломал?
Беда! Беда!
Бежать куда?!
Ни света, ни огня!
Из сил я выбился, и вот
Огромный, страшный бегемот

Совсем настиг меня.
Я поднял крик,
И в тот же миг
Мой сон кошмарный - прочь...
А мне братишка говорит:
-Ты, видно, болен, - говорит, -
На помощь звал всю ночь.
Он лоб потрогал мне рукой,
Как будто я и впрямь больной,
Сел рядом на кровать,
И я сказал ему тогда:
-Теперь не буду никогда
Тебя я обижать!
Ты мне прости обиду, брат,
Перед тобой я виноват,
Не нужно драться нам!
И коль обиды больше нет,
Тебе в подарок пистолет
Я новенький отдам.

Ведущий: (работает с залом, дети и родители друг другу загадывают загадки о сне»)

Народ составил много загадок о сне. Вот некоторые из них.

Загадки

1. Что слаще сладкого?
2. Вроде нету, вроде есть, слаще мёда, а не съесть?
3. Что слаще мёда и сильнее льва?
4. На весах не взвесишь, на базаре не продашь, но нет на свете милее его.
5. Не стукнет, не брякнет, ко всякому подойдёт.
6. Что можно увидеть с закрытыми глазами?

Ведущий:

Подумайте и ответьте: что же такое сон? Как вы понимаете? (ответы родителей)

А теперь прочитаем определение в толковом словаре: что такое сон?

СОН

1. Наступающее через определённые промежутки времени физиологическое состояние покоя и отдыха, при котором почти полностью прекращается работа сознания, снижаются реакции на внешние раздражения. (*Здоровый сон. Спать крепким сном.. Погрузиться в сон.*)

2. То, что снится, грезится спящему человеку, сновидение. (*Снятся сны. Видеть сон. Приснился страшный сон.*)

Ведущий:

У большинства наших родителей сложился ритуал подготовки детей ко сну. Мы познакомимся с опытом семейного воспитания (*выступление родителей*).

Дети раздают в зал родителям буклеты «Правила здорового сна».

Материал буклетов

Еще с древних времен люди задумывались над этим вопросом. Но, как ни странно, даже в настоящее время ученые не могут дать точного определения сну. Зато каждый из вас знает: если не выспишься, то на уроке бываешь рассеянным и соображаешь гораздо хуже, чем обычно. Ведь детям нужно много спать, чтобы восполнить ту энергию, которую они затратили за день, бегая и играя. После активно проведенного дня устают не только мышцы, но и многие важные органы: сердце, легкие, печень. Особенно нужен отдых мозгу, чтобы на следующий день он мог быстро и хорошо соображать. Помните, как трудно делать уроки, читать книгу и даже играть в увлекательную игру, когда вы очень устали. Порой вы можете, сами того не желая, задремать во время чтения или игры. Это происходит потому, что ваш мозг утомился и хочет отдохнуть. Когда вы спите, отдыхают также и ваши кости, благодаря этому они лучше растут. Не зря говорится, что дети растут во сне. Всем органам сон полезен, и для всех органов вредно, если человек регулярно недосыпает. Например, дети, когда не выспятся, становятся капризными и раздражительными. Кроме того, в школе они гораздо хуже, чем могли бы, отвечают на вопросы учителя и выполняют задания. От недосыпания даже желудок начинает плохо работать: уставший ребенок теряет аппетит, потому что его желудок нуждается в отдыхе и не вырабатывает достаточно желудочного сока.

Некоторые мальчики и девочки начинают спорить и капризничать, когда родители велят им идти спать. Это очень глупо. И вы теперь знаете, почему? Когда вас отправляют спать, не надо воспринимать это как наказание. Напротив, мамы и папы очень вас любят и охотно посидели бы с вами подольше. Но родители знают, что ребенку надо много спать и отдыхать, чтобы он рос здоровым. Поэтому они и следят, чтобы вы ложились вовремя в постель. А еще родители знают, что дети, которые мало спят, чаще

простужаются и болеют. А все мамы и папы хотят, чтобы их ребенок рос сильным и крепким.

Ведущий:

Ученые, изучающие влияние сна на здоровье человека, разработали правила, которых следует придерживаться. (Читает и комментирует правила.)

Правила здорового сна

(слайд № 1)

Правило первое. Обязательно ложиться спать и вставать в одно и то же время. А время подъема и время сна у нас записано в «Режиме дня». Давайте на модели часов покажем, в котором часу вы должны вечером ложиться спать. Теперь покажем время подъема утром. Вычисляем, сколько времени вы должны спать. (Дети выполняют задания.) Ученые и врачи считают, что дети от 5 до 7 лет должны спать ночью 10 часов, а от 8 до 10 лет - не менее 9 часов. За это время в вашем организме происходит возрождение клеток и выделение вредных веществ.

(слайд № 2)

Правило второе.

Перед сном надо совершить прогулку, принять теплый душ. Если нет душа - умыться, вымыть ноги, обязательно почистить зубы.

(слайд № 3)

Правило третье.

Нельзя перед сном смотреть страшные фильмы, слушать захватывающие радиопередачи, читать волнующие книги. Все это так будоражит мозг, что ему потом очень трудно успокоиться. И как ему, бедняжке, заснуть, если его переполняют страшные картины: стрельба, убийства, визг тормозов, вой сирен.

(слайд № 4)

Правило четвертое.

Не есть на ночь! Ужинать рекомендуется за один-два часа до сна. Иначе желудку вместо отдыха придется изо всех сил трудиться, переваривая то, что вы съели. Поэтому заснуть на полный желудок довольно трудно. Ребята, покажите на модели часов время ужина. (Дети выполняют задание.)

(слайд № 5)

Правило пятое.

Спать нужно в полной темноте. В темноте спать намного спокойнее, чем при свете, Только в темноте и в тишине можно быстро заснуть.

(слайд № 6)

Правило шестое.

Спать в хорошо проветренном помещении, при открытой форточке. Идеальная температура в спальне - 20°C.

(слайд № 7)

Правило седьмое.

Спать на ровной постели. Кровать должна быть ровная: высокие подушки и слишком мягкие матрасы приводят к искривлению позвоночника.

Правило восьмое.

Спать лучше на спине или на правом боку. Не рекомендуется спать на левом боку, особенно свернувшись калачиком.

(слайд № 8)

Правило девятое. Не принимать снотворного. Систематический прием снотворного со временем поражает нервную систему.

Ведущий:

Давайте вспомним, а какие слова обычно вы родители говорите детям, когда они идут спать?

(Ответы: «Спокойной ночи!», «Доброго сна!» и другие.) Что означают эти слова?

Во многих семьях, мамы и бабушки поют детям песенки перед сном. Как называются эти песенки? (Колыбельные.) Как их поют? Почему? (Тихо, спокойно, задушевно, протяжно, чтобы песенки успокоили ребенка, и глазки сами собой закрывались.) Послушайте такую песенку в исполнении девочек старшей группы .

(Во время исполнения колыбельной песни девочки баюкают своих кукол.)

Спи, дитя мое, усни!

Сладкий сон к себе мани.

В няньки я тебя взяла

Ветер, солнце и орла.

Улетел орел домой,

Солнце скрылось под водой.

Ветер после трех ночей

Мчится к матери своей.

Ветра спрашивает мать:

«Где изволил пропадать?

Али звезды воевал?

Али волны все гонял?»

«Не гонял я волн морских,

Звезд не трогал золотых.

Я дитя оберегал,

Колыбелечку качал!»

А сейчас мы послушаем колыбельные мелодии.

(Прослушивание фонограмм и показ слайдов «Сон детей в группах»)

Ведущий: Уважаемые родители!

Попробуйте объяснить следующие пословицы и поговорки.

Родители читают пословицы и поговорки, записанные на карточках, объясняют их смысл.

— Сон - лучшее лекарство.

— Выспишься - помолодеешь.

- Сон лучше всякого богатства.
- Подушка - лучшая подружка.
- Нет такого силача, которого сон не поборет.
- Силен слон, да посильнее его сон.
- После обеда полежи, после ужина походи.
- Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу.

Ведущий: Какой можем сделать вывод?

Сон необходим человеку, ничем его заменить нельзя!

Ведущий: Я предлагаю Вам посмотреть слайдовую презентацию, которую подготовили педагоги и дети старшего дошкольного возраста
«Из мира животных»

Сон нужен не только детям и взрослым, но и всем зверям, рыбам, птицам.

(слайд № 1)

Некоторые животные, например, медведи или сурки, спят в течение всей зимы. Это называется зимней спячкой. Во время долгих месяцев зимней спячки медведи и сурки накапливают энергию для активной жизни, которая начнется у них с приходом весны. Многие считают, что белки тоже впадают в зимнюю спячку. Они и в самом деле спят зимой гораздо больше, чем в другое время года, но спячкой это все же назвать нельзя...

Многие животные спят в весьма причудливых позах.

(слайд № 2)

Летучие мыши и длиннохвостые попугаи спят вниз головой, уцепившись за ветку или выступ скалы.

(слайд № 3)

Львы, панды и медведи любят спать на спине. Лев при этом складывает передние лапы на груди, панда подкладывает их под голову, а у мишек они болтаются как попало.

(слайд № 4)

Похожие на белочек сони во время зимовки тоже спят на спине, прикрыв при этом животик своим пушистым хвостиком, словно одеялом, и сложив ушки (видимо, чтобы не надуло). На спине спят и морские выдры - каланы. Но не на земле, а лежа на воде. При этом они обматывают свое тело длинными водорослями, чтобы во время сна течение не унесло их в открытый океан.

(слайд № 5)

Слоны спят стоя или лежа на животе, упираясь бивнями в землю. Самцы козорогов спят, закинув голову назад. Эта поза позволяет им опереться

своими огромными рогами о землю и хоть на время сна избавиться от постоянного бремени.

Большинство птиц спит, сидя на ветке.

(слайд № 6)

Фламинго и некоторые другие птицы спят, стоя на одной ноге, засунув голову под крыло, а страусы - сидя, распластав по земле вытянутую вперед шею.

Некоторые рыбы спят, лежа на дне или на «матрасе» из водорослей.

Ведущий:

Спасибо, педагогам и детям, за интересную презентацию. Как видите, сон нужен всем: и людям, и животным. И на протяжении всего времени, пока мы спим, мы видим сны. Некоторые люди спят так крепко, что наутро, проснувшись, все забывают. А другие, наоборот, запоминают и стараются разгадать сны.

А наши дети изобразили свои сны в рисунках. *(обратить внимание на выставку)*

Это интересно: Уважаемые родители!

А знаете, откуда стало известно, что мы, когда спим, постоянно видим сны? Врачам удалось это выяснить с помощью прибора, который называется **электроэнцефалограф**.

Это прибор, который принимает и записывает сигналы мозга. К голове человека прикрепляют одним концом множество маленьких проводков - электродов (человеку при этом ничуть не больно). Другим концом каждый проводочек соединен с устройством, которое принимает сигналы мозга. Рассматривая запись этих сигналов, врач может определить, когда мозг активно работает, когда бездействует. Таким образом, было обнаружено, что во сне мозг постоянно работает.

Ведущий: Уважаемые родители! Можно сделать вывод:

Когда мы спим, наши органы продолжают работать. Мы дышим, и легкие снабжают кислородом усталые ткани нашего организма. Наши мышцы, в том числе и сердечная мышца (сердце), отдыхают, чтобы наутро быть сильными и готовыми к работе. Во время сна к тканям поступают питательные вещества, накопленные в печени и других органах. Вот почему после ночного сна, если он, конечно, полноценен, мы встаем полные сил и готовы активно приняться за дела.

Уважаемые родители! Мы очень много интересного сегодня узнали и вспомнили. А в заключении я предлагаю посмотреть рубрику «Говорят наши дети» (слайдовая презентация)