

Социально-психологическая служба образовательных учреждений  
Красногвардейского района Республики Крым

*Виртуальный журнал – практикум:*

**«Как сохранить здоровье ребенка в школе и  
дома»**



**Разработка виртуального журнала для родителей  
(законных представителей) обучающихся**

**Подготовили**

Менсеитова З.Д.,

педагог-психолог

МБДОУ «Детский сад «Радуга»;

Щербакова Т.В.,

педагог-психолог

МБОУ «Марьяновская школа»»

**Цель занятия:** Повышение компетентности родителей в вопросе сохранения и укрепления здоровья детей за счет использования активных форм взаимодействия.

**Задачи:**

1. Познакомить родителей с системой работы в группе по сохранению и укреплению здоровья воспитанников;
2. Показать упражнения, направленные на оздоровление организма, которые можно проводить в домашних условиях.
3. Предоставить практические рекомендации по использованию упражнений, направленных на укрепление здоровья;
4. Установить тесную взаимосвязь педагогов и родителей в вопросах оздоровления детей, пробудить интерес к педагогическому процессу.
5. Вызвать у родителей желание применять полученные знания для сохранения и укрепления здоровья ребенка;

**Оформление помещения:** Плакаты с выражениями великих людей о здоровье, выставка пособий и игр по здоровому образу жизни.

**Оборудование:** мультимедийное оборудование, столы, стулья, скатерть.

**Материал:** колючие мячи, массажеры для рук и ног (традиционные и нетрадиционные сделанные из подручных материалов), грецкие орехи, каштаны, сухие бассейны, коррекционные дорожки для хождения, атрибуты для дыхания; памятки для родителей, лепестки ромашки .

Виртуальный журнал «Создание условий в группе по формированию основ здорового образа жизни»

### Ход виртуального журнала

#### Я. 1. «О здоровье всерьез»

«Здравствуйте, мы рады Вас видеть!» Сегодня с Вами буду работать: я педагог-психолог МБДОУ «Радуга» Менсеитова Зарема Диляверовна и педагог-психолог МБОУ «Марьяновская школа» Щербакова Татьяна Владимировна

Здороваясь, мы желаем друг другу здоровья. И это не случайно. Ведь ещё в Древней Руси говорили: «Здоровье не купишь», «Дал бы Бог здоровье, а счастье найдёшь». Замечательно, когда все здоровы, а особенно, когда здоровы дети. Сегодня мы поговорим с Вами о здоровье всерьез. Кроме тяжёлых соматических и психических заболеваний наших детей постоянно подстерегают травмы, простуды, вирусы, инфекции. Лишь немногие родители могут похвастаться тем, что ни разу не обращались к специалистам за оказанием медицинской помощи. Как укрепить здоровье детей, избежать болезней? Эти вопросы волнуют и вас родителей, и нас педагогов, так как все мы хотим, чтобы наши дети не болели, становились здоровее, сильнее, выросли и входили в большую жизнь не только знающими и образованными, но и здоровыми.

Рост количества заболеваний связан не только с социально-экологической обстановкой, но и с образом жизни семьи ребенка. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к здоровому образу жизни, как

самих себя, так и наших детей. Так что же взрослые могут сделать, для того чтобы приобщить детей к здоровому образу жизни? Это мы с вами постараемся выяснить в процессе нашего с Вами общения. А поможем нам в этом наш виртуальный журнал в котором мы представим некоторые методики для предотвращения соматического и психологического здоровья наших детей.

## **Вступление.**

### **Притча.**

Бог создал человека из глины, и остался у него небольшой неиспользованный кусочек. «Что бы еще вылепить?»,- спросил Бог. «Вылепи мне счастья!»,- попросил человек! Ничего не ответил Бог. И только положил в руку человека кусочек неиспользованной глины. И сказал «Вы сами творители ваших судеб»

Раздаются родителям кусочки пластилина. Задание: слепить из кусочка пластилина любой образ.

### **Вывод**

- От чего зависит здоровье человека? По расчетам ученых. На 20% здоровье зависит от наследственных факторов, на 20% от состояния окружающей среды, на 10% от медицины, на 50% от способа жизни человека. То есть можно сказать. Что здоровье человека- в его руках.

## **2.Мозговой штурм «Что такое здоровье»**

Давайте немного порассуждаем:

- Что такое здоровье и здоровый образ жизни? По определению Всемирной организации охраны здоровья , «Здоровье- это состояние полного физического, психического, духовного благополучия, а не только отсутствие болезней.

- Какого человека можно назвать здоровым?

-Что способствует улучшению здоровья, а что вредит?

Что могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни?

- Вы считаете, ваша семья ведет здоровый образ жизни?

## **4. Показ презентации в виде виртуального журнала**

### **Рассмотрим первую страницу**

**На сегодняшний день выделяют такие составляющие здоровья человека:**

### **Первая страница журнала «Физическое здоровье»**

Показателями физического здоровья ребенка является уровень морфофизиологического развития (нормальное функционирование всех органов и систем организма, их рост и развитие), которые определяются и подтверждаются возрастными показателями (длина, масса тела, объем грудной клетки, работа сердца, дыхание, опорно-двигательный аппарат, осанка, состояние кожи, острота зрения, запаха, слуха, вкуса и другое).

Физическое здоровье это индивидуальные особенности организма человека, красота, сила, выдержка, генетическая наследственность, уровень физического развития органов и функциональных систем, отсутствие или наличие телесных отклонений или болезней.

Помощники в борьбе с болезнями:

## **Показ «Выставки предметов сохраняющих наше здоровье» (3мин)**

**Упражнение №1 (разделить на 3 группу, раздать листы бумаги и задать сопутствующие вопросы)**

**“Программа минимум” в обучении детей здоровому образу жизни**

**Задание для родителей:**

Составить программу минимума в обучении детей здоровому образу жизни  
полоскать рот после каждого приема пищи, чистить зубы утром и на ночь;  
мыть овощи и фрукты проточной водой;

мыть руки после еды, после посещения туалета;

ежедневно менять носочки, трусики, носовые платки;

ежедневно совершать пешие прогулки;

уметь расслабляться, гасить отрицательные эмоции;

избегать опасных ситуаций для жизни и здоровья;

заботиться о чистоте окружающей среды /группе, участке, клумбе и др./;

следить за своей осанкой;

знать как правильно вести себя в общественных местах; /закреплять привычки положительного поведения, доброжелательное отношение к взрослым и сверстникам, поступать соответственно нормами и правилам поведения/;

уважать друг друга. Чутко относиться к людям с ограниченными возможностями;

уметь контактировать с другими людьми.

(Ромашка)

- здоровое питание

- физ. упражнения

- правильный режим дня

- здоровый сон

- личная гигиена

- отсутствие вредных продуктов

- закаливание организма

- хорошее настроение

**Т.В. Вторая страница журнала «Психическое здоровье»**

Показатели психического здоровья – уровень развития психических процессов (чувства, восприятие, внимание, память, представление, мышление, речь, воля, эмоциональной сферы, сбалансированных психических состояний, умение осмысленно руководствоваться своим поведением, адекватно реагировать на внешние

и внутренние раздражители, регулировать отношения из социальной, природной и предметной средой и собственным «Я».

### **Упражнение «Смехотерапия»**

Исследования показали, что смех может вылечить от всех болезней- причем не только психологических проблем или неврозов. Смех снижает выработку стрессовых гормонов, нормализует давление, повышает иммунитет. Последние исследования показали, что смех резко активизирует мозговую деятельность и является надежным обезболивающим способом. Когда человек смеется, работают приблизительно 80 мышц тела. Одна минута смеха равна 45 минутам выполнения физич. упр. и продолжает жизнь на время ( по разным данным) от 15 до 60 минут.

**Показ ералаша Минздрав предупреждает», «Здоровы образ жизни»**

### **Третья страница журнала «Духовное здоровье»**

Показатели духовного здоровья – уравновешенное общение со сверстниками и другими детьми, взрослыми людьми, быстрая адаптация в среде, направленность на общественно-полезное дело, культура пользования материальными благами.

давайте рассмотрим советы на каждый день с применением упражнений

#### **Советы на каждый день.**

- Люби жизнь - она прекрасна.

### **Упражнение «Ловец блага»**

Инструкция.

Чтобы с вами не случилось, во всем старайтесь находить положительные стороны. Давайте потренируемся. Найдите и запишите, пожалуйста, положительные моменты в следующих ситуациях:

1. Вы собираетесь на работу, погода встречает вас проливным дождем.
2. Вы опоздали на автобус.
3. У вас нет денег, чтобы уехать куда-нибудь в отпуск.

Комментарии для ведущего.

Участники пишут для каждой ситуации свои положительные моменты. Каждый по очереди проговаривает эти моменты. Участник, указавший более 5 положительных моментов в каждой предложенной ситуации, считается «ловцом блага».

- **Выбери свой источник энергии**

### **Упражнение "Удовольствие"**

Вам раздаются листы бумаги, и предлагается написать 3 вида повседневной деятельности, которые приносят вам удовольствие. Затем предлагается проранжировать их по степени удовольствия.

Эти любимые виды деятельности и есть ресурс, который можно использовать как " скорую помощь" для восстановления сил.

- **Сбрасывайте негативные эмоции**

Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции:

- громко запеть;
- резко встать и пройтись;

- быстро и резко написать или нарисовать что-то на доске или листе бумаги;
- измалевать листок бумаги, измять и выбросить.

Здоровье - это счастье! Когда человек здоров, все у него получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым. Но нужно уметь заботиться о здоровье. Известно, что здоровье более чем на половину зависит от образа жизни, на четверть – от окружающей среды и гораздо меньше оно связано с наследственностью и состоянием здравоохранения в государстве. Если мы, взрослые люди, понимая это сознательно вредим себе, это наш выбор, а здоровье детей совсем другой вопрос и лежит на нас. Поэтому наша с вами задача – привить ребёнку желание быть здоровым, воспитать уважение к собственному здоровью и обязанность беречь его. Что же могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни? Прежде всего, необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, воздух, которые необходимы для жизнедеятельности организма. Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат. Перебранки в присутствии ребенка способствуют возникновению у него невроза или усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Все это существенно снижает защитные возможности детского организма. Учитывая это, мы всегда должны стараться быть в хорошем настроении. Конечно же, очень важным является правильно организованный режим дня, двигательная активность которые является так же важнейшим компонентом образа жизни и поведения дошкольников. Проводя совместно досуг, у родителей и детей возникает тот духовный контакт, о котором многие родители только мечтают.

В заключении хочется предложить Вам сформулировать семейные правила составляющие основу здорового образа жизни. "Мой ребёнок будет здоров, если я...

## **6. Заключительная часть**

1. Слово ведущих.

## **7. Рефлексия**

- Мы с вами вырастили замечательный цветок «Цветок здоровья». на котором расписаны необходимые условия для укрепления здоровья наших детей. Очень надеемся что наши рекомендации Вы будете прививать у себя в семье и растить детей здоровыми и счастливыми.

(Дарятся ромашки родителям)