

Родительское собрание «Бережём здоровье с детства»

Задачи: Содействовать повышению компетенции родителей по теме ЗОЖ путём расширения их знаний и представлений по вопросам воспитания здорового ребёнка.

Формировать у родителей мотивацию осознанного выполнения правил здоровьесбережения; ответственного отношения к своему здоровью и здоровью своих детей,

Способствовать установлению тесного контакта с семьями воспитанников, формированию доверия родителей к дошкольному учреждению.

Форма проведения: круглый стол

Участники: родители, воспитатели.

Место проведения: музыкальный зал.

План проведения:

Вступительная часть:

- блиц-опрос

Основная часть: круглый стол по теме собрания

-педагогический всеобуч «Использование упражнений по ОДА в саду и дома»

-опыт по ЗОЖ семьи Хорунжия Артема

Заключительная часть:

- решение родительского собрания,

- рефлексия.

Ход мероприятия

Вступительная часть.

Воспитатель: Добрый вечер, уважаемые родители! Благодарю вас, за то, что сегодня, отложив многочисленные производственные и домашние дела, вы пришли на нашу встречу. Прошу всех встать в круг и поприветствовать друг друга: мы вместе, улыбаясь, глядя друг на друга говорим: "Здрав-ствуй-те!" Благодарю вас за такое искреннее приветствие. Какое слово мы сейчас друг другу сказали?

(родители отвечают)

Поздоровавшись, мы пожелали друг другу здоровья.

Блиц-опрос

Ваше мнение: что такое здоровье? Передаём мяч друг другу, у кого мяч, тот говорит своё мнение.*(родители высказывают своё мнение)*

Воспитатель: Благодарю всех за активность. Прошу каждого участника нашей встречи из «Чудесного мешочка» взять карточку с цифрой. И, объединившись парами, занять места. Сегодня мы с вами поговорим о здоровье наших детей.

Здоровье ребенка превыше всего,

Богатство земли не заменит его.

Здоровье не купишь, никто не продаст.

Его берегите как сердце, как глаз.

Воспитатель: Прошу вас, ответить на вопрос: «Что нужно делать, чтобы сберечь здоровье?»

(родители высказывают своё мнение)

Воспитатель: вероятно, вам интересно будет услышать ответы детей на подобный вопрос. *Воспитатель зачитывает ответы детей.*

Основная часть. Круглый стол.

Воспитатель: Благодарю всех за ответы. Вспомним про наши карточки с цифрами. Приглашаю вас выбрать лепесток с такой же цифрой, какая у вас на карточке.

(родители выбирают лепестки с напечатанными заповедями здоровья)

Воспитатель: Таким образом, мы начинаем наш круглый стол на тему: «Заповеди здоровья». Решите в парах, кто будет зачитывать заповедь здоровья, а кто будет комментировать.

Пока вы знакомитесь с текстом, готовитесь к выступлению, я начну выступление:

Все мы знаем о том, что важно с детства воспитывать у ребенка полезные, здоровые привычки, которые помогут ему добиться успеха, достичь определенных целей в жизни, быть счастливым. Для поддержания здоровья нужны очень простые, известные всем условия, знакомые нам с детства:

«Солнце, воздух и вода...», продолжаем

(родители проговаривают): наши лучшие друзья!

Воспитатель: Верно, но для того, чтобы эти простые условия работали на наше здоровье, нужен волшебный ключик. Называется он так – постоянство и систематичность. Но можно назвать ключик ещё проще – образ жизни. Таким образом, здоровье – состояние организма при определенном образе жизни. И для того, чтобы наши дети были здоровы, нам, то есть и педагогам детского сада, и родителям - необходимо привить детям этот здоровый образ жизни.

Начнём с заповедей здоровья. Внимание на экран. **Мультимедийная презентация «Режимные моменты в детском саду»** *(во время круглого стола родители, зачитывают поочерёдно содержание заповедей, воспитатель читает название заповедей, листает слайды с картинками и фотографиями детей по теме ЗОЖ в детском саду)*

Воспитатель: **Заповедь 1. Соблюдаем режим дня.**

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья —

Должен быть режим у дня.

Твёрдо знать и соблюдать —

Вовремя ложиться спать,

Чтобы утром бодрым встать) .

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

Следует уделять особое внимание полноценному сну (своевременное засыпание – не позднее 21.00 – 22.00, минимальная длительность сна – 8-10

часов).

(родители высказывают своё мнение о важности этой заповеди)

Воспитатель: Заповедь 2. Регламентируем нагрузки.

Родители зачитывают заповедь: Очень важно регламентировать как физические нагрузки, так и эмоциональные и интеллектуальные. Другими словами, жить под девизом «Делу время – потехе час». Необходимо регламентировать просмотр телепередач как по времени (не более 30-60 минут), так и по содержанию (вечером следует избежать возбуждающей тематики)

(родители высказывают своё мнение)

Воспитатель: Заповедь 3. Свежий воздух

Родители зачитывают заповедь: Для хорошего самочувствия и успешной деятельности ребенку необходимо пребывание на открытом, свежем воздухе минимум 2 час в день и в проветренном помещении во время сна.

Ежедневные прогулки – эффективный метод закаливания ребенка.

(родители высказывают своё мнение)

Воспитатель: Заповедь 4. Физическая культура и двигательная активность.

Родители зачитывают заповедь: Систематические занятия физкультурой укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребенка, позитивно влияют на его характер, способствуют развитию волевых качеств, уверенности в себе, ответственности, умения дружить.

Арсенал видов физической культуры очень широк: утренняя зарядка, физминутки, дыхательная гимнастика, гимнастика после дневного сна, гимнастика для глаз, спортивные секции. *(родители высказывают своё мнение)*

В нашем детском саду большое внимание уделяется профилактике ОДА.

Предлагаем выполнить вам упражнения по ОДА.

Заповедь 5. Водные процедуры.

Родители зачитывают заповедь: Водные процедуры очень полезны для здоровья, хорошего самочувствия, прекрасного настроения. Можно выбрать любой, подходящий для ребенка вид водных процедур или же чередовать разные виды.

Обливание утром после сна и вечером перед сном прохладной или холодной водой.

- Контрастный душ, контрастные ванны для рук и ног (3-7 контрастов, начиная с теплой или горячей воды и заканчивая холодной, продолжительность теплого или горячего душа в 2 раза длиннее, чем холодного).

- Обтирание мокрым полотенцем, обширное умывание.

Воспитатель: Заповедь 6. Питание.

Родители зачитывают заповедь: Детям для полноценного роста и развития необходимо рациональное питание. В организации питания ребенка следует придерживаться простых, но очень важных правил (*родители высказывают свою точку зрения*)

Пример:

1. Питание по режиму (выработайте у ребенка привычку - есть в строго определенные часы);
2. Для приготовления пищи использовать только натуральные продукты, богатые витаминами и минеральными веществами (особенно в осенний период).
3. Включайте в рацион питания ребенка богатые витаминами и минеральными веществами продукты, особенно в весенний период;
4. Питание должно быть сбалансированным (в пище должно быть достаточное количество белков, жиров и углеводов);
5. Ежедневно на столе должны быть фрукты и овощи;
6. Аппетит ребенка зачастую зависит от внешнего вида еды. Малыш будет есть с большим удовольствием, если Вы творчески оформите блюдо, создавая из продуктов какие-либо узнаваемые им фигурки. Важно помнить, что иногда дети хотят ту или иную еду потому, что это потребность их организма.

Воспитатель: Заповедь 7. Теплый, доброжелательный, психологический климат семьи.

Родители зачитывают заповедь: Обстановка, в которой воспитывается ребенок, психологический климат в семье имеют огромное влияние на состояние физического и психического здоровья ребенка. В комфортной ситуации развитие ребенка идет быстрее и гармоничнее. Он впитывает в себя все позитивное, что его окружает. И это делает его сильным, счастливым и уверенным в себе человеком.

И наоборот, если ребенок растет в неблагоприятной среде, где присутствуют агрессия, раздражение, злость, тревога, страх, он заражается этими негативными эмоциями и чувствами, что приводит к расстройствам его здоровья и, следовательно, к задержке в развитии.

Воспитатель: Сейчас своим опытом по ЗОЖ поделится семья Хорунжия Артема. (*родители высказывают своё мнение*)

Воспитатель: Заповедь 8. Творчество.

Родители зачитывают заповедь: Дети – творцы. Взрослым необходимо только создать условия для их творческой активности. В творчестве ребенок может выразить себя: свои мысли, чувства, эмоции. Через творчество ребенок постигает прекрасное, гармонию мира. Помогите ребенку увидеть

прекрасное в мире, влюбиться в красоту и поддержите его желание созидать.
(родители высказывают своё мнение)

Для этого подходят различные виды деятельности:

- рисование (красками, карандашами, фломастерами, мелками, ватными палочками и др.);
- лепка (пластилин, глина, тесто);
- изготовление поделок из бумаги;
- прослушивание классической и детской музыки, звуков природы;
- занятия музыкой и пением.

Все это дает возможность эмоционального выражения, учит ребенка любить труд, гордиться собой.

Воспитатель: все заповеди зачитаны, осталось собрать «Цветок здоровья». На готовый макет наклеиваем лепестки с заповедями, используя клеящие карандаши.

Заключительная часть.

Воспитатель: Подводя итог, хотелось бы услышать ваши мнения: как будет звучать решение нашего родительского собрания.
(родители высказывают свою точку зрения)

Вариант решения родительского собрания:

1. Использовать информацию, полученную на родительском собрании для сохранения и укрепления здоровья детей.
2. Внедрять здоровый образ жизни в каждую семью.
3. В выходные дни вместе с детьми выполнять комплекс утренней гимнастики и профилактический массаж «волшебных точек».
4. В выходные дни обязательно выходить с детьми на прогулку не менее двух раз в день. Предоставлять ребёнку возможность на прогулке больше двигаться, играть в подвижные игры.
5. Продумывать домашнее меню для детей, выполняя основные правила питания.
6. Пополнить предметно-развивающую среду группы нестандартным физкультурным оборудованием, изготовленным своими руками.

Рефлексия

А сейчас я хочу предложить вам игру «Возьмёмся за руки».
(Все стоят в кругу. Каждый желает соседу справа чего-либо и берёт его за руку. Действие происходит до тех пор, пока круг не замкнётся)
Наша ниточка не прервалась и я надеюсь, что мы всегда будем вместе бороться за здоровье наших детей, будем также крепко дружить, поддерживать друг друга в трудную минуту. Ведь добрые дела, дружба – это тоже здоровье.

Уважаемые родители. Помните, что здоровье ребёнка в Ваших руках!