

## Родительское собрание «Здоровый образ жизни. Нужные советы»

**Цель:** Обеспечение тесного сотрудничества и единых требований детского сада и семьи в вопросах здоровья детей.

**Задачи:** Познакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада.

Формирование у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей, повышение мастерства родителей по использованию здоровьесберегающих технологий в домашних условиях.

### Подготовка к собранию

#### Написание плакатов

«Здоровье – эта та вершина, на которую каждый человек должен взойти сам».

«Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял – много потерял, здоровье потерял – всё потерял».

«Проблемы детей до семилетнего возраста – это проблемы их родителей»

#### Подготовить памятки для каждого родителя

### Повестка собрания:

1. Сценка «Царство Здоровья» (дети)
2. Компоненты здорового образа жизни
3. Узнайте, что думают Ваши дети о здоровье. *Мультимедиа с ответами детей на вопросы.*
4. Советы по укреплению здоровья.
5. Мастер-класс на тему «**Формирование правильной осанки**».
6. Разное.

### Ход собрания

**Звучит песня «Закаляйся».** Музыка Соловьёва-Седова, слова Лебедева-Кумача.

Здравствуйте, уважаемые родители. Цель нашей сегодняшней встречи – узнать, что такое здоровый образ жизни и как он влияет на развитие наших детей.

Болеет без конца ребёнок.

Мать в панике, в слезах: и страх и грусть.

- Ведь я его с пелёнок

Всегда в тепле держать стремлюсь.

В квартире окна даже летом

Открыть боится – вдруг сквозняк,

С ним то в больницу, то в аптеку,

Лекарств и перечесть нельзя.

Не мальчик, словом, а страданье.

Вот так, порой, мы из детей

Растим тепличное создание,

А не бойцов – богатырей.

В.Крестов “Тепличное создание”

**Воспитатель:** Здоровый, крепкий и развитый ребёнок.

Как добиться этого? Что для этого делаем мы? Как укрепить здоровье детей, избежать болезней? А расскажут нам об этом дети.

### **Работа по теме – сценка**

**Ведущий:** Здравствуйте друзья!! А что нужно делать, чтобы быть здоровым? (родители отвечают)

Правильно, уважаемые родители и сегодня мы с вами отправимся в Царство Здоровья, чтобы узнать о гигиене, о витаминах и даже встретиться со знаменитым доктором! Есть на свете добрый врач, чуть услышит детский плач в ранний час и в полночь, поспешит на помощь, по дорогам по реке, по опасным тропам, с чемоданчиком в руке, и с фонендоскопом, и его не устроит ни мороз, ни тряска, он и в космос полетит, делать перевязку, он на месте не сидит это доктор (родители)...Айболит. (Звучит музыка входит Доктор Айболит)

**Айболит:** Да, я тот самый Айболит, что всех излечит, исцелит! Но к вам пришел я не затем, чтоб ставить градусники всем. Все здесь здоровы? (взрослые-Да) Здравствуйте, ребята! Я так спешил, я так бежал! Что даже адрес потерял! Я слышал, что вы собираетесь в прекрасное царство Здоровья! А здоровье ребята - это зарядка, розовые щечки, это когда мы сильные, ловкие, смелые и веселые, это когда мы дружим с витаминами, употребляем в пищу лук, чеснок, морковь, свеклу и все то, что полезно для организма. Ребята, а вы знаете, чтобы быть здоровым, нужно не только кушать витамины и быть сильным! Нужно еще знать и выполнять правила личной гигиены! Послушайте советы, которые приготовили дети!

Мальчики и девочки слушайте советы  
Чтобы быть здоровым и зимой и летом  
Руки мой перед едой, и не надо хмуриться, поиграв на улице  
Вымой руки с мылом, чтобы быть красивым.  
Любишь с кошкой поиграть, подойди ее погладь,  
но прошу не позабыть, руки сразу надо мыть  
Ты кашу всю скушал - тарелку помой, а то там микробы целой горой  
усядутся дружно и будут болтать «Как хорошо нам ребят заражать»  
Чьи это крылышки быстро мелькают? Мухи по комнате вашей летают  
На мусорной куче они побывали микробов на лапки свои нацепляли  
Потом прилетая садятся на хлеб, чтоб заразился скорей человек  
Животных ребята вы охраняйте, но этих злодеек в дом не пускайте

**А теперь я предлагаю вам ребята продолжить пословицу:**

- 1.Здоровье в порядке - спасибо зарядке.
- 2.Если хочешь быть здоров - закаляйся!
- 3.Чистота - залог здоровья!
- 4.В здоровом теле здоровый дух!
- 5.Сон-лучшее лекарство!

**Родители, предлагаю вам игру «Кто больше соберет витаминов».** (На полу лежат витаминизированные продукты и другие предметы, 4 ребят с разных групп по сигналу собирают в ведра) (Айболит уходит)

**Гигиена:** (Звучит музыка появляется Гигиена) Добрый день я чистота! С вами быть хочу всегда. С начала познакомлюсь с вами, чтобы стали мы друзьями.

**Ведущий:** Вот Оксана, Ольга, Лара,, Ксения, Виктория,, Александра, Анна, Катя, и Наталья рядом, а вас зовут как?

**Гигиена:** Гигиена! Я пришла вас научить, как здоровье сохранить!

Загадаю вам загадки, назовите мне отгадки:

1.Хожу, брожу не по лесам, а по усам по волосам (расческа)

2.Мудрец в нем видел мудреца, а баран – барана, овцой остается им овца, и обезьяной - обезьяна, но подвели к нему Васю Баратова, и он увидел неряху лохматого(зеркало)

3.Ускользает как живое, но не выпущу его я, белой пеной пенится, руки мыть не ленится (мыло)

4.Лег в карман и караулит реву плаксу и грязнулю, им утрет потоки слез, не забудет и про нос (платок)

Молодцы ребята, все вы верно угадали. Много грязи вокруг нас и она в недобрый час, принесет нам вред, болезни, но я дам совет полезный, мой совет совсем не сложный, с грязью будьте осторожны.

**Грязь:** (Появляется Грязь) Вы про грязь, а я уже у вас! (постоянно чешется, идет к Гигиене)

**Гигиена:** Ты ко мне не приближайся! Ты ко мне не прикасайся!

**Грязь:** Ах, ах, ах какое платье, да ведь не на что смотреть, я б такое не надела, у меня другое дело! От борща пятно большое, вот сметана вот жаркое, вот мороженое ела, это-в луже посидела, это клей, а здесь чернила, согласитесь очень мило, я наряд свой обожаю, на другой не поменяю, я открою вам секрет лучше платья просто нет! (идет и марает всех грязью, прикасается)

**Вам мальчишки и девчужки приготовила частушки, если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши, на не правильный совет говорите, нет, нет, нет!**

**Грязь:** Блеск зубам, чтобы придать, крем сапожный нужно взять, выдавить пол тюбика и почистить зубики. Это правильный совет -нет нет нет!

**Гигиена:** Навсегда запомните милые друзья, не почистив зубы спать идти нельзя. Если мой ответ хороший вы похлопайте в ладоши!

**Грязь:** Не грызите лист капустный, он совсем, совсем не вкусный, лучше ешьте шоколад, вафли сахар мармелад Это правильный совет -нет нет нет!

**Гигиена:**Постоянно нужно есть для зубов для ваших, фрукты овощи омлет, творог, простоквашу. Если мой ответ хороший вы похлопайте в ладоши!

**Грязь:** Чтобы зубы укреплять полезно гвозди пожевать. Это правильный совет - нет нет нет!

**Гигиена:**Запомните что не полезно, грызть зубами нам железо! Если мой ответ хороший вы похлопайте в ладоши!

**Гигиена:** Молодцы ребята, не ошиблись!

**Грязь:** Плохи совсем мои дела, и здесь друзей я не нашла! (Дети уходят)

**Воспитатель:** В ходе нашего собрания хотелось бы немного порассуждать. Давайте ответим на один, кажется, очень простой вопрос: “Как Вы считаете, кто такой здоровый человек?» Для ответа, напишите на листике ромашки ответ.

**Ответы родителей.**

Компоненты здорового образа жизни:

- рациональный режим(чередование нагрузки и отдыха);

- систематические физкультурные занятия;
- закаливание;
- правильное питание;
- благоприятная психологическая обстановка в семье – хорошие

дружеские отношения, доверие и взаимопонимание, желание поделиться своими проблемами с близкими людьми, возможность найти поддержку и помощь, совместное проведение досуга.

Поделитесь своим жизненным опытом приобщения семьи к здоровому образу жизни.

Ответы родителей.

А теперь я Вам предлагаю послушать(посмотреть), как же дети ответили на вопросы:

-Кто такой здоровый человек?

-Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

-Что значит здоровый человек?

-Что такое «здоровый образ жизни»?

-Какие вредные привычки детей плохо влияют на их здоровье?

- Как надо вести себя если ты заболел?

- Что может быть опасным на прогулке?

- Как ты поступишь, если: из носа пошла кровь? порезал палец? ушиб ногу или другую часть тела?

Наш сад участвует в проекте, который рассчитан на 3 года. Для этого, нами были приобретены массажные коврики, полусферы, было изготовлено нестандартное оборудование

**Выступление медицинской сестры. По итогам медицинской комиссии у детей нарушение осанки %, Плоскостопие %(сведения по осанке)**

«Формирование правильной осанки» воспитатель (презентация)

Обратим особое внимание на самые распространенные нарушения здоровья наших детей. из 100% всех детей – первоклассников у 8% - нарушение осанки, у 10% - плоскостопие, у 10% - сколиоз. Говорят, когда-то благородных девиц наставники били по спине, если те сутулились, привязывали косу к поясу. Неужели только суровостью можно добиться того, чтобы наши девочки держали спинки прямо, а наши мальчики походили выправкой на выпускников кадетских корпусов? Оказывается, наставники благородных девиц были хоть и суровы, но прозорливы и честно отработывали свой хлеб. Правильная осанка не дается нам от рождения. Это условный двигательный рефлекс, и его надо вырабатывать. Чтобы наши дети бегали, ходили, стояли и сидели красиво, нам, родителям, придется приложить усилия. Когда ребенок хватает еду с тарелки руками, потому что ему так удобнее, мы, взрослые, его останавливаем, показываем, как надо правильно есть, и потом следим, чтобы этот навык был доведен до автоматизма. Почему же мы не следим, чтобы ребенок не сидел ссутулившись, не стоял перекосившись, и не добиваемся, чтобы навык держать спину ровно стал естественной потребностью?

Приятно посмотреть на ребенка, который голову держит прямо, у которого плечи развернуты и находятся на одном уровне, живот подтянут, сбоку видно,

как позвоночник образует красивую волнообразную линию с небольшими углублениями в шейном и поясничном отделах.

Между прочим, правильная осанка не только красива, но еще и функциональна, потому что при ней положение тела наиболее устойчиво: вертикальная поза сохраняется при наименьшем напряжении мышц. Значит, когда ребенок стоит ровно, расправив плечи, он меньше устает. А если он идет, бежит или прыгает, сохраняя при этом хорошую осанку, позвоночник лучшим образом амортизирует нагрузки.

Плохая осанка затрудняет дыхание и кровообращение, а хорошая, соответственно, сохраняет их в норме. При плохой осанке снижаются окислительные процессы в организме, а это автоматически ведет к тому, что человек быстрее устает во время как физической, так и умственной работы. Плохая осанка может довести ребенка до близорукости или остеохондроза. А хорошая осанка может от этих бед предохранить.

Но кроме физиологических последствий кривой спины есть еще и психологические, не менее пагубные, создающие у ребенка «комплекс». Какой родитель хочет, чтобы его наследник шел по жизни с согнутой спиной, перекошенными плечами, опущенной головой? Не хочет никакой. Так что же делать?

Сейчас **инструктор по физической культуре** покажет несколько упражнений по формированию правильной осанки (выполняют все родители).

Выполнять **пять простых правил формирования осанки** (после собрания раздать памятки всем родителям)

1. Наращивать ребенку «мышечный корсет». Хорошая осанка немислима без равномерно развитой мускулатуры. «Мышечный корсет» спасет даже того, кому не повезло с наследственностью, кому от родителей достались слабые соединительные ткани – предвестники плоскостопия, близорукости, сутулости ...

2. Постоянно следить за тем, как ребенок сидит, стоит, поправлять его, если сутулится, кособочится. Пусть встанет к стене, прикоснется к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и головой. Позвоночник выпрямлен, плечи развернуты, лопатки сближены, живот втянут, ягодицы напряжены. Вот она – правильная поза! Тело должно ее запомнить. Конечно, легче безвольно распустить мышцы, чем сидеть или ходить прямо, но на то рядом и мы, взрослые, чтобы на первых порах следить за спинкой. А дальше держаться ровно войдет у ребенка в привычку.

3. Обратить особое внимание на позу при письме, чтении, любой работе за письменным столом. Ребенок должен сидеть так, чтобы ноги, спина, руки имели опору. Высота стола должна быть на 2-3 см выше локтя опущенной руки вашего чада, когда он сидит. Высота стула не должна превышать высоту голени. Если ноги не достают до пола, надо подставить скамейку, чтобы тазобедренные и коленные суставы были согнуты под прямым углом. Спина должна вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб. Чтобы расстояние от книжки до глаз не превышало 30 см, книгу лучше поставить на подставку, тогда голову не придется наклонять. Неправильная поза при работе за столом очень портит осанку!

4. Следить, чтобы у ребенка не появилось плоскостопие. Плоская стопа нарушает правильную опорную функцию ног, ноги быстро устают, ось таза

наклоняется и осанка нарушается. Вовремя обнаруженное плоскостопие можно исправить. Обратитесь к ортопеду, не запустите эту проблему.

5. Не стелить слишком мягкую постель. Матрас должен быть ровным, жестким, подушка – маленькой, низкой. Кровать такой длины, чтобы ноги можно было свободно вытянуть. Ту немалую часть суток, которая приходится на сон, позвоночник должен чувствовать себя комфортно, а ему удобна жесткая постель.

### **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!  
Воспитать ребенка здоровым – это значит с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни.