

Конспект
родительского собрания в средней группе «Б»
на тему: «Мы — за здоровый образ жизни»

Воспитатели: Милютова О.С.

Привалова А.Г.

Цель: создание условий для формирования у родителей устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, сохранению и укреплению здоровья своих детей.

Задачи: Повысить уровень знаний родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей, здорового образа жизни в семье посредством педагогического просвещения. Формировать навыки сотрудничества детей и родителей; содействовать их эмоциональному сближению.

Предварительная работа: приглашение на собрание; анкетирование родителей «Условия здорового образа жизни в семье», подготовить памятку «Основные правила семейного воспитания здорового ребенка».

Повестка собрания:

- Приветствие.
- Выступление заведующего МБДОУ
Тема: «Информация о краевом консультационном центре».
- Выступление медицинской сестры
Тема: «Мониторинг состояния здоровья детей за 2019-2020 год».
- Понятия, которые относятся к здоровому образу жизни.
- Рефлексия.
- Организационные вопросы.

Ход собрания:

Приветствие

Выступление заведующего МБДОУ.

Воспитатель. Здравствуйте, уважаемые родители! Спасибо, что вы нашли время и пришли на родительское собрание. Как вы считаете, что для человека дороже всего на свете? (Здоровье).

Выступление медицинской сестры.

Воспитатель. Быть здоровым – естественное желание каждого человека. Особенно важно, для каждой мамы, здоровье ее ребенка. А что же такое здоровье? (ответы родителей)

«Здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». (из толкового словаря Ожегова) О том, как его сохранить и укрепить, мы и поговорим сегодня.

В современном обществе, в XXI веке, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку, к его знаниям и способностям.

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе и нашего дошкольного учреждения. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Игра «Неоконченное предложение»

Давайте выясним, что необходимо нашим детям, чтобы быть здоровыми! Предлагаю поиграть в игру «Неоконченное предложение». *Передавая мяч, родители договаривают предложение.*

– Мой ребёнок будет здоров, если будет ...

- Итак, подведем итог, мой ребёнок будет здоров, если будет вести здоровый образ жизни.

Воспитатель. Давайте разберем еще раз те понятия, которые относятся к здоровому образу жизни. В первую очередь, это режим дня.

Режим дня - это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течение суток. Он удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности,

отдыхе, двигательной активности и др. Режим дисциплинирует детей, приучает к определённому ритму.

Правильное питание – включение в рацион продуктов. Богатых витаминов А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, магнием, медью). А так же белком. Все блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок, специй и консервантов. Немаловажно соблюдать режим питания – соблюдение интервалов между приёмами пищи.

Прогулка - наиболее эффективный вид отдыха. Способствует повышению сопротивляемости организма и закаливает его. После активной прогулки у ребёнка всегда нормализуется аппетит и сон. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. На прогулке ребёнок не должен находиться в однообразной позе, поэтому необходимо изменять их вид деятельности и место игры.

Физические занятия - улучшают работоспособность, повышают физические качества, стимулируют обмен веществ и работу разных систем организма. Кроме укрепления здоровья и полезного комплекса физических упражнений, физические занятия расширяют общение, дают новые знания о себе и своем организме. В дошкольном возрасте основная задача физических упражнений — совершенствование у детей таких естественных движений, как: ходьба, бег, прыжки, метание, движения на равновесия и др. Ходьба и бег предохраняют организм человека от возникновения болезней.

Благоприятная психологическая обстановка в семье – хорошие дружеские взаимоотношения, доверие и взаимопонимание, желание поделиться своими проблемами с близкими людьми, возможность найти поддержку и помощь, совместное проведение досугов. Всячески избегайте семейных сцен и шумных разборок в присутствии ребенка. Это очень пугает малыша. Если уж вы не поладили по какой-либо причине, найдите возможность решить возникшие вопросы тет-а-тет; а если такой возможности не представляется, хотя бы не повышайте голоса при обсуждении возникших проблем и не размахивайте руками

Закаливание - повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды путём систематического кратковременного воздействия на организм этих же факторов в малой дозе.

Выступление родителей.

«Здоровый образ жизни в нашей семье...»

Викторина для родителей.

Уважаемые родители, сейчас среди Вас проведем викторину. За каждый правильный ответ Вы будете получать жетоны. И тот, у кого окажется больше жетонов, получит приз.

1. В прошлом веке эта игра выглядела вот так. Как она называется? (*баскетбол*)

2. О каком предмете рассказали дети? (мяч)
3. Из какой игры мяч? (рекби)
4. Выберите продукты полезные для детей!
5. О каком витамине идет речь: повышает защитные силы организма, ограничивает возможность заболеваний верхних дыхательных путей, улучшает эластичность сосудов, оказывает благоприятное воздействие на функции центральной нервной системы.
6. Верны ли утверждения:

Можно начинать закаливание даже во время болезни (нет, нельзя)

Начал закаливание – не бросай и не делай перерывов (да)

Не забывай о контрастных ванночках для ног (да)

Утром выполняй зарядку при закрытой форточке (нет, при открытой)

Обтирайся водой комнатной температуры (да)

7. Отгадайте ребус: солнце, воздух и вода. Что это? (средства закаливания)

8. Дополните пословицы и поговорки о здоровье:

Холода не бойся, сам по пояс... (мойся) .

Больной лечись, а здоров (берегись) .

Кто любит спорт, тот (здоров и бодр) .

Здоровье дороже (богатства) .

Отдай спорту время, а взамен получи (здоровье) .

9. О чем идет речь? Объяснение ребенка (здоровье)
10. Как выполняется подражательное движение «Уточка» и «Петушок»
11. Назовите детский зимний транспорт? (санки)
12. Назовите виды спорта на букву Ф и В?
13. В какой последовательности выполняется зарядка?
14. В какую подвижную игру играют дети на видео?
15. Соберите пазлы, кто быстрее: полотенце, зубная щетка, мыло, расческа, носовой платок, влажные салфетки

Разбор ситуаций «А я поступил бы так...»

Я предлагаю Вам для анализа несколько ситуаций. Задание: дать свой вариант поведения, прокомментировать, почему поступили бы именно так.

Ситуация №1

Воспитатель на родительском собрании в старшей группе рассказал о том, как готовить детей к обучению в школе, развивая их физически. Бабушка одного мальчика активно настаивала на том, чтобы ее внука не брали на прогулку, отстраняли от участия в играх, так как у него слабое сердце. Она говорила, что ее внук умеет читать, писать, считать, что учиться ему будет легко - поддерживают ли вы точку зрения бабушки? Почему?

Ситуация №2

Нередко родители говорят ребенку: «Ты не сможешь это сделать!», «Не бегай, упадешь!», «Не прыгай!», «У тебя ничего не получится!»

- поделитесь своим мнением о подобных родительских высказываниях, оцените их педагогических эффект.

Ситуация №3

Мать 6-летней девочки жалуется врачу, что ее дочь часто болеет: «Чуть простужит, она начинает кашлять. Зимой все дети катаются на санках, лыжах. Румянец во всю щеку! А моя сидит дома бледная, с насморком. Почему одни дети не боятся простуды, а другие то и дело болеют? А нам не до закаливания! Пусть здоровых закаливают!

- права ли мать?
- можно ли укрепить здоровье ребенка?
- закаливаете ли вы своего ребенка? Расскажите, как вы это делаете?

Рефлексия.

Ну, вот и подошла к концу наша встреча. Мы очень надеемся, что все то, о чем мы сегодня говорили было полезным.

А теперь мы предлагаем взять по листочку, красному, желтому или зеленому и приклеить его на наше дерево здоровья. И сказать несколько слов о прошедшем родительском собрании.

Зеленый лист – разговор был полезен. Я всегда буду выполнять все требования и условия для здоровья моего ребенка.

Желтый лист – я постараюсь все выполнять.

Красный лист – ничего нового я не узнал. Как делал раньше, так и буду делать дальше.

Приложение:

Анкета для родителей

«Условия здорового образа жизни в семье»

Цель: Выяснить проблемы, возникающие у родителей в воспитании здорового ребенка, а также проанализировать знания родителей о здоровом образе жизни.

- Каково состояние Вашего здоровья?

Очень хорошее

Хорошее

Нормальное

Плохое

- Каково состояние здоровья Вашего ребенка?

Хорошее

Нормальное

Плохое

- Когда в последний раз проверяли состояние своего здоровья?

В этом месяце

В этом полугодии

В этом году

Более года назад

Не помню

- Занимаетесь ли вы со своим ребенком гимнастикой, физкультурой и спортом?

Да

Нет

Иногда

- Вы употребляете спиртные напитки?

Не употребляю

Очень редко

Часто употребляю

- Вы курите?

Нет

Очень редко

Часто

Бросил

- Считаете ли Вы питание в своей семье рациональным?

· Как Вы проводите свой отпуск?

На море

Дома

В санатории

В деревне

Когда как

· Как Ваши дети проводят досуг?

У бабушки

Гуляют во дворе

Смотрят телевизор

С друзьями

За компьютером

Затрудняюсь ответить

· Вы знаете, что значит вести здоровый образ жизни?

Да

Нет

Затрудняюсь ответить

· Читаете ли Вы литературу о здоровом образе жизни?

Да

Нет

Затрудняюсь ответить

· Можно ли назвать образ жизни в Вашей семье здоровым?

Да

Нет

Затрудняюсь ответить

· Воздействуете ли Вы на своих детей с целью сформировать

у них привычки к здоровому образу жизни?

Да

Нет

Затрудняюсь ответить

Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у своих детей.

Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки.

- Соблюдайте режим дня.
- Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
- Любите своего ребенка, он - ваш. Уважайте членов своей семьи, они - попутчики на вашем пути.
- Обнимать ребенка следует не менее четырех раз в день, а лучше – 8 раз.
- Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.
- Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
- Личный пример по ЗОЖ – лучше всякой морали.
- Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду.
- Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства.
- Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с родителями.

Семь советов родителям:

Совет 1. Внимательно и систематически наблюдайте за состоянием здоровья ребенка, его физическим, умственным и психическим развитием;

Совет 2. Своевременно обращайтесь к специалистам в случае отклонений в состоянии здоровья, а также для профилактики заболеваний ребенка;

Совет 3. Составьте режим дня с учетом индивидуальных особенностей, состояния здоровья, а также занятости ребенка и строго соблюдайте основные режимные моменты: сон, труд, отдых, питание;

Совет 4. Помните, что движение – это жизнь. Подберите своему ребенку комплекс утренней гимнастики, совершайте совместные прогулки и подвижные игры на свежем воздухе вместе с ребенком;

Совет 5. Контролируйте физическое развитие ребенка: рост, вес, формирование костно-мышечной системы, следите за осанкой, исправляйте ее нарушение физическими упражнениями;

Совет 6. Если ребенок раздражен, отвлеките его внимание от «раздражителя», переключите на другой вид деятельности или дайте ему возможность отдохнуть. Главное – не усугублять конфликт;

Совет 7. Читайте научно – популярную литературу по проблемам здоровья детей и его сбережения.