

Черных Оксана Ивановна
Воспитатель логопедической группы
МАОУ Детский сад №500 города Новосибирска
Город Новосибирск

РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ В НЕТРАДИЦИОННОЙ ФОРМЕ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

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

Задачи:

- Повысить уровень знаний родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей, здорового образа жизни в семье посредством педагогического просвещения;
- Обеспечение тесного сотрудничества и единых требований детского сада и семьи в вопросах здоровья детей.

Оборудование и материалы:

- материал и пособия для проведения игр с родителями.

Предварительная работа.

1. Анкетирование родителей по теме собрания.
2. Разработка буклетов для родителей.
3. Оформление папок-передвижек.

План проведения:

1. Организационный момент – вступительное слово, объявление темы.
2. Выступление воспитателя, чередующееся играми с родителями.
3. Разное.
4. Итог собрания.

Ход собрания:

Воспитатель: Здравствуйте, уважаемые родители! Я очень рада видеть вас на нашем родительском собрании. Сегодня собрание пройдет в нетрадиционной форме. А тема нашего собрания — здоровый образ жизни.

Здоровье для человека – самая главная ценность. 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.

Существует много факторов, влияющих на здоровье ребёнка, это:

Развитие здравоохранения -10%

Экология — 20%

Наследственность — 20%

Образ жизни — 50%

Очень важно, чтобы в детском саду и дома был единый подход к формированию культуры здоровья.

Главная цель детского сада – совместно с семьей помочь ребенку вырасти крепким и здоровым, дать ребенку понять, что здоровье – главная ценность жизни человека. Для этого нам необходимо создать и поддерживать благоприятные условия, а какие давайте выясним:

(На ватмане нарисована пирамидка, нам надо ее раскрасить).

Первое колечко: **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.

Любое нарушение режим ведут к перенапряжению и даже к истощению нервной системы. Ребенок становится нервным, беспокойным, а иногда вялым, заторможенным. И то, и другое состояние неблагоприятно отражается на его состоянии здоровья. Весь день в детском саду дети живут, соблюдая определённый распорядок дня: завтрак, занятия, прогулки, обед, сон и т. д. Постарайтесь сохранять этот распорядок в выходные и праздничные дни.

Задание: Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено русским народом. Нужно закончить пословицы.

Чистота – *(залог здоровья)*

Здоровье дороже *(золота)*

Чисто жить – *(здоровым быть)*

Здоровье в порядке – *(спасибо зарядке)*

Если хочешь быть здоров – *(закаляйся)*

В здоровом теле – *(здоровый дух)*

Здоровье не за какие деньги *(не купишь)*

Всякое дело поправимо, *(если человек здоров)*

Береги платье снову, *(а здоровье с молодю)*

Если не бегаешь пока здоров, придётся побегать, *(когда заболеешь)*

Курить – здоровью *(вредить)*

Солнце, воздух и вода – *(наши лучшие друзья).*

Второе колечко: **Правильное питание**

Правильное питание – включение в рацион продуктов богатых витаминами, минеральными солями *(кальцием, фосфором, магнием, медью)*. А так же белком. Все блюда для детей желательны готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок, специй и консервантов.

Пища нужна ребенку для построения новых клеток и тканей. В организме ребенка процессы роста происходят особенно интенсивно.

Задание: родителям предлагается из фруктов и овощей, которые слепили их дети, сделать такой полезный салатик, от которого ребенок не смог бы отказаться. Родители восхищаются работами своих детей и предлагают примерные рецепты возможных салатов. Так все красиво и аппетитно.

Третье колечко: **Физические упражнения** *(утренняя гимнастика, подвижные игры)*

Физические занятия — улучшают работоспособность, повышают физические качества, стимулируют обмен веществ и работу разных систем организма.

Правильно организованное физическое воспитание способствует умственному развитию детей, так как создаются благоприятные условия для нормальной деятельности нервной системы и всех других органов и систем.

На протяжении всего дня в группе поддерживается оптимальный двигательный режим:

1. утренняя гимнастика *(каждый день)*
2. занятия по физической культуре 2 раза в неделю
3. физкультминутки *(каждый день)*
4. подвижные игры *(каждый день)*
5. спортивные праздники и развлечения
6. физкультминутка

Задание: «Кто больше?»

Родителям предлагается вспомнить из детства как можно больше подвижных игр.

Четвёртое колечко: **Прогулки на свежем воздухе.**

Прогулка — наиболее эффективный вид отдыха. Способствует повышению сопротивляемости организма и закаливает его. Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительной системы.

Задание родителям: «Зарядка»

Родителям предлагается выйти из-за столов и немного размяться. Выполнить несколько упражнений: «На зарядку становись!» под веселую песенку.

Пятое колечко: **Профилактика заболеваний** (*закаливание, соблюдение элементарных гигиенических и санитарных правил, приём витаминов*)

Самое главное — это соблюдение правил личной гигиены. Ребенок, должен без напоминаний зайдя в дом с улицы вымыть руки с мылом.

С раннего возраста формируется характер, дисциплинированность, самостоятельность, прививаются гигиенические навыки, которые помогут ребенку войти в мир, здоровым и сильным. В детском саду, дети используют только индивидуальные гигиенические принадлежности (*полотенца, постели, расчёски*)

Закаливание – один из способов профилактики заболевания.

Есть специальные методики закаливания детей. К ним относятся: солнечные, воздушные ванны и водные процедуры: обливание ног, контрастное обливание, обтирание и купание в открытых водоемах.

Задание: «Отгадать загадки»

Чтобы не был хилым, вялым,
Не лежал под одеялом,
Не хворал и был в порядке,
Делай каждый день...

(Зарядку)

Болею мне некогда друзья,
В футбол, хоккей играю я.
И я собою очень горд,
Что дарит мне здоровье...

(Спорт)

В овощах и фруктах есть.
Детям нужно много есть.
Есть ещё таблетки
Вкусом как конфетки.
Принимают для здоровья
Их холодной порою.
Для Сашули и Полины
Что полезно? — ...

(Витамины)

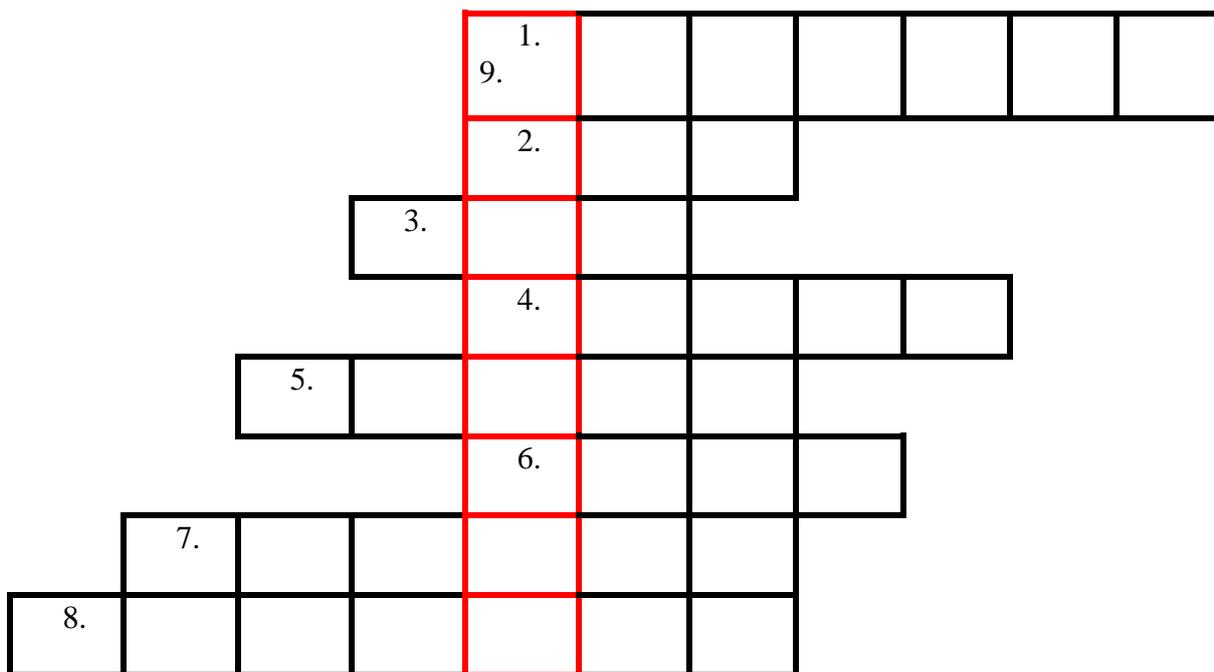
Я за лето сил набрался
И значительно подрос,
Спортом много занимался,
Пробежал легко я... (кросс)
Руки врозь, а ноги вместе.
Бег, потом прыжки на месте.
Рассчитались по порядку,
Вот и все — конец... (зарядке)

Шестое колечко: **Эмоциональное здоровье**

Всячески избегайте семейных сцен и шумных разборок в присутствии ребенка. Если уж вы не поладили по какой-либо причине, найдите возможность решить возникшие вопросы один на один; а если такой возможности не представляется, хотя бы не повышайте голоса при обсуждении возникших проблем и не размахивайте руками. В семьях, где этим правилом пренебрегают, дети растут испуганными, нервными.

Чаще улыбайтесь, обнимайте, целуйте своих детей, им это необходимо.

Разгадывание кроссвордов очень полезно для мозговой деятельности и значительно улучшает умственные способности.



1. Утром раньше поднимайся,
Прыгай, бегай, отжимайся.
Для здоровья, для порядка
Любям всем нужна ...
(зарядка)

2. Он – холодный, он – приятный,
С ним дружу давно, ребята,
Он водой польёт меня
Вырасту здоровым я!
(душ)

3. К нам приходит в теплый дом.
Спать уложит он ребяток
Караулит у кроваток
Поправляет одеяльца
Рады мы за постельца,
Просыпаются ребятки
Удирает без оглядки.
(сон)

4. Мы по часам едим, гуляем,
И каждый день его соблюдаем.
(режим)

5. Болеть мне некогда друзья,

В футбол, хоккей играю я,
И я собою очень горд,
Что дарит мне здоровье ...

(спорт)

6. Горяча и холодна
Я всегда тебе нужна.
Позовешь меня – бегу,
От болезней берегу.

(вода)

7. Кто на льду меня догонит
Мы бежим вперегонки
И несут меня не кони,
А блестящие ...

(коньки)

8. Соблюдение частоты тела, одежды, жилища.

(гигиена)

9. Что дороже всех на свете
И не купишь на планете
Молоко ты пей коровье –
Это, деточки, ...

(здоровье)

Седьмое колечко: **Правильно организованная развивающая среда.**

Правильная организация развивающей среды имеет большое значение.

Ребенку просто необходимы: шведская стенка, канат, велосипед, коньки, санки, лыжи, мячи, скакалки, различное спортивное оборудование, которое вы имеете возможность приобрести. Большую роль также играет – личный пример родителей.

А теперь, уважаемые родители, пожалуйста, угощайтесь, чай с конфетами и попутно подведем итоги нашей встречи.

Примерное решение родительского собрания:

- создать необходимые условия для реализации потребности ребенка в двигательной активности в повседневной жизни;
- организовать дома режим дня и питание, приближенный к детсадовскому; •в выходные дни обязательно организовывать прогулки вместе с детьми; •систематически проводить закаливание ребенка в условиях семьи.