

Муниципальное дошкольное бюджетное образовательное учреждение
«Детский сад №3»

Родительское собрание

«Азбука здорового образа ЖИЗНИ»



Подготовила

Воспитатель 1 квалификационной категории

Кобец Татьяна Петровна

г. Вилючинск

2018

Родительское собрание

Тема: *«Азбука здорового образа жизни»*

Форма проведения: *Конкурс интеллектуалов*

Участники: дети подготовительной к школе группы, родители воспитанников, воспитатели.

Материалы и оборудование: телевизор, ноутбук, флешноситель, презентацией «Кристалл Здоровья», эмблемы для каждого участника команд, родители – команда «Совушки», дети – «Воробышки», мольберт, фишки, табло.

Ход собрания:

1. Психологический настрой родителей:

- улыбнуться соседу справа и соседу слева, пожать друг другу руки;

- фразу “Мы вместе” сказать шёпотом, для себя, так, чтобы услышали все присутствующие, так, чтобы услышала только я.

2. Детская кричалка:

Крикните громко и хором, друзья
Деток своих все вы любите? (да)

С работы пришли, сил совсем нет,
Вам хочется лекции слушать здесь? (нет)

Я вас понимаю... Как быть, господа?
Проблемы детей решать нужно нам? (да)

Дайте мне тогда ответ
В помощи откажите нам? (нет)

Последнее о чем спрошу вас я
Активными все будем? (да)

Воспитатель: Спасибо вам за искренность в ответах. Замечательно!

Молодцы и вы, родители, и дети!

Воспитатель: Чуть вперед я забегу
Предлагаю вам игру:
Конкурс интеллектуалов
Здорового образа жизни!

3. Беседа с родителями

Народная мудрость гласит: «Деньги потерял – ничего не потерял. Время потерял – много потерял. Здоровье потерял – все потерял».

Популярность здорового образа жизни в нашей стране растёт. И это закономерно. Люди устали от проблем со здоровьем: хронические заболевания «молодеют», юноши и девушки со слабым здоровьем сегодня мало кого удивляют. Малоподвижный образ жизни, неправильное питание, вредные привычки — всё это чуждо здоровому образу существования.

И всё же здоровый образ жизни — не только правильное питание, регулярные физические нагрузки и отсутствие вредностей. **Здоровье** — это целостное гармоничное состояние, которое достигается в том числе психологической и **духовной** работой. Поэтому труд над улучшением состояния здоровья можно разделить на укрепление: тела, душевных и духовных сил.

Мы сегодня попытаемся собрать картинки о составляющей этой работы. Здоровый образ жизни в картинках поможет систематизировать знания о его принципах.

Приступать к оздоровлению никогда не рано и никогда не поздно. Лучше сделать этот шаг сегодня, чем завтра.

Сегодня мы с вами собрались, чтоб посоревноваться. Тема нашего соревнования «Азбука ЗОЖ». У нас две команды: команда детей и команда родителей. За правильный ответ дается одно очко. И так, конкурс интеллектуалов начинаем!

1. Чтобы узнать, как называются команды, предлагаю вам немножко потрудиться: из разрезных картинок выложить целую. И таким образом мы узнаем название команд.

И так, у нас команды Совушки (команда родителей) и Воробышки (команда детей)

1 конкурс

Это задание команде «Совушки».

(Сейчас мы просим ответить на эти вопросы, опираясь на свой родительский и личный опыт).

- Что, в Вашем представлении, есть здоровый образ жизни?
- В чем просчеты ДОУ в решении задачи сохранения и укрепления здоровья наших детей?

- Дайте советы педагогам, которые, на Ваш взгляд, помогут преодолеть эти просчеты.

Это задание для команды «Воробышки»:

- Ребята, что такое здоровый образ жизни?
- Что мы делаем в детском саду, чтоб вы были здоровы?
- Ребята, посоветуйте малышам что им нужно делать, чтобы быть здоровыми?

2 конкурс

Задание для команды «Совушки»:

- Дайте определение что такое ЗОЖ? Здоровый образ жизни – это ...

(деятельность, активность людей, направлена на сохранение и укрепление здоровья.)

Задание для команды «Воробушки»:

- Ребята, назовите составные части здорового образа жизни ребенка. (*Закаливание, соблюдение режима дня, двигательная активность, правильное питание, психологический комфорт, экология*)

3 конкурс

Задание для команды «Совушки»:

- Секрет этой гармонии прост — (*здоровый образ жизни!*)
- А, по вашему мнению, каков он здоровый ребёнок?
- Движение – это ... (*жизнь!*)

Задание для команды «Воробушки»:

- Рано утром не ленись, (*на зарядку становись*)
- Если день начать с зарядки – значит, (*все будет в порядке!*)
- Я здоровье сберегу, (*сам себе я помогу*)

Воспитатель: итак, прежде всего, здоровый ребёнок, если он и болеет, то очень редко и не тяжело. Он жизнерадостен и активен, доброжелательно относится к окружающим его людям – взрослым и детям. Развитие двигательных качеств проходит гармонично. Нормальный, здоровый ребёнок достаточно быстр, ловок и силен. Неблагоприятные погодные условия,

редкая их смена, здоровому ребёнку не страшны, т.к. он закалён. Это "портрет" идеально здорового ребёнка, какого в жизни встретишь не часто. Однако вырастить и воспитать ребёнка близкого к идеалу – задача вполне посильная, всего лишь требуется: с раннего возраста научить ребёнка заботиться о своём здоровье! Для этого нужно формировать навыки и привычки здорового образа жизни в соответствии с возрастом.

Воспитатель: Каждый человек может сам себе укрепить здоровье. Недаром говорят: «Я здоровье сберегу. Сам себе я помогу».

Воспитатель: Сейчас я вас познакомлю с некоторыми упражнениями, которые помогают сберечь здоровье! Я вам предлагаю практические задания совместной деятельности детей и родителей.

- **Пальчиковая гимнастика** – это основа для развития ручной умелости, мелкой моторики пальцев рук, координации движений. Пальчиковая гимнастика оказывает положительное воздействие на познавательные психические процессы: память, внимание, мышление, фантазию и др.

Пальчиковую гимнастику проведет Алена с мамой, Оксаной Владимировной.

Воспитатель: Оздоровительно–профилактические упражнения для коррекции (осанки, ступни). Каждый день в нашей группе начинается с утренней гимнастики. А сейчас я приглашаю Яну с мамой, Светланой Николаевной, **провести разминку.**

Все движения разминки
Повторяем без заминки.
Сделаем разминку,
Держим ровно спинку,
Голову назад, вперед,
Вправо, влево поворот.
Руки вверх поднять прямые,
Вот высокие какие.
Еще выше подтянитесь,
Вправо, влево повернитесь,
А теперь танцует хвостик,
посмотрите–ка на нас.
Этим славным упражнением
Поднимаем настроение.
Дальше будем приседать:
Дружно сесть и дружно встать.
Прыгать нам совсем не лень,
Словно мячик целый день.
Что, понравилось, дружок?
Завтра повторим урок.

Воспитатель: Музыкотерапия благоприятно влияет на здоровье ребенка. Саша с мамой, Марией Олеговной, проведут танцевальные упражнения для всех нас.

Воспитатель: Дыхательная гимнастика восстанавливает нарушенное носовое дыхание, очищает легкие и улучшает их снабжения кислородом. Эти упражнения очень полезны для профилактики ОРЗ.

А упражнение на **восстановление дыхания** проведет Игорь Л с мамой, Олесей Олеговной.

Носиком дышу свободно,
Тише, громче, как угодно.
Без дыханья жизни нет,
Без дыханья меркнет свет.
Дышат птицы и цветы,
Дышим он, и я, и ты.

Воспитатель: Пальчики мы размяли, туловище наклоняли, мышцы активно разогрели, дыхание восстановили, пора и отдохнуть. Ведь сон для ребенка играет огромную роль для крепкого здоровья, а он будет сладким и крепким, если накануне провести «**Массаж спины**» (Приглашаю Надежду Валентиновну – бабушку Ярослава провести его.)

Рельсы, рельсы, шпалы, шпалы
Едет поезд запоздалый ... ту-ту!
Из последнего вагона
Вдруг посыпался горох!
Пришли куры – поклевали,
Пришли гуси – пощипали,
Пришел слон – потоптал,
Пришла слониха – потоптала
Пришел слоненок – потоптал,
Пришла лисичка – замела.
Пришел директор,
Принес стол, стул,
Стал писать письмо:
«Я купил жене и дочке
И крюпочки, и звоночки».

Воспитатель: Молодцы взрослые и дети, задания выполняли замечательно.

Воспитатель: Движение для ребенка – не только жизненная необходимость, эта сама жизнь. Без движения нет нормального роста и развития, условий для тренировки важнейших функций организма. Пренебрежение ежедневным занятиям физкультурой, малый объём двигательной активности ребенка ведут к весьма распространенной болезни – гиподинамии, при которой у детей портится осанка, нарушается деятельность сердечно – сосудистой системы, появляется избыточный вес. Поэтому **важную роль играет физическое воспитание в семье.** Всем родителям необходимо иметь представление об уровне физической подготовки своих детей. **Для родителей важно понять следующее: в семейном физическом воспитании их роль не должна сводиться только к наблюдению. Личный пример родителей, совместные физические**

занятия, здоровый образ жизни – основа успеха физического воспитания ребенка в семье. Очень важно, чтобы дети в свободное время больше двигались, в выходные дни вместе с родителями совершали лыжные и пешие прогулки. На своём опыте нужно показать детям, как это важно.

4 конкурс

Задание команде «Совушки»:

- Сколько времени проводит ребёнок на свежем воздухе в будни, в выходные дни?

- Какие формы закаливания вы можете предложить для проведения их в детском саду?

Задание команде «Воробышки»:

- Какими видами спорта увлекаются члены вашей семьи?

Воспитатель: Уважаемые родители, наши дети подрастают, для полноценного роста и развития необходимо правильное и сбалансированное питание. Известно, что в рационе детей много сладких продуктов, полуфабрикатов: пельмени, чипсы, сухарики, сосиски. Эти продукты пагубно влияют на здоровье детей, снижают аппетит к здоровой пище и могут оказать влияние на развитие ожирения у ребенка.

- Игра «Что лишнее?»

Воспитатель: Правильное питание — одно из главных условий сохранения здоровья. Вот почему так важно уже с раннего возраста формировать у ребенка полезные привычки и навыки, которые помогут ему, вырасти здоровым и успешным.

Упражнение «Закончи предложение»

Воспитатель: В завершение нашей встречи давайте с вами повторим и запомним важные правила, которые выучили дети нашей группы.

Чтобы детям развиваться, нужно правильно **питаться!**

На завтрак кашу я сварю и всю семью ей **накормлю.**

Если ты не хочешь супа - поступаешь **очень глупо.**

Пополни кальций свой дружок, съешь на завтрак **творожок.**

Меньше ешь плохих продуктов, больше кушай свежих **овощей и фруктов.**

Не буду с чипсами дружить, и лимонада **много пить.**

Кушай овощи и фрукты, натуральные **продукты!**

Воспитатель: Давайте подведем итоги нашей игры.

В завершение нашего собрания хочу сказать о том, что в дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых не возможен здоровый образ жизни.

Список используемой литературы

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.21 – 28.
2. Зедгенидзе В.Я. Формирование здоровья ребенка /В.Я. Зедгенидзе //Современный детский сад. - 2007. - №1.
3. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребёнка// Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.:АРКТИ, 1999.
4. Шарманова С.Б. Роль родителей в приобщении дошкольников к здоровому образу жизни /С.Б. Шарманова //Управление ДОУ. - 2006. - №4.
5. Интернет-ресурсы:

<http://babyfood.ua.ua.info/article/35975-10-sovetov-po-pitaniyu-detey-ot-frantsuzskogo-psihologa/>

<http://www.psynavigator.ru/articles.php?code=532>

ПАМЯТКА для родителей

«КАК ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Всегда в движении! Этот принцип должен стоять «во главе угла» для каждого человека, стремящегося к здоровому образу жизни. При этом вовсе не обязательно изнурять организм чрезмерными физическими нагрузками; результативно поддерживать его в неизменно здоровом тоне вам помогут несложные, но систематические физические упражнения.

Движение для ребенка – не только жизненная необходимость, эта сама жизнь. Без движения нет нормального роста и развития, условий для тренировки важнейших функций организма. Пренебрежение ежедневным занятиям физкультурой, малый объём двигательной активности ребенка ведут к весьма распространенной болезни – гиподинамии, при которой у детей портится осанка, нарушается деятельность сердечно – сосудистой системы, появляется избыточный вес. Поэтому **важную роль играет физическое воспитание в семье.**

Всем родителям необходимо иметь представление об уровне физической подготовки своих детей. **Для родителей важно понять следующее: в семейном физическом воспитании их роль не должна сводиться только к наблюдению. Личный пример родителей, совместные физические занятия, здоровый образ жизни – основа успеха физического воспитания ребенка в семье.** Очень важно, чтобы дети в свободное время больше двигались, в выходные дни вместе с родителями совершали лыжные и пешие прогулки. На своём опыте нужно показать детям, как это важно.

Если хочешь быть здоров — закаляйся! Традиционная практика закаливающих мероприятий, будь то водные процедуры или спортивные занятия на свежем воздухе, действительно способствуют укреплению иммунитета. Включив принцип регулярного закаливания в свой повседневный образ жизни, вы станете практически неуязвимы перед простудой и вездесущими инфекциями. Отличным дополнением к сеансам закаливания станут систематические банные процедуры и профилактические курсы оздоровительного массажа.

Питаемся правильно! Важнейший принцип здорового питания — полезный рацион и умеренность в потреблении пищи. Ингредиенты вашего меню должны содержать оптимальное количество витаминов и необходимых для организма минеральных веществ. Решительно отправьте «за борт» жирную пищу, фастфуд, покупные полуфабрикаты и прочих врагов здоровья и стройности фигуры. Что касается питья — не забывайте, что влага нужна нашему организму.

Нет — вредным привычкам! Сигареты, алкоголь и, уж тем более, наркотики не имеют ничего общего с понятием «здоровый образ жизни». Даже если вы выкуриваете всего пару сигарет в день, а спиртное позволяете себе только «по пятницам», такие вполне невинные на первый взгляд слабости медленно, но верно ведут к ослаблению сил вашего организма. Хотите иметь здоровые печень и почки, отличаться завидной памятью и надолго сохранить в максимальном благополучии потенцию? Откажитесь от всех вредных привычек.

Здоровье — в гигиене! Поддержание тела в чистоте и порядке также является одним из главных принципов здорового образа жизни. Не секрет, что отсутствие в повседневном расписании человека комплекса базовых гигиенических мероприятий способно привести ко множеству неприятных заболеваний. Особого внимания требует также чистота потребляемой вами в пищу продукции, с точки зрения как гигиены, так и экологии. И, конечно, помните о состоянии здоровья ваших зубов, поскольку от этого фактора зависит не только ваша внешняя привлекательность, но и благополучие всего вашего организма.

И, наконец, **научитесь контролировать собственные эмоции.** Не огорчайтесь и не «взрывайтесь» по пустякам, постарайтесь относиться к проблемам «по-философски» и быть доброжелательными к окружающим. И, в сочетании со всеми прочими факторами ЗОЖ, ваше позитивное отношение к жизни позволит вам обрести долгожданную гармонию с миром и подарит великолепное физическое самочувствие!

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

1. Не говорить с ребенком о весе или форме тела, а говорить о правильном питании и здоровом образе жизни. Не надо устраивать специальных лекций и назиданий, особенно пугающего характера. Можно, к примеру, использовать удобные моменты в магазине и супермаркете, во время совершения покупок. Можно проговаривать ребенку, что вы выбираете свежие фрукты и овощи, чтобы готовить ту или иную пищу. Обращайте внимание ребенка на спортсменов, людей занимающихся физической активностью. Говорите, что это очень важно для здоровья, помогает побороть инфекции, делает сердце сильным, поднимает настроение и т.п. Т.е. показывайте спорт не только с точки зрения хорошего внешнего вида спортсмена.
2. Показывайте пример здорового питания и занятиями спортом. Если здоровое питание и активность будет существовать только для ребенка, а родители будут сидеть за компьютером с чипсами и бутербродами, то эффект будет не очень хороший. У ребенка будет создаваться впечатление, что он на каком-то особом положении. Родители заставляют его заниматься, и есть всякую траву, а сами играют в стрелялки и кушают вкусности. Позже он может выбрать именно родительский способ жизни.
3. Не обращать внимание ребенка на чужое ожирение, как отрицательную черту. Если уж говорить о том, что не говорить с ребенком о его весе. То и стараться не искать жирных поп у других людей, не делать замечания, что та или иная звезда экрана «растолстела как корова и теперь на нее смотреть противно».
4. Не должно быть запрещенной пищи по причине, что она толстит. Может запрещаться пища, которая вызывает аллергию или еще какие-то нежелательные реакции. Можно есть все, но в разных количествах. Есть вещи, которые можно совсем чуть-чуть или в особых случаях. Тут каждая семья может выработать свои правила.
5. Объясните ребенку ситуацию с рекламой. Делайте упор на то, что люди иногда изготавливают бесполезные или вредные вещи и очень хотят их продать, не заботясь о людях, которые их будут покупать.

6. Объясните ребенку ситуацию с усилителями вкуса. Скажите, что в некоторой пище есть вещества, которые обманывают вкус людей. Это делается тоже, чтобы люди больше покупали некоторые бесполезные продукты, потому что считают их вкусными.
7. Не переусердствуйте с пунктом 5 и 6. Слишком много информации о полезности и витаминах, веществах Е, могут создать у ребенка постоянную тревогу, что он может случайно проглотить какую-нибудь гадость. Просто учите критически подходить к информации, которая поступает ребенку из вне. Объясните, что домашняя пища, всегда лучше, чем полуфабрикат.
8. Планируйте сладкое. Давайте ребенку десерты после съеденной пищи, а не банку или миску с конфетами.
9. Не кормите и сами не ешьте около телевизора. Учите ребенка принимать пищу осмысленно, а не автоматически.
10. Следите за потреблением сахара. Он не только в конфетах, но и в подслащенных соках, которые ребенок может пить не меряно «для здоровья», мороженом, «творожках» и йогуртах.
11. Если ребенок идет куда-то с перекусом, давайте ему с собой овощи.
12. Если ребенок действительно имеет избыточную массу и вам надо обсудить его ситуацию, не используйте эпитеты, которые могут звучать оскорбительно или как свершившийся негативный факт (разожрался на конфетах). Используйте слова и выражения, которые показывают временность повышенного веса, либо если ребенок имеет расстройство здоровья которое приводит к полноте, объясните, что ситуация возникла не по его вине. Поддержите ребенка и предложите свою помощь. Не отправляйте его «отжиматься 20 раз в свою комнату». Отжимайтесь с ним.
13. Не связывайте вес и форму фигуры со счастьем в разговоре с ребенком. Показывайте, что в личности важны разнообразные качества и стороны. Объясняя этот пункт не противопоставляйте вес другим качествам. («Зато толстые веселые».) Лучше вообще ничего в этом отношении не говорить. Или, жил был Вася Пупкин, был он толстым и все его дразнили, а потом он вырос и похудел, и стал он лучше всех.
14. Если уж вы не акцентируете внимание ребенка на его весе, то исключите комментарии, что на нем натягивается одежда, как на барабане, или пузо висит над ремнем, или «не успели купить рубашку – уже узкая».
15. Не отрицайте, что у ребенка проблемы с лишним весом (нет, ты не толстый, ты просто здоровый, как богатырь) и не делайте из этого трагедии (вот теперь у тебя будут проблемы со здоровьем).

Старая пословица: “Мы - то, что мы едим,” является верной, но важно не забывать "Мы то - как мы едим". Особенно важно показывать правильный пример детям - пример сбалансированного питания и режима приема пищи. Поверьте, это очень важно для здоровья!