

Родительское собрание «Здоровый образ жизни наших детей»

старшая группа

Подготовила воспитатель Зайцева А.В.

Дата проведения: 4.12.2014г.

ЦЕЛЬ: развитие мотивации родителей к сохранению и укреплению собственного здоровья и здоровья детей.

Задачи:

1. Пропагандировать здоровый образ жизни.
2. Способствовать укреплению внутрисемейных связей
3. Повышать интерес у детей к занятиям физической культуры и творчеству.
4. Способствовать созданию атмосферы радости и веселья.
5. Повысить уровень знаний родителей в области закаливания организма детей дома и в детском саду

Подготовка к собранию.

Изготовление вместе с детьми приглашения на родительское собрание в виде открытки с аппликацией. Текст: «Уважаемые, родители! Приглашаем Вас на родительское собрание «О здоровье всерьёз». На нашей встрече Вы узнаете много интересного о том, как сохранять и укреплять здоровье наших детей. Ждём Вас 22 ноября в 18.00 в физкультурном зале детского сада. Воспитатели».

Написание плакатов:

«Без здоровья невозможно и счастье».

«Здоровье дороже богатства».

«Если день начать с зарядки – значит, будет всё в порядке!»

Аудио запись с ответами детей на вопросы:

- Кого называют здоровым?
- Что надо делать, чтобы быть здоровым?
- 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?

Подготовка выставки детских работ на тему: «Если хочешь быть здоров».

Подготовка фотовыставки на тему: «Моя спортивная семья».

Анкеты для родителей.

Подготовить памятки для каждого родителя с советами на тему собрания. Подготовка презентации на тему: «Здоровый образ жизни».

Выставка литературы по теме родительского собрания.

Ход собрания.

Воспитатель: Здравствуйте, уважаемые наши родители! Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, я всем вам желаю здоровья!

Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверно потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье лишь тогда, когда его теряем! Сегодня мы вместе с вами выведем формулу здоровья. Итак, тема нашего родительского собрания «Здоровый образ жизни наших детей».

Но прежде чем мы начнём работу, давайте поприветствуем друг друга не совсем обычным способом: улыбнуться соседу справа, прикоснуться ладошками и сказать: «Очень рад тебя видеть!» и т.д.

А сейчас я задам Вам несколько вопросов.

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

Помочь, откажитесь нам? (нет)

Последнее спрошу вас я

Активными все будем? (да)

Замечательно! Молодцы! А сейчас встречайте наших детей.

Воспитатель: Приветствуем всех, кто время нашёл,

И в сад к нам на собрание о здоровье пришёл.

Зима пусть стучится ветрами в окно,

Но в группе у нас и светло и тепло.

Мы здесь подрастаем, взрослеем мы здесь,

И набираем естественно вес.

Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,

Нам спорт с физкультурой как воздух нужны.

Дети стихи:

1. Старшая группа – что это значит?

Суп не прольет на рубашку никто,

Все надевать научились пальто,

Даже ботинки с тугими шнурками не доверяют ни папе, ни маме

2. Что мне нравится в саду?

Когда я гулять иду

Можно воздухом дышать,

За природой наблюдать

3. Тихо подошла зима, изменила все она

Начал падать снег вчера

Солнце яркое с утра .

4. В садике занятия,

Все должны стараться,

Слушать и запоминать,

И не баловаться .

5. Зарядка все полезна,

Зарядка всем нужна.

От лени и болезней,

Спасает нас она.

6. На занятиях играем,

Много нового узнаем,

Звуки различаем,
Сказки сочиняем .

7. Громко воспитательница
Нам читает сказку.
Мы сидим и представляем,
Всех героев в красках.

8. Строим башни и мосты,
Знаем, кто есть я и ты.
Что вокруг нас окружает,
Что плывет и кто летает .

9. Не заблудимся нигде,
Сориентируемся везде.
Знаем, сколько меньше - больше
День короче, а день дольше.

10. Наступает тихий час,
Затихает все у нас.
Все легли в свои кровати,
Засыпают сладко-сладко.

11. Мы рисуем и поем,
Очень весело живем.
Будем петь и танцевать,
Будем весело играть .

12. Что такое физкультура?
Это стройная фигура.
Это мышцы во всем теле.
Это легкость в любом деле .

13. Все ребята обожают,
В садике резвиться.
И готовы целый день
Весело носиться.

Воспитатель: Дорогие родители, возьмите листочки.

Я попрошу Вас написать на них пожелание самому близкому человеку (на это вам даю 30сек)

Воспитатель: А сейчас хотелось бы узнать, что вы пожелали?

Вот видите, все почти пожелали здоровья, и сегодня мы бы хотели поговорить, как укрепить и сохранить здоровье детей.

Ребёнок:

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

2 ребёнок:

Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.

Ну а утром не лениться—
На зарядку становиться!

3 ребёнок:

Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

4 ребёнок:

У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.

5 ребёнок:

Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.

6 ребёнок:

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты—
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

7 ребёнок:

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!

8 ребёнок:

Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!

9 ребёнок:

Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Чтоб здоровье сохранить,
Научись его ценить!

(Дети исполняют музыкальную разминку, уходят из зала).

Воспитатель: А сейчас я попрошу всех закрыть глаза (родители закрывают глаза).

Звучит музыка (шум воды).

Представьте себе: тихая, полноводная река, в ней купаются дети, не очень умеющие плавать. Впереди – огромный, кипящий водопад. Течение уносит детей, они оказываются в падающем потоке воды, рискуя разбиться и погибнуть, а мы, взрослые, стоим внизу, протягиваем руки и пытаемся их спасти, в то время как все мы должны были бы быть наверху, где спокойное течение, и учить их плавать.

Если перенести данную метафору в область здоровья, то река – это образ жизни, и наша общая задача – научить каждого ребёнка безопасному плаванию по ней, всячески помогая

ему в выборе стиля жизни, способствующего сохранению и укреплению здоровья (родители открывают глаза).

Воспитатель: А сейчас мы с Вами узнаем, что думают Ваши дети о здоровье. (Звучит аудиозапись с ответами детей на вопросы.)

Воспитатель: Уважаемые родители, а Вы готовы ответить на наши вопросы?

(На сцене надувные шары, в каждом записка с вопросом). Воспитатель бросает воздушный шарик родителям. Поймавший, прокалывает шарик и отвечает на вопрос:

-Что значит здоровый человек?

-Что такое «здоровый образ жизни»?

-Какие вредные привычки детей плохо влияют на их здоровье?

-Какие положительные привычки необходимо воспитывать у детей, чтобы они были здоровы? И т.п.

(Другие родители могут дополнять и высказывать своё мнение по заданному вопросу.)

Презентация «ЗОЖ – что это такое?»

Воспитатель: По данным исследований, проведенных в России, здорового образа жизни придерживается только 1 % российских семей.

О ком можно сказать: «Он (эта семья) ведет здоровый образ жизни»

- ❖ отсутствие вредных привычек
- ❖ рациональное питание
- ❖ систематические занятия физической культурой
- ❖ профилактика заболеваний (закаливание, соблюдение элементарных гигиенических и санитарных правил, прием проф. препаратов в период подъема заболевания)
- ❖ соблюдение режима дня
- ❖ ответственное отношение к своему здоровью и здоровью близких людей

Существует специальная наука, которая изучает проблему формирования здорового образа жизни – валеология (наука о здоровье). Ученые всего мира утверждают, что желание вести здоровый образ жизни формируется у детей в возрасте до 12 лет.

В нашей стране разработано более десятка программ по формированию у детей привычки к ЗОЖ. Мы в нашем детском саду тоже работаем над этой проблемой. Ей уделяется достаточно внимания и в нашей комплексной программе «Детство», по которой мы работаем. Также мы используем в работе оздоровительные технологии. У нас в саду проводятся познавательные занятия по данной тематике. Систематически проводятся занятия по физической культуре, оздоровительная и профилактическая работа.

Здоровье человека заключается в гармонии духовного, душевного и физического. Однако мы знаем, что мало дать детям определенные знания, необходимо сформировать у них потребность эти знания применять на практике.

Алгоритм формирования мотивации к здоровью:

З ----- У ----- Х ----- Б

Знаю ----- умею ----- хочу ----- буду

Основным средством формирования у детей привычки к здоровому образу жизни являются:

- ❖ беседы с детьми по проблеме
- ❖ общественное осуждение вредных привычек
- ❖ общественная реклама составляющих ЗОЖ
- ❖ личный пример окружающих взрослых (семьи)

Таким образом, мы с вами пришли к единогласному выводу, что добиться положительных результатов в процессе формирования у детей устойчивой привычки к ЗОЖ можно только в тесном сотрудничестве ДОУ и семьи. И сотрудничество это должно строиться на взаимоуважении и взаимодоверии.

Воспитатель: А сейчас я предлагаю изготовить коллаж «ЗОЖ – это здорово!»

Практическая работа (из различных журналов вырезать и наклеить на ватман картинки, которые соответствуют Вашим представлениям о ЗОЖ)

Воспитатель: В конце нашего собрания я предлагаю посадить цветы на нашем коллаже здоровья. Красные – собрание понравилось, я вынес много нового, жёлтые – ничего нового я не узнал, фиолетовые – я зря потратил своё время.

(родители выбирают цветы и наклеивают на коллаж)

Заключение. Родители делятся мнениями о собрании. Высказывают свои предложения на будущее. Каждому родителю вручаются памятки.

Памятка для родителей.

1. Пусть в каждой семье господствует дух здоровья, культ здоровья.
 2. Хотите ли ВЫ, не хотите ли,
Но дело, товарищи, в том, что
Прежде всего, мы - родители,
А всё остальное - потом!
 3. Соблюдать дома рекомендации, полученные от врача и психолога.
 4. Вести в семье здоровый образ жизни, отказавшись от вредных привычек самим и поддерживать у детей стремление к здоровому образу жизни.
 5. Само здоровье зависит от человека. Правильное питание, доброта, физические занятия, а главное – чистота души.
- Не будешь здоровым – мало проживешь, и мир будет казаться неинтересным.
Здоровье – наиважнейшая вещь в жизни.
Спасибо за внимание и терпение!

Анкета
Уважаемые родители!

Ваше активное участие в анкетировании позволит нам оптимизировать учебно-воспитательный процесс и эффективно проводить работу по оздоровлению Вашего ребёнка, учитывая его индивидуальные особенности. Пожалуйста, в каждом вопросе выберите и подчеркните нужный вариант ответа.

1. Фамилия, имя ребёнка _____
дата рождения _____

2. Дорога до детского сада:
пешком (сколько времени) _____
на транспорте (сколько времени) _____

3. Гуляет ли Ваш ребёнок в выходные дни:
нет

да – 1 раз в день, 2 раза в день.

4. Режим сна:

ребёнок вечером ложится спать в рабочие дни в _____ ч,
поднимается в _____ ч;
в выходные дни ложится спать в _____ ч
поднимается в _____ ч.

5. Спит ли ребёнок днём в выходные дни:

да (указать продолжительность сна);

нет.

6. Делает ли ребёнок дома утреннюю гимнастику? нет; иногда; да, всегда.

7. Сколько времени в день ребёнок:

смотрит телевизор в рабочие дни _____ ч;

в выходные дни _____ ч;

проводит у компьютера в рабочие дни _____ ч;

в выходные дни _____ ч.

8. Где ребёнок был летом? дома; на море; другое _____

9. Знаете ли вы меню детского сада?

да, всегда;

иногда;

не интересуюсь.

10. Как часто ребёнок употребляет следующие продукты питания (нужное отметить):

консервы (исключая консервы для детского питания);

грибы;

чипсы, сухарики;

газированные напитки;

импортные сладости (сникерсы, сладкие плитки, сосательные конфеты и др.)

Отметить для каждого из пунктов:

А – часто (ежедневно или несколько раз в неделю);

Б – иногда (1 раз в неделю);

В – редко (1-2 раза в неделю)

11. Стараетесь ли Вы в выходные дни соблюдать режим питания, к которому ребёнок привык в детском саду?

да, всегда;

иногда;

нет.

Дата заполнения анкеты: _____

Благодарим Вас за участие в опросе и искренние ответы!