

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение г. Нижневартовска
ДС №29 «Ёлочка»

**Конспект родительского собрания
«Здоровой семье - здоровый ребенок»**

Воспитатель: Чичерина В.Б.

Родительское собрание в группе старшего возраста от 5 до 6 лет №1

Тема: «Здоровой семье - здоровый ребенок»

Воспитатели: Чичерина В.Б.

«Цель наша должна состоять в том, чтобы сделать из детей не атлетов, акробатов или людей спорта, а лишь здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей»

С.Я. Эйнгорн.

Задачи: Повышение педагогической культуры родителей по вопросам здорового образа жизни, вооружение родителей знаниями по вопросам применения разнообразных методов оздоровления ребенка, убедить их в их целесообразности, формирование мотивации у взрослых ответственного отношения к здоровью детей и собственному здоровью.

Заинтересовать родителей данной проблемой. Способствовать стремлению и желанию каждой семьи восстанавливать и поддерживать здоровье с помощью здоровьесберегающих технологий. Расширить представления родителей о пользе лекарственных растений и их применении в народной медицине и рецептах.

Подготовка к собранию:

1. Изготовление вместе с детьми приглашения на родительское собрание в виде открытки на тему собрания
2. Изготовление плакатов, высказываний о здоровье
«Здоровье – эта та вершина, на которую человек должен взойти сам».
«Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял – много потерял, здоровье потерял – всё потерял».
3. Подготовить памятки на тему собрания.
«Копилка мудрых советов»
«Семейный кодекс здоровья»
«Здоровый образ жизни как основа профилактики простудных заболеваний»
«Движение-здоровье ваших детей»
Буклет «Путь к здоровью»
4. Папка передвижка «Игры по формированию здорового образа жизни»
5. Выставка литературы «Здоровой семье - здоровый ребенок»

Повестка собрания

1. Все начинается с детства Игра «Мой ребенок будет здоровым если...»
2. Семейная игра «Счастливый случай»
3. «**Система оздоровления дошкольников в ДОУ.** Мастер класс для родителей «Использование традиционного и нестандартного оборудования для укрепления здоровья воспитанников»
4. Решение собрания

Ход собрания:

Основными задачами охраны и укрепления здоровья детей являются:

- Укрепление здоровья детей
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни
- Развитие физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка.

Воспитание здорового ребенка в условиях семьи и детского сада строится на следующих принципах:

- Единство (оно достигается в совместной физкультурно-оздоровительной работе семьи и ДОУ)
- Системность и последовательность работы по ЗОЖ
- Индивидуальный подход к каждому ребенку
- Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей
- Укрепление авторитета педагога в семье, а родителя в детском саду

Цель нашей сегодняшней встречи – узнать, что такое здоровый образ жизни и как он влияет на развитие наших детей. Человек – совершенство природы, но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться её красотой, очень важно иметь здоровье. *Еще мудрый Сократ говорил “Здоровье – не всё, но без здоровья – ничто”.* Вряд ли можно найти родителей, которые бы не хотели, чтобы их дети росли здоровыми. Родители несут всю полноту ответственности за развитие, обучение и сохранение здоровья своего ребенка. Воспитатели являются вашими помощниками, а не лицами, вас заменяющими. Предлагаем Вам *высказать ваше мнение, каков он здоровый ребёнок?*

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 физических и умственных способностей 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.

Игра с родителями «Слово-эстафета»

Родители садятся в круг. Мяч передаётся по кругу. Взяв мяч в руки, родители продолжают начатое ведущим предложение «Мой ребёнок будет здоровым, если я...»

Узнайте, что думают наши дети о здоровье. Видео запись или зачитать высказывания детей о здоровье.

2. Предлагаем вашему вниманию игру «Счастливый случай»

(для игры формируются две команды)

Ход игры:

. Гейм «Дальше, дальше...»

Вопросы задаются сначала первой команде, потом другой

1. Его не купишь ни за какие деньги? (здоровье)
2. От простой воды и мыла у микробов тает ...? (сила)
3. Что дает человеку энергию? (пища)
4. Что милей всего на свете? (сон)
5. Массовое заболевание людей? (эпидемия)
6. Рациональное распределение времени (режим)
7. Тренировка организма холодом? (закаливание)
8. Жидкость, переносимая в организме кислород? (кровь)
9. Часть тела, кратная 32? (зубы)
10. Наука о чистоте? (гигиена)
11. Орган тела, выполняющий в роль насоса? (сердце)
12. Мельчайший организм, переносимый инфекцию? (микроб)
13. Добровольное отравление никотином? (курение)
14. Место, где находится «микробное гнездо»? (горло)
15. Орган, регулирующий температуру тела? (кожа)

Гейм «Заморочки из бочки»

Команды по очереди выбирают номер вопроса, за каждый правильный ответ присуждается 2 очка, а в случае неправильного ответа отвечает другая команда.

1. Наши предки – славяне – делали бани в виде временных шалашей из веток и листьев разных деревьев. Аромат там зависел от выбранного дерева. Мылись в жаре, а затем обливались холодной водой. В древнем Новгороде строили бани деревянные, «нагревали их сколько возможно, били себя ветками и обливались после студеной водой». С тех пор изменились и форма бани, и способ мытья, но от предков нам остался очень важный обычай. Что это за обычай? (**париться веником**)

2. Этого былинного героя вылечили «живой водой», которая после расшифровки ее состава оказалась соком очитка большого, или в просторечье «заячьей капусты». Герой этот просидел на печи 30 лет и 3 года (**Илья Муромец**)

3. На Руси для здоровья и долголетия часто использовали «закаливающие подушки», которые делали из душистой богородской травы. В этой траве содержится эфирное масло, не уступающее по действию новейшим антибиотикам и поражающее микробов на расстоянии. Что это за трава, если известно, что она растет в степи и цветет почти все лето? (**чабрец**)

4. Ветки этого дерева русские воины использовали для обеззараживания болотной воды. Через некоторое время вода теряла даже свой болотный запах и была пригодна для питья. О каком дереве идет речь (рябина)

5. Этот русский полководец в детстве был очень слабым ребенком. Но он прекрасно закалил себя. Лучшим способом закалки он считал русскую баню. Там он выдерживал ужасный жар на полке, после чего на него выливали ведер 10 холодной воды и всегда два ведра вдруг. (**А.В.Суворов**)

6. Это растение называют копилкой витаминов. Витамина С в нем в 2 раза больше, чем в смородине, витамина А больше, чем в моркови и облепихе, есть в нем витамины К, В и Е. Он останавливает кровь и повышает уровень гемоглобина. В Японии сок из листьев этого растения используют вместо йода. Какое это растение? (**крапива**)

7. Это растение называют «помощником сельского труженика». Если вы поранили руку, достаточно размять листья и приложить их к ране, чтобы она зажила без следа. Приятный запах его мелких белых и розовых листочков цветов, собранных в корзинки, успокаивает нервную систему, а настой очищает кожу. Молодые листочки, если их растереть, помогут остановить кровотечение из носа (**тысячелистник**)

8. Древние римляне называли это растение «часы - календарь». Цветы его напоминают солнце, раскрываются с восходом и закрываются после заката. И первое его название произошло от слова «календарь». Семена же его похожи на когти животных, и отсюда пошло его второе название. Сок этого растения заживляет раны, и в годы войны оно спасло от обеззараживания рубцов воинов (**календула - ноготки**)

9. *Счастливый случай (2 очка прибавляются без вопроса, команда имеет право достать другой бочонок с номером)*

3. Гейм «Темная лошадка»

В качестве «темной лошадки» приглашается врач (мама ребенка, имеющая высшее медицинское образование), которая предлагает следующие вопросы и задания.

1. Какая из команд первая правильно покажет, как определяют пульс?

2. Путешествие по морю, по воздуху или в автомобиле часто сопровождается крайне неприятным состоянием – укачиванием, которое приводит к головокружению и тошноте. Как помочь человеку, которого укачало?

3. Попавшие в горло и дыхательные пути, мелкие предметы могут вызвать сильное удушье. Покажите, как оказать пострадавшему первую помощь до приезда скорой помощи?

4. «Сильный человек – здоровый человек» Из команды приглашаются папы для соревнований в армрестлинге. За такую победу присуждается очко.

4. Гейм «Гонка за лидером»

Вопросы и ответы для первой команды:

1. Главный признак травмы? (боль)
2. Рана со слюной внутри? (укус)
3. Зеленый змей? (алкоголь)
4. Наиболее продуваемая часть тела? (уши)
5. Узкая полоска марли? (бинт)
6. Простейший способ очистки воздуха? (проветривание)
7. Зеркало души? (глаза)
8. Любитель нюхать вредные вещества (токсикоман)
9. Коричневая обеззараживающая жидкость? (йод)
10. Прибор, на который сажают наркомана (игла)
11. Жидкость, выжатая из овощей и фруктов? (сок)

Вопросы и ответы для второй команды:

1. Нарушение целостности кости? (перелом)
2. Кровотечение под кожей? (синяк)
3. Вредная привычка? (курение)
4. Наиболее, страдающая часть ноги? (колени)
5. Липкое перевязочное средство? (лейкопластырь)
6. Пчела в тельняшке? (оса)
7. Простейший способ очистки воды (кипячение)
8. Заменитель йода в условиях похода? (крапива)
9. Летящий шприц? (комар)
10. Чума XX века? (спид)
11. Ядовитый металл, содержащийся в выхлопных газах? (свинец)

Подводятся итоги за проявленные знания в игре, родители награждаются медалями «Самый остроумный», «Самый находчивый», «Знайка», а также шоколадными медалями.

2 «Система оздоровления дошкольников в ДОУ. Мастер класс для родителей «Использование традиционного и нестандартного оборудования для профилактики нарушений осанки и плоскостопия, создания положительной эмоциональной атмосферы среди дошкольников, в целом для укрепления здоровья) Предложить практические упражнения: ходьба по «Тропе здоровья», самомассажи с предметами и без них, гимнастики для глаз, пальчиковые игры, игры релаксации, игры на формирование сотрудничества у детей, формирования знаний о ЗОЖ (карточки - схемы), напитки здоровья,

3.Памятки родителям

- «Здоровый образ жизни, как основа профилактики простудных заболеваний»

- «Путь к здоровью» (для родителей и детей дошкольного возраста)
- «Копилка мудрых советов (как мы просыпаемся, гимнастика пробуждения)»
- «Семейный кодекс здоровья»
- «Советы народной медицины»
- «Движение-здоровье ваших детей»
- « Буклет «Здоровое питание – здоровый ребенок»

4.Итог собрания

Помните, что ваше отношение к собственному здоровью влияет на отношение к здоровью ребенка.

Вместе с тем давно уже замечено: в тех семьях, где взрослые болеют мало, и дети, как правило, здоровы.

А сейчас давайте примем решение родительского собрания:

Решение родительского собрания

1. Внедрять здоровый образ жизни в каждую семью (каждый день начинать с утренней зарядки, домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада)
2. Формировать у детей положительное отношение к своему здоровью
3. Использовать опосредованное воздействие на ребенка (проводить игры, рассказывать стихи, потешки, читать книги о здоровье)
4. Формировать у дошкольников навыки безопасного поведения
5. Употреблять формулы приветствия, прощания, благодарности в соответствии с нормами этикета.
6. Воспитывать у детей чувство долга, ответственности, человечности.
7. Соблюдать принцип равенства и сотрудничества с детьми.