

Родительское собрание в старшей группе в нетрадиционной форме «Быть здоровым – здорово!»

Добрый день, уважаемые родители! Мы рады вам. Спасибо, что вы нашли время и пришли на родительское собрание.

Сегодня мы собрались с вами, чтобы обсудить такой важный вопрос как здоровье наших детей. Чтобы настроиться на совместную работу, я предлагаю вам поиграть в детскую игру. Если вы согласны с моим высказыванием, то скажете «да», в противном случае – «нет».

Крикните громко и хором, друзья,
Детей своих любите? (да)
С работы пришли, сил совсем нет,
Вам хочется лекции слушать здесь? (нет)
Мы вас понимаем... Как быть нам тогда?
Проблемы детей решать нужно нам? (да)
Дайте тогда нам скорее ответ:
Помочь нам откажитесь? (нет)
Последнее спросим вас, друзья:
Активными все будем? (да)

Как укрепить здоровье детей, избежать болезней? Эти вопросы волнуют и вас родителей, и нас, воспитателей, так как все мы хотим, чтобы наши дети не болели, год от года становились здоровее, сильнее, выросли и входили в большую жизнь не только знающими и образованными, но здоровыми и закалёнными.

В начале нашего разговора хотелось бы немного порассуждать. Что же такое здоровье? (ответы родителей) Давайте ответим на один, кажется, очень простой вопрос: «Что нужно делать, чтобы быть здоровым»

(ответы родителей)

А теперь послушайте рассуждения на эту тему детей.

видеоролик

Вот мы часто говорим - “Дети – цветы жизни”, а чтобы эти цветы росли здоровыми и счастливыми, нам необходимо создать и поддерживать благоприятные условия. А какие давайте выясним:

У нас на мольберте серединка цветка, к которому будут прикрепляться лепестки.

Теперь давайте разберем слагаемые здорового образа жизни, что же туда входит: воспитатель приклеивает лепестки к цветку и говорит.

Первый лепесток: 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 режима, особенно если сокращается время сна или нарушается его периодичность, ведут к перенапряжению и даже к истощению нервной системы. Ребенок становится нервный, беспокойный,

иногда вялым. 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 молодую)

Курить – здоровью (вредить)

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

Второй лепесток: Правильное питание

Правильное питание – включение в рацион продуктов богатых витаминами. Все блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов.

Пища нужна ребенку не только для выработки энергии и восстановления, но и для построения новых клеток и тканей. В организме ребенка процессы роста происходят особенно интенсивно.

Немаловажно соблюдать режим питания – соблюдение интервалов между приёмами пищи (3-4 часа).

В детском саду организовано рациональное сбалансированное четырёхразовое питание в соответствии с правилами и нормативами СанПиН.

Родителям предлагается задание:

назвать полезные для детского питания продукты, и вредные.

Третий лепесток: Физические упражнения (утренняя гимнастика, подвижные игры)

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

А сейчас предлагаем Вам побыть немного детьми и встать на зарядку. Вам нужно только повторять движения.

ЗАРЯДКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Четвёртый лепесток: Прогулки на свежем воздухе.

Прогулка - наиболее эффективный вид отдыха. Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительной системы.

Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением неблагоприятных условий и если ребёнок болен. При этом одежда и обувь

должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми.

Что мы сейчас с Вами и сделаем, мы поиграем в подвижную игру «Займи свой домик» (с обручами).

Атрибуты: обручи

Правила: делается круг из обручей, дети встают вокруг. Обручей на 1 меньше чем детей. По сигналу: «звон бубна» дети бегают по кругу. Как только бубен замолкает, дети встают в обручи, по одному родителю в обруч. Кому не хватило места, выходит и забирает 1 обруч.

Повторить 2-4 раза, в зависимости от кол-ва детей.

Сейчас мы с вами поиграем в игру «Займи свой домик». Берем обручи.

Раскладываем их по кругу. Все по сигналу бубна начинаете бежать по кругу. Как только я перестану звенеть бубном, вы быстро встаёте в обруч. Кому не хватило домика, тот выходит из игры и один обруч убирается. Всем понятны условия игры? Начинаем! Закончили игру, убрали кружки на место.

Задание родителям: А какие подвижные игры вы знаете? Или в какие игры вы играете с ребенком дома?

Пятый лепесток: 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.

Некоторые родители считают, что пока их дети маленькие, их незачем учить элементарным гигиеническим правилам. На самом деле это не так. Именно 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)

Закаливание – один из способов профилактики заболевания.

Есть специальные методики закаливания детей. К ним относятся: солнечные, воздушные ванны и водные процедуры: обливание ног, чем мы занимаемся каждое лето после дневной прогулки.

Хождение босиком, проветривание помещений — это закаливание в повседневной жизни.

Оно очень удобно, ведь для такого закаливания не требуется особых условий. Оно показано всем детям, однако требуется индивидуальный подход. В “минимум” закаливания входит:

1. одевать ребенка по погоде, в особо холодные дни – чуть теплее себя (дорогие родители, детей не нужно кутать; «чуть теплее» вовсе не означает больше на две кофточки);
2. укладывать малыша спать в хорошо проветренной комнате (желательно в одних трусиках);

3. ночная температура в помещении для сна должна быть на два-три градуса ниже, чем дневная;
4. ежедневно гулять с ребенком на улице (независимо от погоды);
5. в помещении ребенок должен находиться в легкой одежде.

А сейчас хотим Вам показать пальчиковую гимнастику, но Вам нужно повторять за нами.

Пальчиковая гимнастика «Большая стирка»

Буду маме помогать,

(Трем кулачки друг о друга.)

Буду сам белье стирать:

Мылом мылю я носки,

(Провести кулачком по ладошке.)

Крепко трутся кулачки,

(Трем кулачками друг о друга.)

Сполосну носки я ловко

(Двигаем кистями вправо и влево.)

И повешу на веревку.

(Поднять руки вверх. Кисти согнуть.)

Шестой лепесток: 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.

Признаки стрессового состояния ребенка:

1. Трудности с засыпанием, беспокойный сон;
2. Частая усталость;
3. Учатившаяся беспричинная обидчивость, слезливость, или, наоборот, проявление агрессии (жалобы, обзывания, драки т.д.);
4. Учатившиеся случаи невнимательности, рассеянности;
5. Беспокойство, непоседливость;
6. Частое проявление упрямства, капризов;
7. Дневное или ночное недержание мочи;
8. Навязчивые привычки (сосать палец, грызть ногти, накручивать волосы на палец).

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

Давайте поиграем с Вами в игру «Угадай мимику». (вызываются 5

родителей). На столе лежат эмоции, перевернутые изображением вниз.

Родители выбирают по одной карточке, и не показывая остальным

родителям картинку должны изобразить ту эмоцию, которая изображена на картинке. Родители отгадывают.

Седьмой лепесток: Правильно организованная развивающая среда.

Правильная организация развивающей среды имеет большое значение.

Но мало организовать развивающую среду для ребенка. Главное, чтобы она была востребована ребенком. Поэтому предлагаем поиграть в игру «Выполни движение»

Игра «Выполни движение» (поднимите руку те, у кого ребенок умеет кататься на велосипеде, похлопайте в ладоши те, чей ребенок может кататься на самокате и т.д.)

Молодцы! Очень важно поддерживать детскую потребность в движении.

Для вас мы организовали выставку пособий, способствующих развитию и укреплению здоровья ребенка. Все эти пособия находятся в среде группы и направлены на профилактику плоскостопия, нарушения осанки, нарушения зрения, развития речевого дыхания, слухового внимания.

Мы собрали все лепестки к нашему цветочку, все слагаемые здорового образа жизни, всё, что создаёт благоприятные условия для его роста и развития.

Согласитесь приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и весёлым. Ведь как говорили, древние греки: «В здоровом теле - здоровый дух!».

А закончить нашу встречу, я хотела бы одной притчей:

В одном доме жил мужчина. Вместе с ним жили его жена, престарелая больная мать и его дочь – взрослая девушка. Однажды поздно вечером, когда все уже спали, в дверь кто-то постучал. Хозяин встал и отворил дверь. На пороге дома стояли трое. «Как вас зовут?» – спросил хозяин. Ему ответили: «Нас зовут Здоровье, Богатство и Любовь. Пусти нас к себе в дом». Мужчина задумался: «Вы знаете, – сказал он, – у нас в доме только одно свободное место, а вас трое. Я пойду, посоветуюсь с домочадцами, кого из вас мы сможем принять в нашем доме».

Больная мать предложила впустить Здоровье, юная дочь захотела впустить Любовь, а жена настаивала на том, чтобы в дом вошло Богатство. Женщины очень долго спорили между собой. Когда мужчина открыл дверь, за порогом уже ни кого не было.

Очень хочется, чтобы подобной истории не случилось в вашем доме. И Здоровье, а значит, и Любовь с Богатством найдут приют в вашем жилище.

Воспитатель: Уважаемые родители! Помните, что здоровье ребенка в Ваших руках! Вам необходимо создать все условия здорового образа жизни вашего ребенка.

Мы благодарим вас за отличную работу и надеемся, что наша встреча была полезной.