

Отдел образования Администрации муниципального района
Стерлитамакский район

Республика Башкортостан

**РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ
В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ
«БЫТЬ ЗДОРОВЫМ - СТИЛЬНО, МОДНО!»
(средняя группа)**

Разработала и провела:
воспитатель : Салиева Р.Ш

МДОАУ детский сад с Октя
2015г

Если не бегаешь, пока здоров,
придется побегать, когда заболеешь.

Цели: познакомить с ценностями здорового образа жизни (ЗОЖ); воспитывать эмоционально-положительное отношение родителей к ЗОЖ.

Задачи: установление доверительных и партнерских отношений с родителями, привлечение их к дальнейшей совместной физкультурно-оздоровительной работе; знакомство с семейными традициями в области здоровьесбережения.

Ход собрания

I. Вступительная часть.

Вступительное слово ведущего. Дошкольный возраст - яркая, неповторимая страница в жизни каждого человека. Именно в этот период начинается процесс социализации, устанавливается связь ребёнка с ведущими сферами бытия: миром людей, природы, предметным миром. Происходит приобщение к культуре, к общечеловеческим ценностям. Закладывается фундамент здоровья. Дошкольное детство - время первоначального становления личности.

Уважаемые родители! Тема нашего собрания «Быть здоровым - стильно, модно!».

Здоровьесбережение ребенка - это одна из приоритетных задач в педагогике. Как научить ребенка беречь свое здоровье? Что значит быть здоровым?

Сегодня мы собрались, чтобы обсудить волнующую всех родителей тему здоровья наших детей. Как воспитывать у дошкольников потребность в заботе о своём здоровье, как можно сохранить и укрепить здоровье? Как же нам вырастить здоровое поколение?

По данным Министерства образования и науки РФ, самой острой проблемой остается низкий уровень физической подготовленности, физического развития детей и высокий уровень заболеваемости.

Прежде наша задача прививать ребёнку осознанное отношение к собственному здоровью уже в дошкольном возрасте. С детьми проводим тематические беседы о здоровье, в режимных моментах проводится планомерная работа по здоровьесбережению: утренняя гимнастика, наООД проводим физкультминутки, зрительную и дыхательную гимнастику, после сна проводится гимнастика после сна, ходьба по массажным коврикам, ребристой доске, оздоровительный бег, все проводится в интересной, доступной и занимательной форме. Проводим дни здоровья, спортивные мероприятия на свежем воздухе, конкурсы и развлечения. Воспитанию успешного, физически развитого и здорового подрастающего поколения способствует приобщение детей дошкольного возраста к ежедневным занятиям утренней гимнастикой, занятиям по физическому развитию, закаливанию, правильному питанию, к прогулке на свежем воздухе.

Важно и необходимо, чтобы воспитание здорового ребёнка проходило в тесном сотрудничестве с родителями. Важно, чтобы забота о здоровье детей в детском саду сочеталась с заботой о ребенке в семье. В первую очередь семья должна быть примером воспитания культуры здорового образа жизни.

Основная часть: деловая игра.

1. Дискуссия с родителями о ЗОЖ.

Ведущий. Как вы считаете, что такое здоровье и здоровый образ жизни?

(Выслушиваются мнения родителей)

Ведущий. *Здоровье* — ни с чем не сравнимая ценность. Каждому человеку присуще желание быть сильным и здоровым. Ученые считают, что если принять условно уровень здоровья за 100% то на 20 % оно зависит от наследственных факторов, 20 % - от действия окружающей среды, 10 % - от деятельности системы здравоохранения, а остальные 50 % - зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

Здоровый образ жизни - образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек. Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

Здоровый образ жизни - это активное участие в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности человека.

Блиц-игра «Составляющие здорового образа жизни?». (Презентация « Цветок здоровья»)

- Рациональное питание;**
- Соблюдение режима;**
- Соблюдение правил личной гигиены;**
- Оптимальный двигательный режим;**
- Полноценный сон;**
- Закаливание;**

Деловая игра «Что мы должны знать о здоровье?».

Цели игры: выяснить знания родителей о методике физического воспитания, методах оздоровления детей; воспитывать умение решать педагогические ситуации.

- Что такое гиподинамия?
- Для чего нужна физкультминутка?
- Перечислите формы закаливания.
- Как можно классифицировать подвижные игры?
- Перечислите принципы закаливания.
- Продолжите предложение: *Ходьба, бег, лазанье и метание -это...*
- Назовите заболевание, сопровождающееся нарушением осанки.
- Продолжите предложение: *Быстрота, ловкость, выносливость — это...*
- Как называют метод исследования состояния стоп?

«Родители-профессионалы». Практические ситуации:

1. Валина мама часто жалуется врачу, что её дочь болеет: «Чуть сквозит, она начинает кашлять. Зимой все дети на санках, а моя сидит дома бледная, с насморком. Почему одни дети не боятся простуды, а моя то и дело болеет? Советуют: надо закаливать ребёнка. А нам не до закаливания! Пусть здоровых закаливают!»

Права ли мама? Как можно укрепить здоровье ослабленного ребёнка?

2. Мама приводит Ваню в детский сад поздно, к тому же они долго переодеваются, и поэтому Ваня не посещает утреннюю гимнастику. На просьбу педагога приводить ребёнка вовремя, мама ответила, что у них не получается это делать, поскольку они утром смотрят мультики и долго собираются.

Права ли мама? Что можно сделать в этой ситуации?

4. Ребёнок ленится выполнять физические упражнения на утренней гимнастике, жалуется, что у него болит живот. После зарядки он активно двигается и резвится. Мама идёт на поводу у ребёнка, не понимая, что малыш хитрит.

III. Заключительная часть.

Ведущий. Родитель, излучающий здоровье, жизненную энергию, оптимизм, хорошее настроение, - это главный пример для ребят. Мы благодарим вас за активное участие и предлагаем вашему вниманию презентацию «Быть здоровым - стильно, модно!».

Просмотр презентации «Быть здоровым - стильно, модно!».

К сожалению, на данный момент здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии ценностей человека. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если вы личным примером будете демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что в будущем ваши дети будут здоровы и развиты не только интеллектуально, духовно, но и физически. Ведь быть здоровыми – это модно.

А в заключении я попрошу вас продолжить высказывание «Теперь я всегда буду...»

Одному мудрецу задали вопрос: «Что для человека важнее – богатство или слава?» Он ответил: «Ни то, ни другое, а здоровье. Здоровый нищий счастливее больного короля». А другой предупреждал: «Мы замечаем, что самое ценное для нас – это здоровье, только когда его у нас уже нет».

Прислушайтесь к словам мудрецов и твердо запомните, что надежнее всех о своем здоровье можешь позаботиться только ты сам.

Успехов вам всем, дорогие родители, крепкого здоровья и отличного настроения!

Желаем вам здоровья и успехов, надеемся, что наши полезные советы вам пригодятся.

Приложение

Памятка

«Полезные советы для родителей по формированию здорового образа жизни»

1. Создание условий для двигательной активности детей и смена видов деятельности.
2. Наблюдение родителей за правильной позой во время того, как ребёнок сидит, стоит, играет, ходит.
3. Соблюдение светового режима.
4. Обязательное введение в рацион ребенка витаминных препаратов, фруктов и овощей. Организация правильного питания.
5. Забота родителей о закаливании ребенка, создание в доме спортивного уголка, приобретение спортивного инвентаря: скакалки, гантели и т. д.
6. Активное участие членов семьи в развитии двигательной активности ребенка.
7. Воспитание самостоятельности и ответственности ребенка как главных условий сохранения здоровья.
8. Недопустимость физических мер воздействия, запугивания, критики в адрес ребенка, особенно в присутствии других людей (бабушек, дедушек, сверстников). Исключить такую меру наказания, как лишение удовольствий, исключить физические наказания, травмирующие психику ребенка.
9. Растущий организм ребенка нуждается в особой заботе, поэтому детям необходимо соблюдать режим труда и отдыха.
10. Приучите Вашего ребенка самого заботиться о своем здоровье: выполнять гигиенические процедуры, проветривать помещение и т. д.
11. Контролируйте досуг Вашего ребенка: просмотр телепередач, встречи с друзьями, прогулки на свежем воздухе.
12. Традиции здорового образа жизни в семье - залог сохранения здоровья ребенка.
13. В формировании ответственного отношения ребенка к своему здоровью используйте пример авторитетных для него людей: известных актеров, музыкантов, спортсменов, политиков.

Анкета для родителей по физическому воспитанию и приобщению детей к здоровому образу жизни

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ! ПРОСИМ ВАС ОТВЕТИТЬ НА ВОПРОСЫ АНКЕТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ И ПРИОБЩЕНИЮ ДЕТЕЙ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ.

1. ФИО ребенка, количество детей в семье _____
2. Укажите группу здоровья Вашего ребенка:
первая, вторая, третья, четвертая, не знаю (нужное подчеркнуть).
3. Каково состояние опорно-двигательного аппарата Вашего ребенка?
Нормальная осанка, нормальная стопа, в осанке незначительное отклонение от нормы, значительные нарушения осанки, плоскостопие (нужное подчеркнуть).
4. Есть ли у вашего ребенка хронические заболевания? Если да, то какие?
5. Как много ваш ребенок проводит времени на улице в выходной день?
7. Интересуется ли Ваш ребенок спортивными играми?

8. Установлен ли для вашего ребенка дома режим дня? Соблюдает ли он его?

9. Делаете ли вы дома утреннюю гимнастику (нужное подчеркнуть)?
10. Соблюдает ли ваш ребенок дома правила личной гигиены (моет руки перед едой, после туалета, умывается, чистит зубы, моет ноги и т. д.)?
11. Проводите ли с детьми дома закаливающие мероприятия? _____
12. Какое физкультурное оборудование и спортивный инвентарь есть у вас дома: детский спортивный комплекс, лыжи, коньки, клюшка для игры в хоккей, велосипед, самокат, мяч, скакалка, обруч, кегли, бадминтон, движущиеся игрушки?

13. Кто из членов семьи чаще всего гуляет с ребенком? _____
14. Гуляете ли вы с ребенком после детского сада? _____
15. Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада и в выходные дни: подвижные игры, спортивные игры и упражнения, настольные игры, конструирование, лепка, просмотр телепередач, музыкально-ритмическая деятельность, чтение книг, трудовая деятельность, походы (нужное подчеркнуть).