

Родительское собрание

на тему: «Здоровый образ жизни
семьи»

Воспитатель: Анисимова Татьяна Анатольевна

СП «Детский сад №36» ГБОУ СОШ №6 г.о. Сызрань

Цель: Повышение педагогической культуры родителей по вопросам здорового образа жизни.

Задачи: повышать знания родителей по вопросам здоровьесбережения и формировать у них ответственное отношение к здоровью детей и собственному здоровью.

Способствовать стремлению и желанию каждой семьи восстанавливать и поддерживать здоровье с помощью здоровьесберегающих технологий. Закрепить знания о пользе лекарственных растений и их применении в народной медицине и рецептах.

Оборудование и материал: обруч, скакалка, комки из бумаги, колпачки, Памятки родителям о режиме дня в старшей группе.

Ход собрания:

Воспитатель:

Добрый вечер, уважаемые родители. Цель нашей сегодняшней встречи – узнать, что такое здоровый образ жизни и как он влияет на развитие наших детей. Я хочу вам рассказать, что 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”. И вряд ли можно найти родителей, которые бы не хотели, чтобы их дети росли здоровыми. А, по вашему мнению, каков он здоровый ребёнок?

Высказывания родителей.

Выступление медсестры детского сада (заболеваемость детей, анализ групп здоровья детей.)

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.

Именно о том, как формировать навыки и привычки здорового образа жизни мы сегодня вам расскажем и покажем:

1. Каждое утро начинается в группе с утренней зарядки.

- Утренняя зарядка помогает организму пробудиться от сна;
- способствует повышению работоспособности;
- улучшает самочувствие;
- дает бодрость.

Ежедневная утренняя зарядка — обязательный минимум физической нагрузки на день. Необходимо сделать её такой же привычкой, как умывание!

«Если день начать с зарядки – значит, будет всё в порядке!»— так гласит народная поговорка. А ещё говорят: “Движение + движение = жизнь!”.

Также каждый день проводится гимнастика после сна.

1. Сон - важное условие для здоровья, бодрости и высокой работоспособности человека.
2. Три раза в неделю проводят физкультурные занятия
3. И сейчас мы проверим: как развиты быстрота, ловкость, скорость, меткость, прыгучесть, сила у наших уважаемых родителей – пап и мам.

Все задания выполняются под музыку

1 задание – “Попади в цель”: бросить комок бумаги в обруч.

2 задание – “Попрыгунчики”: прыжки через скакалку.

3 задание – “Покрути обруч”.

4 задание – “Поймай колпачок”.

4. Закаливание. Мы знаем, что закаленный человек мало подвержен любым заболеваниям, поэтому закаливание организма можно с уверенностью отнести к привычкам здорового образа жизни. Воздействие солнца, воздуха и воды на организм человека (*в разумных пределах*) очень полезно.

Пребывание детей на воздухе - это использование естественных факторов природы для оздоровления и закаливания организма, поэтому в детском саду 2 раза в день с детьми около двух часов гуляем на улице – это в холодный период, а летом – неограниченно. Во время прогулки дети как можно больше двигаются, играют в спортивные и подвижные игры.

Также проводится нетрадиционное закаливание:

– Контрастное воздушное закаливание (из теплого помещения дети попадают в «холодное»).

– Ходение босиком. При этом укрепляются своды и связки стоп, идет профилактика плоскостопия.

– Контрастный душ – наиболее эффективный метод закаливания в домашних условиях.

– Полоскание горла прохладной водой со снижением температуры является методом профилактики заболевания носоглотки.

5. Ежедневно по мере загрязнения и перед приемом пищи моем с детьми руки.

Лучше мыть руки - дважды. Когда учёные занимались данной проблемой, то обнаружили, что однократная мойка рук не имеет практически никакого эффекта, даже если люди использовали антибактериальное мыло. Поэтому мойте руки дважды подряд, если хотите отогнать болезни.

6. Наши повара готовят для детей вкусную и полезную для организма пищу. Ведь полноценное питание – вот еще один аспект здорового образа жизни, и вы включайте в рацион продукты, богатые витаминами, минеральными солями, а также белком. Все блюда для детей готовьте из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок, специй и консервантов. Чаще включайте в рацион детей творог, гречневую кашу, овсяную кашу.

Воспитатель:

Еще, наверное, каждая семья пользуется рецептами народной медицины, которые мамы, папы, бабушки и дедушки применяли для лечения простуды и других заболеваний. Кто хочет поделиться, уважаемые родители, своими рецептами.

7. Родители по желанию рассказывают и демонстрируют свои рецепты народной медицины.

Я для вас тоже приготовила памятку: *«Вкусные рецепты от простуды для детей» (раздать родителям).*

Таким образом, домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.

Надо запомнить, что правильное выполнение режима, чередование труда и отдыха необходимы. Они улучшают работоспособность, приучают к аккуратности, дисциплинируют человека, укрепляют его здоровье.

8. Воспитатель:

Пришло время с пользой отдохнуть. Давайте вместе вспомним пословицы и поговорки о здоровье. Я начинаю, а Вы продолжайте.

- Береги платье снову, а здоровье *(смолоду)*.
- Тот здоровья не знает, кто болен *(не бывает)*.
- Болен – лечись, а здоров *(берегись)*.
- Забота о здоровье – лучшее *(лекарство)*.
- Здоровье сгубишь, новое *(не купишь)*.
- Двигайся больше – проживешь *(дольше)*.
- После обеда полежи, после ужина *(походи)*.
- Здоров на еду, да хил *(на работу)*.

• Лук семь недугов (*лечит*).

9. Уважаемые родители как можно чаще веселитесь. Согласно исследованиям, люди, имеющие положительный эмоциональный стиль — счастливы, невозмутимы и полны энтузиазма, а также менее подвержены простудам. Веселье и здоровый образ жизни неотделимы друг от друга.

10. Всем вам желаю заниматься спортом.

Физическая нагрузка улучшает общее состояние организма и работу лимфатической системы, выводящей токсины из организма. Согласно исследованиям, люди, регулярно занимающиеся спортом, болеют простудой на 25% реже. Тем не менее, не стоит слишком усердствовать. Всего 30-60 минут спорта в день позволит вам стать здоровее. Обязательно включайте в программу отжимания – они способствуют лучшей работе лёгких и сердца. Обязательно делайте упражнения на пресс — это улучшит работу желудочно-кишечного тракта и мочеполовой системы.

Воспитатель:

Вот наша встреча и подходит к концу!

Помните, здоровье ребенка в Ваших руках.

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

В конце нашего собрания предлагаю вам послушать стихотворение И.

Орловой « О здоровье.»

О здоровье!

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья —
Должен быть режим у дня.
Следует, ребята, знать —
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться —
На зарядку становиться!
Чистить зубы, умываться
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.
У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.
Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.
Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты -
Вот полезная еда,
Витаминами полна!
На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!
Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!
Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!