

Родительское собрание «Мы за здоровый образ жизни» в подготовительной к школе группе.

Цель собрания: пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

- * формировать представление о ЗОЖ;
- * сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье дошкольников;
- * помочь родителям и детям ощутить радость, удовольствие от совместной деятельности.

Содержание

Звучит песня: «Закаляйся»

Музыка В. Соловьёва - Седого, слова В. Лебедева - Кумача.

Воспитатель:

стихотворение В. Крестова: «Тепличное создание»

Болеет без конца ребёнок.

Мать в панике, печаль и грусть:

«Ведь я его с пелёнок

Всегда в тепле держать стремлюсь.

В квартире окна даже летом

Открыть боюсь, а вдруг сквозняк?

С ним то в больницу, то в аптеку,

Лекарств и перечесть нельзя...

Не мальчик, словом, а страданье».

Вот так порой мы из детей

Растим тепличное создание,

А не бойцов - богатырей.

Добрый вечер, уважаемые родители, тема нашей встречи «Здоровая семья – здоровый ребёнок». Родители должны знать о ЗОЖ, соблюдать его, стремиться к нему. И тогда наши дети будут здоровыми, крепкими, радостными.

(По презентации анкетирование родителей по данной теме)

Воспитатель: Как укрепить здоровье детей, избежать болезней? Эти вопросы волнуют и вас родителей, и нас, педагогов, так как все мы хотим, чтобы наши дети не болели, год от года становились здоровее, сильнее, выросли и отправлялись в большую жизнь, не только «умненькими и благоразумненькими», как говорил папа Карло, но и здоровыми и закалёнными.

Есть ли ключи к решению этой задачи? Да! Медицина давно пришла к выводу: это здоровый образ жизни и соблюдение его составляющих.

Итак, начнём с закаливания, как профилактики заболеваний.

Блиц-опрос родителей:

а) Проводите ли Вы закаливающие процедуры?

б) Какие виды закаливания применяете и считаете наиболее приемлемыми?

в) Какой вид закаливания вызывает у Вас сомнение? Почему?

Обобщение. Вывод ясен: если вы хотите видеть своего ребёнка здоровым, надо постоянно, каждодневно уделять время для закаливающих процедур.

Я вижу, дети грустили от наших теоретических вопросов... Поэтому я хочу им загадать загадку.

Загадка: Лечит маленьких детей,

Лечит птичек и зверей.

Сквозь очки свои глядит

Добрый доктор... *(Айболит)*

Дети: Айболит!

Воспитатель: Крикнем громко и дружнее: Айболит, приди скорее!

(Дети кричат - появляется Айболит)

Айболит: - Здравствуйте дети и взрослые!

- Ребята, у вас никто не болеет?

Дети: - Нет!

Айболит: - Расскажите мне, что вы делаете, чтобы не болеть?

(ответы детей)

Айболит: - Ребята, какие вы молодцы, сколько всего делаете, чтобы не болеть: перечисляет, что сказали дети...

Айболит: Ребята, у меня есть друг воробей, послушайте, что с ним случилось:

(мультфильм на проекторе)

Воробей скакал по лужам.

И теперь лежит простужен.

Он лежит в своём гнезде.

И лекарства там везде...

Рядом капли и микстура.

У него температура.

Айболит: - Ребята, а вы знаете, что нельзя делать на прогулке, чтобы не заболеть?

(Ответы детей)

Айболит: - Правильно ребята, нельзя есть снег, мочить ноги осенью, перегреваться на солнышке летом, нужно одеваться по погоде. Какие вы молодцы! Всё знаете!

Беседа о пользе прогулок.

Айболит: - Ребята, а вы знаете, что свежий воздух полезен взрослым и детям?

Свежий воздух благотворно влияет на организм человека. Ежедневные прогулки могут и должны быть эффективным методом закаливания, так как потребность растущего организма в кислороде более чем в 2 раза превышает таковую у взрослых.

Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительной систем, но и возрастает количество эритроцитов и гемоглобина в крови.

Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. Дети должны гулять не менее двух раз в день по 1 -2 часа, а летом - неограниченно.

- Ребята, а почему вы такие красивые, румяные, сильные?

Воспитатель: - Да, доктор Айболит, наши ребята румяные, здоровые! Они сами сейчас с удовольствием расскажут, почему они такие.

Дети выходят и рассказывают стихи

1. Физкультура всем полезна

Физкультура всем нужна

И от лени, от болезни

Ведь спасает нас она.

2. Двигайся больше и будешь здоров!

Порадуешь близких и докторов!

3. Каждый день зарядку делай

Будешь сильным, будешь смелым!

4. Чтоб расти нам сильными и смелыми

Ежедневно по утрам мы зарядку делаем!

5. Чтоб здоровым, сильным быть

Со спортом надо всем дружить.

На зарядку выходите,

Свою ловкость покажите.

Воспитатель: - А сейчас, мамы и папы, мы с удовольствием вам покажем, как мы делаем зарядку, а кто хочет - присоединяйтесь к нам.

(совместно с детьми и родителями выполняют комплекс утренней гимнастики: «Ты мой друг и я твой друг»)

Воспитатель: Сколько должен двигаться здоровый ребёнок в течение дня? Я вам представляю небольшую статистику...

*Оказывается, ребёнку необходимо делать в день не менее 1000 движений.

*Именно движения делает ребёнка выносливым, ловким, сообразительным.

*Это способствует умственному и физическому развитию.

*Сон ребёнка должен быть не менее 10 - 11 часов.

Часто родителей раздражает чрезмерно двигательная активность детей. Не спешите с запретами, помните, что движение является биологической потребностью растущего организма.

Как сделать, чтобы ребёнок хотел двигаться?

Прежде всего, создайте условия! В распоряжении малыша должны быть разнообразные игрушки, пособия: (каталки, машины, ящики и коробочки, дорожки из клеёнки, надувные брёвна, мячи, велосипед, лыжи, коньки, ролики).

Движения требуют пространства. Выделите в комнате место, где малыш может свободно двигаться.

Необходимо делать вместе с детьми утреннюю гимнастику, так же проводить специальные занятия, привлечь ребёнка к участию в подвижных играх. Игр существует великое множество. И сейчас я вам покажу одну из таких игр (*игра*)

Воспитатель: Я хочу вам показать несколько профилактических упражнений при бронхитах и пневмониях

Упражнение: «*Тачки*»- упражнение выполняется парами.

Ребёнок делает упор руками о пол - встаёт на четвереньки: родитель берёт его за ноги и оба двигаются вперёд - «*катит тачку*» вперёд.

Упражнение: «*Кто лучше сделает стойку у стены*». Не пугайтесь этого упражнения, оно очень простое. Ребёнок делает стойку около стены вверх ногами, родитель берёт его за ноги.

Дети поют песню «*Физкультурой заниматься*».

(*Слышится под столом плач - Айболит, достаёт из под стола зайчика*)

Айболит читает стихотворение:

Заболел наш зайка милый,
Стал он слабеньким и хилым.
Носик мокрый, лоб горячий,
Ножки мёрзнут, глазки плачут.
Но у мамы есть таблетки,
Но у мамы есть микстура,
Чтобы горло не болело,
Чтобы ушла температура.

Айболит: - Ребята, а как вас лечат мамы?

(*Ответы детей*)

Айболит: - И уколы вам, наверное, делают, когда вы болеете. Зайчик тоже очень боится уколов... Он не хочет пить и таблетки, потому что они горькие. Но есть народные средства лечения, которые все: и зайчики, и белочки, и мальчики, и девочки переносят гораздо спокойнее, переносят без всяких капризов, криков и плачей.

- Какие народные средства, уважаемые родители, помогают вам вылечить ребёнка от кашля, насморка?

Выступление родителей по желанию (2 - 3 человека)

Айболит: - А сейчас я проведу «*Блицтурнир*»: буду задавать Вам вопрос, а Вы будете на него сразу отвечать.

Вопросы:

а) Чем запивать надо лекарства? (*водой*)

б) Что значит принимать лекарство до еды, после еды? (До еды - на пустой желудок, то есть не позже. Чем за 15 - 20 минут до приёма пищи и не раньше, чем спустя 2- 3 часа после еды).

Если лекарство рекомендуется принимать после еды, то выпить его следует выпить в течении 30 минут после еды, но не позже)

в) Как предупредить кариес зубов? (*Чистить зубы 2 раза в день – утром и вечером, после еды полоскать рот*).

г) Какую одежду лучше использовать с учётом гигиенических и оздоровительных свойств? (Детская одежда должна быть гигроскопична, то есть, сшита из хорошо впитывающей и испаряющей влагу ткани, такими являются хлопчатобумажные ткани, Шерстяные ткани из - за большой пористости немного теплее льняных, из них можно сшить праздничную одежду, в которой ребёнок может находиться непродолжительное время). Главное - одевать детей по сезону, не перегревать).

е) Вредно ли излучение, исходящее из телевизора?

(Телевизор - источник излучения. Дети должны находиться от телевизора на расстоянии не меньше трёх метров. Не рекомендуется смотреть телепередач, сидя на полу, так как излучение направленно вниз, а при неисправном телевизоре может вызвать серьёзное повреждение глаз).

Итоговые слова воспитателя:

Каждый день жизни ребенка должен быть началом укрепления его здоровья. Помните об этом уважаемые взрослые. Если мы регулярно занимаемся физкультурой и спортом, соблюдаем режим, правила гигиены, сбалансировано питаемся, то и дети, глядя на нас, систематически будут делать утреннюю зарядку, заниматься физкультурой и спортивными играми, вести ЗОЖ.

Здоровый образ жизни не является чем-то сложно выполнимым, просто будьте логичны в своих поступках и решениях по отношению к режиму ребенка.

Рефлексия: Ваше впечатление о нашей встрече? Во-первых, что не понравилось? Кому, что понравилось? Ваши предложения. Мы просим вас написать свои отзывы...