

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 7 «Белоснежка»

***Конспект родительского собрания
«Мы за здоровый образ жизни!»***

воспитатель: Панферова Елена Владимировна

Жердевка, 2017г

Формы работы с родителями постоянно меняются. Традиционные формы работы, в которых главное место отводилось сообщениям, докладам, утратили свое значение из-за малой эффективности, недостаточной обратной связи. Все шире используются новые, активные формы, позволяющие вовлечь родителей в процесс обучения, развития и познания собственного ребенка. Этим и интересны родительские собрания в нетрадиционной форме.

Цель: Формирование у родителей устойчивой мотивации к сохранению и укреплению здоровья своих детей.

Задачи:

Повысить уровень знаний родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей, здорового образа жизни в семье по средствам педагогического просвещения;

Обеспечение тесного сотрудничества и единых требований детского сада и семьи в вопросах здоровья детей.

Форма проведения: игровой практикум.

Участники: родители, воспитатели.

Оборудование: стаканчики с водой, соломка по кол-ву участников, ленточки по кол-ву участников, электронно – образовательные ресурсы (ЭОР)

Предварительная работа:

- Изучить научно-методическую литературу по теме.
- Изготовление букетов по теме.

План:

1. Вступительное слово.
2. Знакомство с родителями.
3. Что такое ЗОЖ и его составляющие.
4. Практический показ массажа и дыхательных упражнений.
5. Заключительная часть. Обмен мнениями.
6. Рефлексия. Оценка родителями эффективности собрания.

Временной ресурс: 40 минут.

Ход мероприятия:

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. Поэтому наша сегодняшняя встреча будет проходить под девизом « Мы за здоровый образ жизни!»

Но, прежде чем начать обсуждение нашей темы, нам с Вами нужно познакомиться. «Узелки»

Участникам раздаются нити длиной 30-40 см. Родители связывают свои нити, если у них есть что-то общее. Это может быть профессиональный аспект, семейный, внешний признак, любимый цвет, количество детей и т. д. В результате образуется одна общая нить. Далее каждый рассказывает о том, что его объединило в общую систему.

Присаживайтесь на свои места.

Воспитатель: как укрепить здоровье детей, избежать болезней? Эти вопросы волнуют и вас родителей, и нас, педагогов, так как мы все 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.

Здоровый образ жизни – это деятельность, активность людей, направленная на сохранение и улучшение здоровья.

Предлагаю вам стать участниками игры «Детские размышлялки» в ходе, которой мы с вами выделим компоненты здорового образа жизни.

Внимание! « Детские размышлялки»

1 Режим дня

Видеозапись. О чем рассказали дети?

(высказывания родителей)

Режим – это рациональное чередование работы и отдыха. Известный ученый И.Павлов отмечал «Всякая живая работающая система, как и ее отдельные элементы, должна отдыхать, восстанавливаться».

Режим дня для детей – это порядок чередования времени сна, бодрствования, игр, прогулок, питания.

Главной оценкой режима является хорошее самочувствие и нормальное развитие ребенка.

2 Правила питания.

Видеозапись

- О чем рассказали дети?

Рациональное питание - это, прежде всего сбалансированное соотношение питательных веществ, при котором главным является не количество, а калорийность блюд, их разнообразие, привлекательный внешний вид.

Рекомендации по питанию

- Принимаем пищу четыре раза в день приблизительно в одно и то же время.
- Следите за пищевой ценностью употребляемых продуктов.
- Постарайтесь свести к минимизации употребления «вредных продуктов» и полуфабрикатов.
- Пейте больше чистой воды.
- Избегайте калорийных «перекусов», лучше съешьте фрукты
- Учите ребенка правильному поведению за столом и соблюдайте ее сами.
- Создавайте традиции: садитесь за стол всей семьей в хорошем настроении.
- Рассказывайте детям, что вы готовите; из чего и как.
- И может быть введете такое правило «Сладкое – по субботам»

Рациональное питание – это разумное питание.

3 Закаливание.

Видеозапись

- О чем рассказали дети?

(высказывание родителей)

Закаливание – воздействие контрастных температур на организм, цель которого – укрепить организм, его иммунную систему.

Закаливание воздухом – это прогулки, до 4 часов в день, даже в ненастную погоду (зимой до -22°C); это ежедневное проветривание помещения с постепенным снижением температуры воздуха от 22°C до 18°C . Запомните свежий воздух – отличное средство закаливания детского организма!

Закаливания водой оказывает более сильное воздействие на ребенка. Самая доступная процедура – это обливание ног ребенка водой. Температура воды 30°C с постепенным ее понижением на 2°C через 2 дня. Температуру доводят до $18-16^{\circ}\text{C}$. После данной температуры важно насухо вытереть ноги ребенка полотенцем. Приучайте ребенка ходить босиком в помещении и по земле летом в любую погоду. Это самый эффективный метод закаливания. Он укрепляет не только иммунную систему, но и нервную.

Приучайте ребенка полоскать рот и горло водой с комнатной температуры. Это способствует закаливанию носоглотки.

Закаливание солнцем так же важно, как вода и воздух. Начинайте солнечные ванны не ранее чем через 1,5ч после еды и заканчивайте не позднее чем за 30м. до еды. Голова должна быть защищена от солнечных лучей

Никогда не заставляйте ребенка делать то, что вы сами ни за что не согласились бы выполнить. Помните, что на ребенка большое впечатление производит ваш собственный пример.

4 Положительные эмоции

Видеозапись

О чем рассказали дети?

(высказывания родителей)

То как взрослые реагируют на происходящие в окружающей жизни имеет огромное значение для формирования представления ребенка, который откликается на все происходящие эмоциональными средствами: смехом, гневом, жестиком, мимикой. Ребенок внушаем, склонен к подражанию, он чутко воспринимает и перенимает все эмоциональные реакции. Поэтому, если вам что то не нравится в ребенке, его нравственном облике, вспомните: ребенок в какой то степени является вашим зеркальным отражением.

Созданию спокойной обстановки в семье помогает критичное отношение взрослых к своим действиям, учет их влияния на ребенка.

А часто ли в вашей семье звучат ласковые слова по отношению друг к другу, к детям?

5 Вредные привычки.

Видеоролик о вредных привычках (табак, алкоголь)

6 Физкультура и спорт.

Видеозапись

О чем рассказали дети?

(высказывания родителей)

Движение - это жизнь. Ничто так не истощает и не ослабляет человека, как продолжительное физическое бездействие.

Физическое воспитание – это не только занятие физкультурой, а целая система организации двигательной активности: утренняя гимнастика, физ. упражнения, занятия по физической культуре, подвижные игры, пешеходные прогулки, пробежки, катание на велосипеде, самокате, санках, упражнения на спортивном комплексе.

Физкультура – занятие радостное, в самой своей сути – снимает раздражение, отвлекает от напряженных мыслей.

Совместная зарядка, прогулка за город, туристический поход, семейные подвижные игры и соревнования, помогают более легкому и естественному установлению контакта между старшими и младшими членами семьи.

Практика показывает, что одним из наиболее перспективных и, самое главное, простых методов в оздоровлении детей является массаж биологических активных точек. При систематическом и правильном применении, он даёт хорошие результаты.

Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний «Неболейка»

- Чтобы горло не болело (поглаживать ладонями шею),
- Мы погладим его смело (мягкими движениями сверху вниз).
- Чтоб не кашлять, не чихать (указательными пальцами растирать крылья носа),
- Надо носик растирать.
- Лоб мы тоже разотрем (прикладывать ко лбу ладони «козырьком»),
- Ладоньку держим козырьком (и растирать лоб движениями в стороны).
- Вилку пальчиками сделай (разжать указательные и средние пальцы),
- Массируй ушко, ты умело (растирать пальцами точки за и перед ушами).
- Знаем, знаем — да-да-да (потирать ладони друг о друга),

- Нам простуда не страшна.

Точечный массаж для детей в стихах «Солнышко» позволяет легко и быстро избавиться от насморка и заложенности носа:

- Солнце утром рано встало (поднять руки вверх, потянуться)
- Всех детишек приласкало (поглаживаем плечи сверху в низ).
- Гладит грудку (массировать «дорожку» на груди снизу вверх),
- Гладит шейку (поглаживать шею большими пальцами сверху вниз),
- Гладит носик (кулачками растирать крылья носа),
- Гладит лоб (проводить пальцами по лбу от середины к вискам),
- Гладит ушки (растирать ладонями уши),
- Гладит ручки (растирать ладони).
- Загорают дети. Вот (поднять руки вверх).

б) Практические упражнения с родителями по дыхательной гимнастике.

Цель этих упражнений: профилактика простудных заболеваний.

Упражнение: «Бульканье» - В стакан с водой, наполненной на треть, вставлена соломка, глубокий длинный выдох в трубочку; получается долгий, булькающий звук. Упражнение повторяется 2 - 3 раза.

Упражнение: «Шарик» - (имитируется надувание шарика). Широко разводят руки в стороны, и глубоко вдохнув, выдыхают воздух - «Ф - Ф - Ф», затем имитируют звук воздуха, выдыхающего из лопнувшего шарика: губы вытягивают «трубочкой» и приносят «Ш-ш-ш». (Упражнение повторяется 2 - 3 раза).

Итог:

Каждый день жизни ребенка должен быть началом укрепления его здоровья. Помните об этом уважаемые взрослые. Если мы регулярно занимаемся физкультурой и спортом, соблюдаем режим, 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?