

Родительское собрание

«Формирование основ здорового образа жизни детей дошкольного возраста»

Автор: Ведерникова Светлана Александровна, воспитатель I квалификационной категории муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 28 «Хрусталик» города Волжска Республики Марий Эл.

Цель: реализация единого воспитательного подхода в приобщении ребенка к здоровому образу жизни в детском саду и дома.

Задачи:

- Познакомить родителей с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в условиях детского сада и дома.
- Формировать у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей.
- Развивать чувство единства, сплоченности.

План проведения:

1. Вступительное слово воспитателя.
2. Просмотр мультфильма.
Проведение игры «Здоровый малыш».
Видеоролик.
3. Введение в проблему «Цветок Здоровья».
4. Основная часть:
 - Предметно-развивающая среда;
 - Средства двигательной направленности;
 - Оздоровительные силы природы;
 - Гигиенические средства;
5. Подведение итога. Принятие решения.

Ожидаемые результаты:

Повышение компетентности родителей в вопросах укрепления и сохранения здоровья детей.

Ход. Слайд 1.

1. Вступительное слово воспитателя

- Уважаемые родители! Наше собрание начнем с просмотра мультфильма «Смешарики». **Слайд 2. (Просмотр мультфильма 1)**

- **«Иммунитет – залог здоровья».** Ключевое слово в этом выражении – здоровье. Если я сейчас спрошу любого из Вас: что Вы считаете главным для своего ребёнка, то большинство, конечно, ответят – здоровье.

- Что же такое здоровье? В словаре С.И. Ожегова дается следующее толкование: «Правильная, нормальная деятельность организма».

Слайд 3.

- В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. *(На слайде).*

- Исходя из принципа «здоровый ребенок + умный + желающий + умеющий = успешный ребенок» (*на слайде*), мы должны совместными усилиями осуществлять комплекс воспитательных и профилактических мер, направленных на укрепление здоровья растущего организма.

- Выдающийся педагог Януш Корчак писал: «Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье: если за ними не смотреть, они выпали бы все из окон, поутонули бы, попали бы под машины, выбили бы себе глаза, поломали бы ноги и позаболевали бы воспалением мозга и воспалением легких – и уж сам не знаю, какими еще болезнями. Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясним им, и они будут беречься».

- Следовательно мы, педагоги и родители, опираясь на основные законы и принципы здорового существования, должны создать необходимые условия и помочь детям обрести нужные знания в этом направлении.

2. Введение в тему

Слайд 4.

- А каким вы видите «Здорового ребенка»? У меня в руках кукла – образ младенца-крепыша. Пусть каждый из вас, взяв на руки малыша, закончит предложение: «Здоровый малыш тот, который ...я добавляю - ест здоровую пищу! – передаю куклу одному из вас. *(Родители выполняют задание).*

- А как ответили на этот же вопрос ваши дети? *(Просмотр видеоролика №1).*

- Все что вы сейчас называли и слышали – это составляющие здорового образа жизни. Именно так звучит тема нашего собрания: «Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста».

- В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются необходимые навыки и привычки, а так же приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

3. Теоретическая часть.

Слайд 5.

- Сегодня я предлагаю вам взрастить Цветок Здоровья! (Открыть).

Для того чтобы цветок жил, ему нужно создать условия. Ребенку тоже нужны условия. Ведь наши дети должны быть **здоровыми!** А какие условия, мы выясним прямо сейчас. Успешность нашей совместной работы в этом направлении обеспечит условия для цветка Здоровья – он расцветет!

- Чтобы открылись первые два лепестка, нам надо вспомнить слова Януша Корчака: самое главное....у ребенка должно быть что ...**желание** быть здоровым! Итак, первый лепесток – **ЖЕЛАНИЕ РЕБЕНКА БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!**

- Содержание второго лепестка:...мы с вами должны его этому...**НАУЧИТЬ!** Второй лепесток – **НАУЧИТЬ ЕГО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!**
- Работаем дальше: для этого нужно...**СОЗДАТЬ УСЛОВИЯ!** (Третий лепесток). Посмотрите, как быстро расцветает наш Цветок Здоровья!

Прежде чем учить кого-то чему бы то ни было, надо...

- **НАУЧИТЬСЯ САМОМУ ВЗРОСЛОМУ!**

Любое дело, чтобы дало положительные результаты, необходимо проводить...

- **СИСТЕМАТИЧНОСТЬ!**

А чтобы сохранить интерес, ребенок не должен оставаться один...

- **ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ!**

- Наш Цветок Здоровья расцвел! Потому что мы его обильно полили благоприятными факторами, способствующими успешному формированию основ здорового образа жизни.

4. Практическая часть

Слайд 6.

- Цветок Здоровья расцвел, и мы с вами полны желания заняться оздоровлением наших детей. Самое время заняться **предметно-развивающей средой.**

Она должна быть направлена на:

Привитие стойких культурно-гигиенических навыков: в комнатах для умывания размещены алгоритмы умывания, красивые кармашки для хранения расчесок.

Развитие представлений о строении своего тела: в специально оборудованных уголках находится: иллюстративный материал, дидактические игры, художественная литература, энциклопедии, плакаты.

Обучение навыкам безопасного поведения: иллюстративный материал, дидактические игры.

Слайд 7.

Формирование представлений об окружающей среде: в уголке природы находятся: настольно-печатные игры, дидактические игры природоведческого содержания: природный материал, оборудование по уходу за растениями, календари погоды, энциклопедии, оборудование для детского экспериментирования и исследовательской деятельности, растения подобраны в соответствии с возрастом детей, и индивидуальной переносимостью.

Формирование представлений о том, что вредно, что полезно для организма: иллюстративный материал по данной теме, дидактические игры, альбомы с рисунками и фотографиями любимых и полезных продуктов питания.

Формирование привычки в ежедневных физических упражнениях: передвижные уголки с мелким физкультурным оборудованием и атрибутами.

- А вы, уважаемые родители, можете собрать дома свою библиотечку здоровья: с книгами о здоровом образе жизни, аудиоматериалами, фильмотекой любимых мультфильмов – их сейчас огромное количество. (Особенно подходят серии мультфильмов «Маша и медведь» и

«Смешарики», «Мойдодыр»). Дети с удовольствием их смотрят, вам же остается после просмотра ненавязчиво поговорить о содержании мультфильма.

- А сейчас, уважаемые родители, я познакомлю Вас с комплексом здоровьесберегающих мер, используемых нами в режиме дня.

Слайд 8.

Это средства двигательной направленности:

- Физические упражнения (физкультурные занятия, ритмика, утренняя зарядка);
- Физкультминутки (во время занятий);
- Гимнастика (оздоровительная после сна - пробуждения);

Слайд 9.

- Пальчиковая, зрительная, дыхательная, корригирующая гимнастика (в режимных моментах);
- Лечебная физкультура (два раза в неделю – ЛФК);
- Подвижные и спортивные игры (в режимных моментах);

Слайд 10.

- Массаж (по назначению врачей - невропатолога и офтальмолога);
- Психогимнастика и эмоциональная разрядка (этюды и упражнения);
- Самомассаж .

- Например, аурикулярный массаж – массаж ушных раковин.

Показан детям с самого раннего возраста. Он помогает лучше работать и развиваться всем системам организма, усиливает концентрацию внимания, улучшает интеллектуальные возможности.

Лечение путем воздействия на ушную раковину применялось с древних времен.

Самомассаж «Игра с ушками»

1 Раз, два, три, четыре, пять –
Будем с вами мы играть.
Есть у ушка бугорок
Под названием «козелок».
Напротив ушко мы помнем
И опять считать начнем.

2 Раз, два, три, четыре, пять –
Продолжаем мы играть.
Сверху в ушке ямка есть,
Нужно ямку растереть.
Раз, два, три, четыре, пять –
Продолжаем мы играть.

3 Из ушка к верхушке
Дорожка идет,
По этой дорожке
Наш пальчик пройдет.
Чтоб гладкой была...
И дальше продолжилась
Наша игра.

4 Снизу в ушке ямка есть,
Нужно ямку растереть
Раз, два, три, четыре, пять
Продолжаем мы считать.
Ушкам отдыхать пора.
Вот и кончилась игра.

Поглаживание ушных раковин

- Такой несложный, не имеющий противопоказаний массаж можно применять ежедневно и всю жизнь.

Слайд 11. *Зрительная гимнастика (проводится с родителями)*

- В течение всего дня в разных режимных моментах проводим с детьми различные виды зрительных гимнастик. **Главное правило: «Следить глазами удается, а голова на месте остается».** Чтобы снять ваше зрительное утомление, я предлагаю Вам выполнить одну из таких зрительных гимнастик.

Слайд 12.

Оздоровительные силы природы имеют огромное значение для здоровья детей:

- Регулярные прогулки на свежем воздухе;
- Экскурсии;
- Походы;
- Солнечные и воздушные ванны;
- Водные процедуры;
- Закаливание.

Слайд 13.

Гигиенические средства содействуют укреплению здоровья и стимулируют развитие адаптивных свойств организма:

- Личная гигиена;
- Проветривание;
- Влажная уборка;
- Режим питания;
- Правильное мытье рук

5. Итог собрания.

- Уважаемые родители! Наше собрание подходит к концу. Мы говорили сегодня о различных способах и средствах приобщения детей к основам здорового образа жизни. Но не надо забывать, что всё же одним из мощных стимулов является - личный пример: вместе делаем гимнастику, идем в поход, на лыжах в лес, на горку и т.д. Мы должны научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье. Оно напрямую зависит от того, какой образ жизни ведет ваша семья. Главное личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, и тогда можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно.

Слайд 14.

- А сейчас давайте посмотрим еще раз на наших героев из мультфильма «Смешарики» - *(просмотр мультфильма2).*

- Быть здоровым здорово?

Слайд 15.

- А что думают об этом наши дети? (Видеоролик – дети.)

- Сегодня вы узнали много интересного. Надеюсь, что данные рекомендации будете активно использовать дома. У нас одна общая цель: воспитывать здоровых детей. Здоровые дети – это не только счастливые дети, но и, прежде всего, счастливые родители!

6. Слайд 16. Решение собрания

Предлагаю проект решения:

1. Вести здоровый образ жизни!
- Кто за?... Принято единогласно!
- В этих буклетах для вас, уважаемые родители, небольшие рекомендации. *(Раздать буклеты)*.
- Всем удачи! Благодарю за сотрудничество!