

Родительское собрание.

Тема: «Семья – здоровый образ жизни»

Здоровый малыш - счастливый малыш.

Время проведения: январь

Форма проведения: нетрадиционная. (Игра, консультация, мастер-класс)

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.

Участники: воспитатели, родители, инструктор по физическому воспитанию, медсестра.

Место проведения: помещение группы, спортивный зал.

Форма одежды – спортивная.

Подготовительный этап:

- Приглашение на собрание.
- Анкетирование родителей «Условия здорового образа жизни в семье».
- Подготовить памятку «Основные правила семейного воспитания здорового ребенка».

План проведения:

- «Мониторинг состояния здоровья детей за 2017-2018 год» - медсестра.
- Мастер класс «На зарядку становись», доклад «Физическое воспитание в детском саду с учетом ФГОС ДО» - инструктор по физическому воспитанию.
- Подведение итогов.

Ход мероприятия:

Воспитатель:

Добрый вечер дорогие друзья и уважаемые гости!

Сегодня мы проводим встречу, которую посвящаем одной из важных тем наших дней «Здоровый образ жизни!

Здоровье человека-это главная ценность в жизни. Его не купишь не за какие деньги!

Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на преодоление жизненных задач, не сможете полностью реализоваться в современном мире, а также не сможете воспитать своих детей здоровыми и жизнерадостными. Поэтому наша сегодняшняя встреча будет проходить под девизом « Мы за здоровый образ жизни!

Выступление медсестры.

Воспитатель:

«Здоровье – не все, но без здоровья – ничто», - говорил мудрый Сократ.

Здоровье детей и их развитие – одна их главных проблем семьи и д/с.

Исследованиями ученых установлено, что здоровье человека лишь на 7-8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни.

Дошкольное детство – самый благоприятный период для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методами совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Основы здоровья заложенные в дошкольном возрасте и являются необходимыми фактором благополучной жизни любого человека.

Здоровый ребенок, какой он?

(Высказывания родителей?)

Обобщение: прежде всего, если он и болеет, то очень редко. Он жизнерадостен; активен; доброжелателен; развит физически, достаточно быстр, ловок и силен; закален, его система терморегуляции хорошо тренирована. Благодаря правильному питанию и регулярным занятиям физкультурой ребенок не имеет лишней массы тела. Это получился „портрет” идеально здорового ребенка.

Вырастить и воспитать ребенка, близкого к такому идеалу – задача вполне посильная.

Как этого добиться? Здоровый образ жизни в семье!

Здоровый образ жизни. Как вы это понимаете?

(высказывание родителей)

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

1 Рациональный режим

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.

Конкурс «Знаете ли вы режим ребенка в д/с?»

1. Время проведения утр. гимнастики? (8:00 – 8:10)
2. Завтрак (8:30 – 8:45), обед (12:30 – 13:00), полдник (15:30 – 15:45).
3. Продолжительность занятия? (20 минут)
4. Продолжительность дневного сна? (с 13:00 до 15:00, 2 часа)
5. Продолжительность ночного сна ребенка? (10 ч.)
6. Во сколько часов дети ложатся на ночной сон? (21:00)
7. Сколько времени ребенок должен находиться на свежем воздухе? (не менее 4 часов ежедневно)

Первым и лучшим наглядным примером для ребенка является ваша жизнь, ваше поведение и поступки в разных жизненных ситуациях. Так будьте же достойным примером и в вопросах режима: занимайтесь вместе с ребенком утр. гимнастикой, утренним и вечерним туалетом, гуляйте как можно больше на свежем воздухе, питайтесь правильно, по режиму; во время ложитесь спать.

Соблюдение режима дня должно стать устойчивой привычкой ребенка, превратиться в потребность.

2 Гигиена

Гигиена в переводе с греческого означает «приносящий здоровье».

Личная гигиена – включает гигиенические правила для людей любого возраста, от младенческого до преклонного, соблюдение которых способствуют сохранению и укреплению здоровья. Является частью здорового образа жизни.

Сюда входят: гигиена тела, гигиена полости рта, гигиена волос, гигиена туалета.

Ребенку иногда сложно объяснить, почему нельзя питаться одним сладким, или, зачем мыть руки, когда они выглядят чистыми. Ему пока хорошо и безо всяких дополнительных усилий. Но с возрастом необходимость некоторых ограничений и умеренной доли дисциплины становится им очевидней, и воспринимается адекватно.

3 Правила питания.

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 тоже 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.
- Соблюдайте сервировку стола.
- Привлекайте ребенка к сервировке стола и готовке (перебрать крупу, почистить яйцо, перемешать салат)
- Рассказывайте детям, что вы готовите; из чего и как.
- И может быть введете такое правило «Сладкое – по субботам»

Рациональное питание – это разумное питание.

4 Закаливание.

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.

5 Физкультура и спорт.

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.

Физическое воспитание в семье предполагают укрепление здоровья и силы, физическое развитие ребенка.

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.

Как выбрать нужный вид спорта?

Идеально приобщать ребенка к спорту в промежутке между 5-11 годами – в возрасте расцвета физических возможностей. Раньше всего можно заниматься видами спорта требующими ловкости, гибкости и быстроты движений. К ним относятся: фигурное катание, гимнастика, акробатика, плавание. Идеальный вид спорта для девочек – худ. гимнастика. Гармоничному развитию способствует плавание, благотворно влияющее на дыхательную систему, улучшающее осанку и выносливость. Катание на коньках развивает ловкость, равновесие, гибкость, хорошо укрепляет мышцы ног.

Очень важно при выборе вида спорта учитывать индивидуальные особенности физического развития и характера ребенка.

6 Положительные эмоции

(высказывания родителей)

Мамы и папы, бабушки и дедушки, дети и внуки – семья. Маленький коллектив спаянный любовью, заботой друг о друге, взаимной помощью. Здесь и радость и порой горе – все на всех. В семье все зависит от друг друга. И раздражение, плохое настроение может вылиться в раздражение, плохое настроение всех.

Положительный эмоциональный климат семьи, где преобладают радость, оптимизм, душевность, любовь и нежность, нужен ребенку для его психического здоровья.

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, жестикуляцией, 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?

7 Вредные привычки.

(табак, алкоголь)

Выступление инструктора по физическому воспитанию:

Воспитатель:

Помните! Ваше здоровье и здоровье детей в ваши руках.

Восточная мудрость гласит:

Если ты думаешь на год вперед – посади семя.

Если ты думаешь на десятилетия вперед – посади дерево.

Если ты думаешь на век вперед – воспитай человека.

Родители первые учителя ребенка.

Дети усваивают образ жизни родителей.

Вручение памятки: «Основные правила семейного воспитания здорового ребенка».

Подведение итогов: Сегодня нам было очень приятно работать с вами! А вам?
(Ответы родителей)

До новых встреч!

Анкета для родителей

«Условия здорового образа жизни в семье»

Цель: Выяснить проблемы, возникающие у родителей в воспитании здорового ребенка, а также проанализировать знания родителей о здоровом образе жизни.

- Каково состояние Вашего здоровья?

Очень хорошее

Хорошее

Нормальное

Плохое

- Каково состояние здоровья Вашего ребенка?

Хорошее

Нормальное

Плохое

- Когда в последний раз проверяли состояние своего здоровья?

В этом месяце

В этом полугодии

В этом году

Более года назад

Не помню

- Занимаетесь ли вы со своим ребенком гимнастикой, физкультурой и спортом?

Да

Нет

Иногда

- Вы употребляете спиртные напитки?

Не употребляю

Очень редко

Часто употребляю

- Вы курите?

Нет

Очень редко

Часто

Бросил

- Считаете ли Вы питание в своей семье рациональным?

- Как Вы проводите свой отпуск?

На море

Дома

В санатории

В деревне

Когда как

- Как Ваши дети проводят досуг?

У бабушки

Гуляют во дворе

Смотрят телевизор

С друзьями

За компьютером

Затрудняюсь ответить

- Вы знаете, что значит вести здоровый образ жизни?

Да

Нет

Затрудняюсь ответить

- Читаете ли Вы литературу о здоровом образе жизни?

Да

Нет

Затрудняюсь ответить

- Можно ли назвать образ жизни в Вашей семье здоровым?

Да

Нет

Затрудняюсь ответить

- Воздействуете ли Вы на своих детей с целью сформировать у них привычки к здоровому образу жизни?

Да

Нет

Затрудняюсь ответить.

Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у своих детей.

- Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки.
- Соблюдайте режим дня.
- Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
- Любите своего ребенка, он - ваш. Уважайте членов своей семьи, они - попутчики на вашем пути.
- Обнимать ребенка следует не менее четырех раз в день, а лучше – 8 раз.
- Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.
- Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
- Личный пример по ЗОЖ – лучше всякой морали.
- Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду.
- Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства.
- Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с родителями.

Семь советов родителям

Совет 1. Внимательно и систематически наблюдайте за состоянием здоровья ребенка, его физическим, умственным и психическим развитием;

Совет 2. Своевременно обращайтесь к специалистам в случае отклонений в состоянии здоровья, а также для профилактики заболеваний ребенка;

Совет 3. Составьте режим дня с учетом индивидуальных особенностей, состояния здоровья, а также занятости ребенка и строго соблюдайте основные режимные моменты: сон, труд, отдых, питание;

Совет 4. Помните, что движение – это жизнь. Подберите своему ребенку комплекс утренней гимнастики, совершайте совместные прогулки и подвижные игры на свежем воздухе вместе с ребенком;

Совет 5. Контролируйте физическое развитие ребенка: рост, вес, формирование костно-мышечной системы, следите за осанкой, исправляйте ее нарушение физическими упражнениями;

Совет 6. Если ребенок раздражен, отвлеките его внимание от «раздражителя», переключите на другой вид деятельности или дайте ему возможность отдохнуть. Главное – не усугублять конфликт;

Совет 7. Читайте научно – популярную литературу по проблемам здоровья детей и его сбережения.

Тест «Как вы относитесь к своему здоровью?»

Как же вы относитесь к своему здоровью? Узнать это поможет наш тест. За каждый ответ «а» вы получите – 4 очка, за «б» - 2, за «в» - 0.

1. как известно, нормальный режим питания – это плотный завтрак, обед из трех блюд и скромный ужин. А какой режим питания у вас?

- А) именно такой, к тому же я ем много овощей и фруктов;
- Б) иногда бывает, что я обхожусь без завтрака или обеда;
- В) я вообще не придерживаюсь ни какого обеда.

2. Курите ли вы?

- А) нет;
- Б) да, но лишь одну, две сигареты в день;
- В) курю по целой пачке в день.

3. Употребляете ли вы спиртное?

- А) нет;
- Б) иногда выпиваю с приятелями или дома;
- В) пью часто, бывает и без повода.

4. Пьете ли вы кофе?

- А) очень редко;
- Б) пью, но не больше одной-двух чашек в день;
- В) не могу обойтись без кофе, пью его очень много.

5. Регулярно ли вы делаете зарядку?

- А) да, для меня это необходимо;
- Б) хотел бы делать, но не всегда удается себя заставить;
- В) нет, не делаю.

6. Вам доставляет удовольствие ваша работа?

- А) да, и я иду на Работу обычно с удовольствием;
- Б) работа меня в общем то устраивает;
- В) я работаю без особой охоты.

7. принимаете ли вы какие-нибудь лекарства?

- А) нет;
- Б) только при острой необходимости;
- В) да, принимаю почти каждый день.

8. Страдаете ли вы каким-нибудь хроническим заболеванием?

- А) нет;
- Б) затрудняюсь ответить;
- В) да.

9. Используете ли вы хотя бы один выходной для физической работы, туризма, занятий спортом?

- А) да, а иногда и оба дня;
- Б) да, но только когда есть возможность;
- В) нет, мне приходится заниматься домашним хозяйством.

10. Как вы предпочитаете проводить свой отпуск?

- А) активно, занимаясь спортом;

Б) в приятной, веселой компании;

11. Есть ли что-то, что постоянно раздражает вас на работе или дома?

А) нет;

Б) да, но я стараюсь избегать этого;

В) да.

12. Есть ли у вас чувство юмора?

А) мои близкие и друзья говорят что есть;

Б) я ценю людей, у которых оно есть, и мне приятно из общество;

В) нет.

Ключ к тесту.

От 30 до 48 очков. У вас есть все шансы дожить до ста лет. вы следите за своим здоровьем больше, чем за чем- то другим, у вас хорошее самочувствие. Если вы и дальше будете вести здоровый образ жизни, то сохраните энергичность, активность до глубокой старости.

Будьте Тольке внимательны при переходе улиц!

Но подумайте, не слишком ли много сил вы тратите на то, что бы поддерживать себя в форме? Не лишаете ли вы себя при этом некоторых маленьких удовольствий?

Не пренебрегайте ими, без них жизнь может показаться вам слишком пресной.

А радость – это тоже здоровье.

От 15 до 29 очков. У вас не только хорошее здоровье, но часто и хорошее настроение. Вы, вероятно, общительны, часто встречаетесь с друзьями. Вы не отказываетесь и от удовольствий, которые делают вашу жизнь разнообразной. Но подумай те, не будут ли ваши привычки с годами иметь последствия для вашего здоровья?

От 0 до 14 очков. Ваше здоровье зависит прежде всего то вас. Но вы слишком легкомысленно к нему относитесь. Вероятно, вы уже жалуется на свое здоровье, или эти жалобы, увы, не заставят себя долго ждать. Не слишком надейтесь на лекарства. Если вы пока не бегаете по врачам, то это заслуга только вашего здорового организма. А это не может продолжаться до бесконечности. Откажитесь, пока не поздно, от сигарет и спиртного, упорядочите режим питания.