Родительское собрание в старшей группе «О здоровье всерьёз»

Подготовила воспитатель по физической культуре

Бобкова Екатерина Владимировна

МОСКВА 20014

Родительское собрание в старшей группе «О здоровье всерьёз»

Родительское собрание в старшей группе

«О здоровье всерьёз»

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

Задачи:

1. Пропагандировать здоровый образ жизни.

2. Приобщать к сотрудничеству детей и родителей.

3. Осознать необходимость заботиться о здоровье своих детей.

Ведущий:

Здравствуйте, уважаемые наши родители!

Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, я всем вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверно потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье лишь тогда, когда его теряем! Сегодня мы вместе с вами выведем формулу здоровья. Итак, тема нашего родительского собрания «О здоровье всерьёз».

А сейчас я задам Вам несколько вопросов.

Крикните громко и хором, друзья

Деток своих все вы любите? (да)

С работы пришли, сил совсем нет,

Вам хочется лекции слушать здесь? (нет)

Я вас понимаю…

Как быть, господа,

Проблемы детей решать нужно нам? (да)

Дайте мне тогда ответ

Помочь, откажитесь нам? (нет)

Последнее спрошу вас я

Активными все будем? (да)

Замечательно! Молодцы! А сейчас встречайте наших детей.

Звучит песня «Закаляйся». Музыка Соловьёва-Седова, слова Лебедева-Кумача. Входят дети, выполняют под музыку перестроения, становятся свободно по залу.

1ребёнок:

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья -

Должен быть режим у дня.

2ребёнок:

Следует, ребята, знать -

Нужно всем подольше спать!

Ну а утром не лениться –

На зарядку становиться!

3 ребёнок:

Чистить зубы, умываться,

И по - чаще улыбаться.

Закаляться, и тогда -

Не страшна тебе хандра.

4 ребёнок:

У здоровья есть враги,

С ними дружбы не води!

Среди них тихоня лень,

С ней борись ты каждый день.

5 ребёнок:

Чтобы ни один микроб -

Не попал случайно в рот

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

6 ребёнок:

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты -

Вот полезная еда,

Витаминами полна!

7 ребёнок:

На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе:

Одеваться по погоде!

8 ребёнок:

Ну, а если уж случилось:

Разболеться получилось,

Знай, к врачу тебе пора.

Он поможет нам всегда!

9 ребёнок:

Вот те добрые советы,

В них и спрятаны секреты,

Чтоб здоровье сохранить,

Научись его ценить!

Ведущий:

А сейчас я попрошу всех закрыть глаза (родители закрывают глаза) .

Звучит музыка (шум воды) .

Представьте себе: тихая, полноводная река, в ней купаются дети, не очень умеющие плавать. Впереди – огромный, кипящий водопад. Течение уносит детей, они оказываются в падающем потоке воды, рискуя разбиться и погибнуть, а мы, взрослые, стоим внизу, протягиваем руки и пытаемся их спасти, в то время как все мы должны были бы быть наверху, где спокойное течение, и учить их плавать.

Если перенести данную метафору в область здоровья, то река – это образ жизни, и наша общая задача – научить каждого ребёнка безопасному плаванию по ней, всячески помогая ему в выборе стиля жизни, способствующего сохранению и укреплению здоровья (родители открывают глаза)

Ведущий:

А сейчас мы с Вами узнаем, что думают Ваши дети о здоровье.

Звучит аудиозапись с ответами детей на вопросы.

- Какого человека мы называем здоровым?

- Что приносит вред нашему здоровью?

-Как нужно правильно питаться?

Каким должен быть опрятный человек?

Ведущий:

Уважаемые родители, а Вы готовы ответить на наши вопросы?

Перед родителями надувные шары, в каждом записка с вопросом. Воспитатель бросает воздушный шарик родителям. Поймавший, прокалывает шарик и отвечает на вопрос:

-Что значит здоровый человек?

-Что такое «здоровый образ жизни»?

-Какие вредные привычки детей плохо влияют на их здоровье?

-Какие положительные привычки необходимо воспитывать у детей, чтобы они были здоровы?

Другие родители могут дополнять и высказывать своё мнение по заданному вопросу

Ведущий:

По данным исследований, проведенных в России, здорового образа жизни придерживается только 1 % российских семей.

О ком можно сказать: «Он (эта семья) ведет здоровый образ жизни»

Вашему вниманию представляется небольшая презентация «ЗОЖ»

1 Слайд

«Отсутствие вредных привычек»

У каждого человека есть свои вредные привычки, и это практически для всех проблема, которая играет далеко не последнюю роль в их жизни. Вредные привычки - это сложившиеся способы саморазрушающего поведения, осуществление которого в определённых ситуациях приобретает характер потребности. Вредные привычки могут: складываться стихийно, быть побочным продуктом направленного воспитания и обучения перерастать в устойчивые черты характера, приобретать черты автоматизма быть социально обусловленными, Что лежит в основе процессов формирования вредных привычек? Феномен пагубного пристрастия к чему-либо. Человек стремится благодаря использованию тех или иных средств (веществ) заместить естественные для конкретных социальных ситуаций чувства и эмоции, избежать стресса. Самыми распространёнными привычками, вредящими здоровью человека, являются: наркомания, курение и алкоголизм. И каждая из этих вредных привычек не имеет абсолютно ничего общего со здоровым образом жизни. Чрезмерное увлечение телевизором и компьютером.

Как утверждают специалисты – в стране среднестатистический родитель внятно разговаривает со своим ребёнком 38 минут в неделю. А среднестатистический ребёнок за неделю проводит у телеэкрана 28 часов. В числе пагубных воздействий телевизора и компьютера – ухудшение зрения, заболевания суставов, ожирение, повышение кровяного давления. Дети часто теряют чувство реальности. Маленькие дети больше подвержены отрицательному влиянию сцен насилия.

2 Слайд

«Рациональное питание»

Принципы рационального питания:

Л. Н Толстой говорил: «Если бы люди ели только тогда, когда они голодны, и если бы питались простой, чистой, здоровой пищей, то они и не знали бы болезней, и им легче было бы управлять своей душой и телом»

• Строгое соблюдение ритма приема пищи.

• Отучаться насыщаться пищей до предела.

• Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожевывать и почувствовать вкус.

• Подсознательно оказывают благотворное влияние на пищеварение оформление блюд, сервировка стола.

Употреблять в пищу сырые растительные продукты. Значение овощей в питании очень велико потому, что они являются ценным источником витаминов, углеводов, органических кислот, минеральных солей, различных вкусовых веществ, без которых пища становится безвкусной и малополезной.

3 Слайд

«Систематические занятия физической культурой»

"Физическая активность - ключевой компонент сохранения здоровья, и нам нужно приложить все усилия, чтобы не высиживать или вылеживать свои болезни, а самостоятельно их предупреждать с помощью приятной зарядки", - утверждает профессор Кен Фокс. Физическими упражнениями старайтесь заниматься понемногу и каждый день. Главное, чтобы занятия спортом приносили удовольствие. Упражнения позволяют поддерживать общий тонус организма и уменьшают опасность развития сердечно - сосудистых заболеваний. Сила и выносливость сердечной мышцы, главного двигателя кровообращения, находится в прямой зависимости от силы и развития всей мускулатуры. Любая регулярная физическая активность укрепляет скелет, сердечно - сосудистую и дыхательную систему, благотворно влияет на нервную систему.

Ежедневная зарядка - обязательный минимум для каждого человека придерживающегося здорового образа жизни. В идеале она должна стать привычкой, как умывание по утрам. Еще лучше регулярные тренировки. Полезно заниматься практически любым видом спорта на любительском уровне. Бег трусцой, фитнес, плавание - отличный выбор для поддержания и укрепления вашего здоровья.

Для людей, ведущих сидячий образ жизни, работников офисов особенно важны физические упражнения на воздухе. Полезно отправляться по утрам на работу пешком и гулять вечером после работы. Ежедневное пребывание на свежем воздухе в течение минимум часа является одним из важных компонентов формирующих здоровый образ жизни. При работе в закрытом помещении особенно важна прогулка или пробежка в вечернее время, перед сном. Она снимает напряжение после работы и забот дня, успокаивает нервные центры, стабилизирует дыхание.

4 Слайд

«Профилактика заболеваний» (закаливание, соблюдение элементарных гигиенических и санитарных правил, прием проф. препаратов в период подъема заболевания)

Закаливание. Закаливание – одна из форм укрепления здоровья человека. 1000 лет назад великий врач Древнего Востока Авиценна писал: С гимнастикой дружи, Всегда веселым будь, И проживешь100лет, А, может быть, и более. Микстуры, порошки – К здоровью ложный путь. Природою лечись – В саду и чистом поле»

Способов закаливания много. Очень простой и эффективный способ закаливания – это хождение босиком. Дело в том, что подошвы наших ног – несколько необычный участок кожи нашего тела. Там расположены точки – проекции наших внутренних органов. Нажимая на них, можно снять боль, оказать лечебное воздействие на определенные органы .

Вводные процедуры. Много радости приносит купание. Через нервные окончания, которые расположены в коже, водные процедуры оказывают влияние на весь организм человека

5 Слайд

«Соблюдение режима дня»

Правильно организованный режим дня способствует повышению защитных сил ребёнка, его работоспособности. Дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков (гигиена, зарядка, приучает к определённому ритму. Родителям детей, посещающих детский сад, нужно следить за тем, чтобы режим дня в выходные дни дома не отличался от режима дня в детском саду. Сон занимает важное место в режиме дня. Он является главным средством для восстановления работоспособности. В результате недосыпания человек становится раздражительным, невыдержанным, злым и нетерпеливым.

6 Слайд

«Ответственное отношение к своему здоровью и здоровью близких людей»

Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми

Помните:

если ребенка часто подбадривают - он учится уверенности в себе,

если ребенок живет с чувством безопасности - он учится верить,

если ребенку удается достигать желаемого - он учится надежде,

если ребенок живет в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным - он учится находить в этом мире любовь

Существует специальная наука, которая изучает проблему формирования здорового образа жизни – валеология (наука о здоровье). Ученые всего мира утверждают, что желание вести здоровый образ жизни формируется у детей в возрасте до 12 лет

Человек рождается на свет

Чтоб творить, дерзать – и не иначе.

Чтоб оставить в жизни добрый след

И решить все трудные задачи.

Человек рождается на свет

Для чего? Ищите свой ответ.

***АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ,***

***ПОСВЯЩЕННАЯ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ***

МОСКВА 20014

Анкета для родителей, посвященная здоровому образу жизни

1. Что вы подразумеваете под "здоровым образом жизни"?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

2. Считаете ли вы свой образ жизни здоровым, почему?

* да \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,
* нет \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
* не знаю

3. Что мешает вам вести здоровый образ жизни?

* недостаток времени;
* низкая зарплата:
* недостаток знаний:
* другие причины (указать)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

4. Закаляетесь ли вы или ваши члены семьи?

* да
* нет
* иногда

5.Проводите ли вы совместный семейный активный досуг (турпоходы, прогулки и т.д.)

* да;
* нет;
* иногда.

6.Что, на ваш взгляд, является основной причиной заболеваний вашего ребенка?

* неудовлетворительное медицинское обслуживание;
* плохое материальное положение в семье;
* неблагоприятные экологические условия;
* недостаток знаний в вопросах сохранения здоровья;