

Муниципальное бюджетное образовательное дошкольное учреждение
“Центр развития ребёнка – детский сад № 56 “Ромашка ”
город Рубцовск Алтайского края

**Родительское собрание на тему:
«Здоровый образ жизни в семье - залог здоровья
ребёнка»**

Воспитатель :
Шиткина И.Н.
Мелихова Е.В.

2024 год

Родительское собрание на тему «Здоровый образ жизни в семье - залог здоровья ребёнка»

Форма проведения: тематическая викторина.

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 посредством викторины;
- Обеспечение тесного сотрудничества и единых требований детского сада и семьи в вопросах здоровья детей.

Оборудование и материалы.

- буклеты «О здоровом питании и образе жизни»
- материал и пособия для проведения игр с родителями.

Предварительная работа.

1. Разработка буклетов для родителей.
3. Подбор музыкального оформления.

Повестка:

1. Организационный момент - вступительное слово, объявление темы.
2. Выступление воспитателей, викторина с родителями.
3. Итог собрания.

Ход собрания:

Воспитатель: Здравствуйте, уважаемые родители! Мы очень рады видеть вас на очередном родительском собрании. Но сегодняшнее собрание пройдёт в необычной форме, в форме игры викторины. Но для начала скажите, что вы считаете самое важное, главное для ваших детей.

И тема нашего собрания тему «Здоровый образ в семье залог здоровья ребёнка»

Итак, давайте разберёмся, что же такое здоровый образ жизни.

И наше родительское собрание будет проходить в нетрадиционной форме для вас мы приготовили вот такие витаминки каждый берёт себе одну витаминку и занимает место соответственно цвету. За каждый правильный ответ будете получать фишку.

И первое задание.

1. Задание «Разминка»

Родители составляют перечень слагаемых здорового образа жизни и безопасность детей, а воспитатель проверяет правильность ответов.

Воспитатель: Молодцы, родители! Вы совершенно верно говорите, что здоровый образ жизни – это прогулки, это правильное питание, это физкультура и спорт, это отсутствие вредных привычек и т. д. Кто больше назовёт слагаемых ЗОЖ и безопасности детей. Команды по очереди называют.

Итак - здоровый образ жизни:

- 1 эмоциональное здоровье,
- 2 режим дня,
- 3 здоровое питание,
- 4 утренняя гимнастика,
- 5 физические упражнения и подвижные игры,
- 6 закаливание,

7 прогулки на свежем воздухе.

«Эмоциональное здоровье»

8 Безопасное поведение на улице, дома, на природе.

2. Задание «Интеллектуальное»

Задаётся по 6 вопросов.

Для «Апельсина»

1. Что, согласно известному лозунгу, является залогом здоровья? (Чистота).
2. Как называется наука о здоровье? (Валеология).
3. Какие фрукты, овощи, растения используются для понижения температуры? (Малина, чеснок, липа, лимон и т. д.).
4. В какое время года лучше всего начинать закаляться? (Летом).
5. Назовите зимние виды спорта? Летние?
6. Почему нельзя грызть ногти? (Это некрасиво, под ногтями – микробы, можно заболеть).

Для «Улыбки»

1. Кто такие йоги? (Люди, занимающиеся гимнастикой, медитацией).
2. Листья, какого растения используются при ушибе и кровотечении? (Лопух, подорожник).
3. Сок, какого растения используется вместо йода? (Чистотел).
4. Почему нельзя гладить бездомных и чужих кошек, и собак? (можно подхватить лишай, клещей).
5. Можно ли после бега сразу сесть, чтобы отдохнуть?
(Нет. Нужно походить, чтобы кровь не застоялась в венах)
6. Что мы понимаем под выражением «здоровый образ жизни».
(Активную деятельность, направленную на улучшение и сохранение здоровья;)

4. Задание «знатоки ПДД»

- 1) Какой верхний свет на светофоре? (Красный)
- 2) Где должны ходить пешеходы? (По тротуару)
- 3) с какого возраста можно ездить на велосипеде по проезжей части? (с 14 лет)
- 4) Что это за дорожный знак? (Осторожно дети)
- 5) Как называют прибор у инспектора ГИБДД для измерения скорости проезжающих автомобилей? (Радар)
- 6) Какое «животное» изображают на дороге? (Зебру)
- 7) Место пересечения дорог? (Перекрёсток)
- 8) Если светофор не работает, кто регулирует движение на перекрёстке? (Инспектор ГИБДД, милиционер)
- 9) Какой свет нижний на светофоре? (Зелёный)
- 10) Звучащий предмет работника ГИБДД? (Свисток)
- 11) Что означает этот знак? (Опасный поворот)
- 12) Чем регулировщик управляет движение? (Жезлом)
- 13) Место ожидания общественного транспорта? (Остановка)
- 14) Какое насекомое одного цвета с сигналом светофора и живёт в траве? (Кузнечик)

4. Задание «Физкультминутка» - Зарядка

Звучит аудиозапись зарядки. Родителям предлагается выйти из-за столов и немного размяться. Выполнить несколько упражнений: «На зарядку становись!»

5. Задание «Поставь диагноз»

Для «Апельсина»

1 -Суди люди, суди Бог,

Как же я любила!

По морозу босиком к милому ходила

2-Горячее солнце, горячий песок,

Горячие губы, воды бы глоток.
Диагноз: Обезвоживание
3- Оранжевое небо оранжевое море
Оранжевая зелень оранжевый верблюд
Оранжевые мамы оранжевым ребятам
Оранжевые песни оранжево поют

Диагноз: дальтонизм

4- Замела метель дороги,
Скрылся сонный след.
Стынут руки, стынут ноги,
А его все нет.
Диагноз: Обморожение конечностей

5- Зачем,
Зачем по Невскому я шла?
Зачем,
Зачем я встретила тебя?
Зачем,
Тогда все развели мосты?
Зачем с тобой столкнулась я?
Зачем со мной столкнулся ты?

Диагноз: Склероз!

Для «Улыбки»

1-Но знаете, ходит парень
Возле дома моего.
Поморгает мне глазами
И не скажет ничего.

Диагноз: Нервный тик.

2-Может,это ветерок мои губы колыхает?
Может, я тебе кричу, но ты меня не слышишь...

Диагноз: дистрофия, или анорексия!

3- Снова замерло все до рассвета,
Дверь не скрипнет, не вспыхнет огонь.

Только слышно на улице где-то
Одинокая бродит гармонь.

Диагноз: галлюцинации....

4- а по ночам мне снится конь,
рыжий конь,
Ко мне подходит рыжий конь,
рыжий конь,
В лицо мне дышит рыжий конь.
Косит лиловым глазом...

Диагноз: Белая горячка...

5- Ты мне не снишься,
Я тебе тоже,
И ничего мы
Сделать не можем...

Диагноз: бессонница!

6. Задание «Пантомима»

На листке написано название вида спорта. Одна команда показывает пантомиму, другие разгадывают, что за вид спорта был показан. За пантомиму команда получает 1 фишку
Конкурс «Изобрази вид спорта»

Для «Улыбки» - черлидинг, бодибилдинг, гребля на байдарках.

Для «Апельсина» - гимнастика художественная, пляжный волейбол, конькобежный спорт.

7. Задание «Загадки»

Для «Апельсина»

1). Не пойму, ребята, кто вы?

Птицеловы? Рыболовы?

Что за невод во дворе?

Не мешал бы ты игре,

Ты бы лучше отошел,

Мы играем в ... (волейбол)

2) гладко, душисто, моет чисто,

Нужно, чтобы у каждого было.

Что это такое?

3) Костяная спинка,

На брюшке щетинка,

По частоколу прыгала,

Всю грязь повымыла. (Зубная щётка)

4) Зубаст, а не кусается.

Как он называется? (расчёска)

5). Белая река

В пещеру затекла,

По ручью выходит –

Со стен всё выводит.

(Зубная паста)

Для «Улыбки»

1) Что дороже денег? (Здоровье.)

2). Раз, два, три, четыре, пять,

Нужно правильно дышать.

Здесь поможет нам сноровка,

Упражнение, тренировка. (Дыхательная гимнастика)

3) что бежит без повода? (Вода).

4). Не стукнет, не брякнет,

А ко всякому подойдет. (Сон.)

5). Что никогда не лень делать? (Дышать.)

8. Задание «Красивый салат»

Командам предлагается из фруктов сделать такой фруктовый салатик, от которого ребёнок не смог бы отказаться. Салаты из свежих фруктов должны поражать не только своими вкусовыми свойствами, но еще и «радовать глаз». Не стоит ограничиваться привычной нарезкой фруктов, лучше проявить фантазию.

Воспитатель: Уважаемые родители! Помните, что здоровье ребенка в Ваших руках! Вам необходимо создать условия здорового образа жизни ребенка.

Решение родительского собрания:

- создать необходимые условия для реализации потребности ребенка в двигательной активности в повседневной жизни;
- организовать дома режим дня и питание, приближенный к детскому саду;
- в выходные дни обязательно организовывать прогулки вместе с детьми;