

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка – детский сад «Ромашка» г. Рубцовск

**Родительское собрание на тему:**  
*«Здоровый образ жизни семьи -  
залог здоровья ребёнка».*  
(средняя группа)

**Разработали:**

Воспитатели  
Гирькина О.Е  
Южакова Е.Ю

**Цель:** Пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи:**

1. Вызвать родителей на диалог и активное общение по теме собрания.
2. Выявить теоретические знания и практическое применение навыков ЗОЖ в семьях.
3. Повысить уровень знаний родителей в вопросах о ЗОЖ.
4. Побудить родителей к формированию навыков ЗОЖ в семье; совместной деятельности с детьми.
5. Приобщать родителей к сотрудничеству.

**Предварительная работа:**

- разработка буклетов на тему «ЗОЖ», «Закаливание, как эффективное средство укрепления детей».
- консультация для родителей на тему: «Здоровый образ жизни семьи».
- ежедневная работа с детьми по укреплению здоровья.
- съёмка видеоролика «Как укрепить свое здоровье?»
- Подборка вопросов и ответов на тему: «Здоровый образ жизни».

**Форма проведения:** круглый стол (дискуссия, презентации,)

**План проведения собрания:**

1. Сообщение цели собрания. Актуальность.
2. Просмотр видеоролика на тему: «Как укрепить свое здоровье?»
3. Диалог на тему: «Что такое ЗОЖ?». «Составляющие ЗОЖ».
5. Слайд-презентация на тему: «Маленькое дело для большого здоровья». (*фотоотчет о работе в группе по укреплению здоровья детей*).
6. Игра с родителями «Закончи пословицу! » (о ЗОЖ).
7. П/игра – «Да-нет». (физкультурная пауза)
8. Игра с родителями «Вопрос-ответ»
9. Просмотр развивающего мультфильма «ЗОЖ» (отрывок)
10. Рекомендации родителям по ЗОЖ (памятки).

**Ход собрания:**

Добрый вечер, уважаемые родители!

Сегодня тема нашего собрания «Здоровый образ жизни семьи - залог здоровья ребёнка». Наше собрание пройдет в форме диалога. То есть мы будем с вами общаться, вместе говорить о такой важной проблеме, как здоровье наших детей.

Накануне собрания мы в группе беседовали с детьми на тему: «Здоровье». В беседе детям были заданы разные вопросы. Один из вопросов был таким: «Что нужно делать, чтобы укрепить свое здоровье?» Давайте посмотрим, что же ответили на это дети.

**(ВИДЕОРОЛИК)**

Безусловно, все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным, крепким, выносливым, но каждый родитель должен знать и помнить, что физическое здоровье ребенка напрямую зависит от образа жизни, который ведет семья. Поэтому сегодня мы поговорим на тему ЗОЖ – здоровый образ жизни. А что такое ЗОЖ?

- (Ответы родителей)

**Здоровый образ жизни** – это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и укрепление здоровья.

ЗОЖ включает в себя несколько составляющих компонентов, которые тесно между собой взаимосвязаны:

1. Рациональный режим.
2. Культурно - гигиенические навыки.
3. Правильное питание.
4. Занятия физкультурой и спортом.
5. Двигательная активность.
6. Закаливание.
7. Прогулки на свежем воздухе.
8. Благоприятный психологический климат семьи.
9. Отказ от вредных привычек.

Согласно научно-медицинской статистике:

**здоровье человека** на 10 - 20% **зависит** от наследственности, 10 - 20% - от состояния окружающей среды, 8 - 12% - от уровня здравоохранения и 50 - 70 % - **от образа жизни**. Из этого следует, что большая часть здоровья взрослого человека сформировано в детском возрасте. Поэтому очень важно с самого раннего детства приобщать малышей к здоровому образу жизни – то есть учить заботиться о своем здоровье.

### **1.Режим дня. - (Слайд 1)**

Правильно организованный режим дня – одна из важных составляющих ЗОЖ. Самым важным в режиме дня для детей и взрослых является режим сна. Поэтому, необходимо детей вовремя укладывать спать, для того, чтобы ребенок выспался и утром с хорошим настроением шел в детский сад. В выходные дни, каникулы, в отпуске стараться придерживаться привычного режима, не забывать о дневном сне. Для здорового сна хорошо соблюдать определённые **правила как детям, так и взрослым:**

- 1.Перед сном не наедаться.
- 2.Спать в хорошо проветренном помещении при температуре воздуха 16-18 градусов.
3. Спать нужно, в облегченной одежде.
- 4.Хорошая физическая нагрузка, в течение дня или вечерняя прогулка способствует крепкому сну.
- 5.Очень здорово выработать ритуал отхода ко сну (сказка на ночь, поцелуй с пожеланием спокойной ночи).
- 6.Обязательно выполнение гигиенических процедур перед сном.
- 6.Время перед сном должно быть самое мирное. Никаких ссор и претензий, а только радостные планы на завтрашний день.

### **2. Правильное питание. (Слайд 2)**

Следующей составляющей ЗОЖ является организация правильного питания в семье. Необходимо не только вводить в рацион для детей как можно больше здоровой пищи, (молочные продукты, овощи, фрукты, рыбу и др, но и обязательно рассказывать детям, о полезных продуктах, витаминах, в каких продуктах они содержатся и для чего они полезны. Также необходимо говорить о вредных продуктах, не приучать их к ним...., а для этого нужен ваш положительный пример. В этом могут вам помочь полезные развивающие мультфильмы.

### **3. Культурно-гигиенические навыки (слайд 3)**

Как известно, фундамент здоровья человека закладывается в раннем детстве и формированию культурно-гигиенических навыков здесь принадлежит важнейшая функция. Как гласит народная мудрость: «Чистота – залог здоровья». Поэтому родителям важно прививать ребенку чистоплотность, опрятность, аккуратность. Для ребёнка,

приученного соблюдать личную гигиену с раннего возраста – это становится потребностью и полезной привычкой на всю жизнь.

О пользе чистоты для здоровья с давних пор говорится в фольклорных стихах, песенках, пословицах, сказках. В детском саду мы, конечно, знакомим детей с такими произведениями, а сейчас проверим знаете ли вы пословицы и поговорки на эту тему:

#### **Игра «Закончи пословицу!»**

Чистота – залог .... здоровья!

Чисто жить – .....здоровым быть!

Кто аккуратен – тот людям .... приятен!

Грязь и неряшливость – путь.... к болезням!

Чистая вода – для хвори .... беда!

Гигиена, чистота – нам здоровье.... навсегда!

Быть здоровыми хотим – помогает нам.... режим!

Солнце, воздух и вода – наши лучшие... друзья!

Закрепляйте с детьми эти пословицы!

### **4. Систематические занятия физкультурой и спортом.**

#### **Двигательная активность.**

(Слайд 4)

Двигательная активность, занятия физкультурой и спортом являются важными составляющими ЗОЖ, потому что повышают физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов, а значит, благотворно влияют на укрепление здоровья. Поэтому взрослым, необходимо прививать своим детям любовь к спорту, а лучше этим заниматься совместно: кататься на лыжах, коньках, роликах; плавать в бассейне (в реке и море), играть в футбол, теннис и др.

- Уважаемые родители, есть ли среди вас, кто любит заниматься каким – либо спортом? Расскажите нам.

**(ответы родителей).**

- А сейчас пришло время для физкультурной паузы, так как нельзя забывать о необходимости двигательной активности!

#### ***(Физкультминутка)***

Руки на пояс поставьте сначала.

Влево и вправо вращайте плечами.

Вы дотянулись мизинцем до пятки?

Если сумели - все в полном порядке.

- А сейчас мы продолжим двигательную активность.

#### **Игра – «Да-нет».**

**(не садятся)**

(Если вы мысленно выбираете ответ «Да» - делаете шаг вперед, если ответ «нет» - шаг назад)

#### **Вопросы.**

1. Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья? - ДА.
2. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? - НЕТ.
3. Верно ли, что ребенок может работать за компьютером не более 15 минут в день? - ДА.

4. Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10.000 чел? - ДА.
5. Правда ли, что бананы снимают плохое настроение? - ДА.
6. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения? - ДА.
7. Правда что есть, что есть безвредные наркотики? – НЕТ
8. Правда ли, что зарядку лучше делать перед сном - НЕТ.
9. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? - ДА
10. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? - НЕТ.
11. Правда ли, что нужно чистить зубы перед сном? - ДА
12. Правда ли, что ребенку достаточно спать ночью 8 часов? - НЕТ.

- Все, кто оказался в 1 линии – сделайте 3 приседания.

Те - кто остался на 2 линии - сделайте 3 наклона.

Мы с вами сделали РАЗМИНКУ, значит сняли усталость от длительного сиденья, значит наш позвоночник, наши затекшие ножки скажут нам спасибо!!! А я вам говорю спасибо. Присаживайтесь на места.

А сейчас мы представляем вашему вниманию слайдпрезентацию на тему: «Маленькое дело для большого здоровья».

### (Просмотр слайдпрезентации)

#### 6. Закаливание

Следующая составляющая ЗОЖ – это **закаливание**, применение которого должно стать задачей для каждой семьи.

Уважаемы родители!

- Кто знает, что такое закаливание? Что к нему относиться?
- Закаляете ли вы своих детей?

(ответы.)

**Закаливание** - самый действенный и доступный способ укрепления защитных сил организма.

Различают виды закаливания:

1. Закаливание **воздухом** (воздушные ванны).
2. Закаливание **водой**.
3. Закаливание **солнцем**.
4. **Босохождение**.

Ведь недаром, говорится «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»

При **закаливание воздухом** организм оздоравливается путем совершенствования терморегуляции. Это способствует улучшению работы всех органов, в том числе психологического и эмоционального фона.

#### **К закаливанию воздухом относятся следующие процедуры:**

- проветривание комнаты (одностороннее, сквозное; постоянное, перед сном);
- сон при открытых окнах;
- сон на веранде, балконе, в беседке...в разное время года;
- гимнастика на улице;
- сауна, баня;
- морской воздух;
- длительные прогулки на воздухе; (важно научить правильно дышать)

Ежедневные прогулки детей дошкольного возраста - эффективный методом закаливания ребенка, так как потребность растущего организма в кислороде более чем в 2 раза превышает потребность у взрослых.

- Давайте подумаем и вместе перечислим пользу от прогулок

### (Ответы родителей).

Польза прогулки заключается в следующем:

- легкие очищаются от аллергенов и пыли, благодаря этому улучшаются функции верхних дыхательных путей и слизистой носа.
- способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ,
- средство закаливания детского организма.
- это элемент режима, дающий возможность удовлетворить потребности растущего организма в движении.

## 2. Закаливание водой.

Закаливание водой или водные процедуры - это наиболее популярный метод профилактики простудных заболеваний. Он позволяет улучшить работу кровеносной системы и обогатить организм полезными веществами. Поэтому, приступать к водным процедурам лучше всего утром, после зарядки, после дневного сна, перед сном. Самые популярные способы закаливания водой это:

- умывание прохладной водой;
- умывание после сна до локтей;
- обливание водой;
- растирание тела, обтирание полотенцем;
- обливание ног прохладной водой;
- контрастный душ, прохладный душ;
- купание в водоемах (море, озеро, прорубь).
- полоскание горла холодной водой, травяными сборами;
- снежные ванны;
- моржевание;

**3. Солнечное закаливание** – солнечные ванны. В этом случае укрепление здоровья происходит благодаря свету и теплу солнечных лучей, под действием которых в организме вырабатывается витамин Д, улучшающий обменные процессы и кровообращение, повышает иммунитет, избавляет от кожных заболеваний, укрепляет ЦНС. Но здесь нужно соблюдать осторожность, чтобы не получить солнечный удар, ожоги.

**4. Босохождение – хождение босиком**, как в помещении, так и дома, на улице.

Ходить босиком по земле и песку полезно как детям, так и взрослым людям. Дело в том, что на поверхности стоп есть активные точки, и через их воздействие, можно влиять на различные органы и системы организма. Считается, что этот вид закаливания укрепляет иммунитет, снижает риск вирусных и простудных заболеваний.

О ходьбе босиком знаменитый врач Себастьян Кнейп сказал: "Самая лучшая обувь - отсутствие обуви", "Каждый шаг босиком - лишняя минута жизни". При первой же возможности ребёнку нужно ходить босиком. Дома – круглый год, а в летний период по песку, по траве, на берегу моря по камушкам. Кроме закаливающего эффекта - это прекрасное средство профилактики плоскостопия.

Основные принципы всех видов закаливания – **систематичность, постепенность, последовательность; учет индивидуальных особенностей ребенка; состояние здоровья** (процедуры проводятся, когда ребенок здоров). Максимальный эффект закаливание приносит, если оно сочетается с физическими нагрузками, полноценным сном и рациональным питанием.

### **7. Благоприятная психологическая обстановка в семье**

Для общего физического и психического здоровья не менее важна благоприятная психологическая обстановка в семье. А это любовь, взаимоуважение, понимание, сострадание, помощь друг другу в любом деле, совместный отдых и труд, и конечно занятие спортом!

А сейчас давайте поиграем в игру «**Вопросы и ответы**».

*(Предложить родителям ответить на вопросы, которые находятся внутри киндер-яиц)*

#### **Вопросы о здоровом образе жизни:**

1. Назовите основные составляющие ЗОЖ.
2. Во сколько укладываете спать своего ребенка-дошкольника?
3. Как часто вы гуляете со своим ребенком на свежем воздухе? Сколько по времени?
4. Что включает в себя полноценное питание? Придерживаетесь ли Вы рационального питания?
5. Какие виды закаливания вы используете в оздоровлении своих детей?
6. Считаете ли Вы нужным закалять детей?
7. Какой вид закаливания вызывает у вас опасение? Почему?
8. Ваш ребенок чистит зубы? Сколько раз в сутки?
9. Есть ли у Вас дома спортивный уголок? И какова его роль в домашних условиях?
10. Делаете ли вы по утрам зарядку?
11. Ваш ребенок пользуется компьютером, планшетом, телефоном? Сколько по времени?
12. Вы применяете народные средства для лечения детей? Какие?
13. Вы занимаетесь спортом? Каким?
14. Планируете ли вы отдать ребенка в спортивную секцию? Какую? Почему?
15. Расшифруйте аббревиатуру ЗОЖ. Ваша семья придерживается ЗОЖ?
16. Закаляйтесь ли вы дома? Какой вид закаливания?

- А в завершении нашей встречи посмотрим отрывок из мультфильма «ЗОЖ».

#### **Заключение.**

Уважаемые родители, вы - первые учителя своих детей, должны стать примером в освоении навыков ЗОЖ. Чем раньше ваш ребёнок получит знания о ЗОЖ и приобщиться к нему, тем будет крепче его здоровье.

Закончить нашу встречу хочется словами из одной притчи: **"Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!"**

*(вручение буклетов на тему «ЗОЖ»)*