

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 25»

Конспект родительского собрания на тему:
«Как семье воспитать здорового ребёнка?»

Подготовила:
воспитатель 1 КК
Волегова Татьяна Гатауловна

Родительское собрание на тему:

«Как семье воспитать здорового ребёнка?»

Цель: объединить усилия детского сада и семьи в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья детей и формирования понимания значимости собственного здоровья.

Задачи:

- 1) выявить ключевые проблемы и тенденции, влияющие на состояние здоровья школьников.
- 2) разработать направления и формы семейного воспитания по сохранению и укреплению здоровья детей и выработке понимания значимости здоровья в перспективе жизни.
- 3) способствовать установлению гармоничных отношений между родителями и детьми, между семьёй и детским садом.

Форма проведения: заседание «семейного клуба».

Этапы подготовки:

- анкетирование родителей (оценка риска нарушения зрения, нарушений осанки дошкольников по Н.К. Смирнову);
- анкетирование, проводимое воспитателем (оценка риска нарушения здоровья дошкольников по Н.К. Смирнову, определение уровня тревожности ребёнка по Сирсу);
- ознакомление родителей с результатами анкетирования в индивидуальном порядке;
- подготовка практических материалов для творческих групп по предложенным темам («Семейные традиции», «Семейные прогулки», «Озеленение дома», «Витаминные блюда»);
- разучить с учащимися зарядку (ГПД);
- подготовить выставку детских книг и журналов о природе.

Материальное обеспечение: столы для выставки литературы, приготовленных блюд; плакат с темой собрания, пословицей «В здоровом теле – здоровый дух»; 8 объединённых столов, стоящих полукругом; магнитофон, запись музыки для зарядки, коврик гимнастический; мультимедиа проектор, компьютер, электронная презентация, составленная из фотографий семейных альбомов.

Ход собрания

<i>Этап (определяются в соответствии с выбранной формой проведения)</i>	<i>Содержание этапа</i>
Организационный момент	Дорогие друзья! Мы рады приветствовать вас в нашем уютном зале. Тема сегодняшнего заседания семейного клуба подсказана жизнью, желание к ней обратиться единодушно, оно вытекает из результатов вашего анкетирования на начало учебного года. Итак, здоровье наших детей...
Постановка проблемы	<p>Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но далеко не все задумываются о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим миром, с людьми. А между тем секрет этой гармонии прост - здоровый образ жизни. Он включает в себя и поддержание физического здоровья, и отсутствие вредных привычек, и правильное питание, и альтруистическое отношение к людям, и радостное ощущение своего существования в этом мире, и стремление оказать помощь тем, кто в ней нуждается.</p> <p>Как правило, результатом здорового образа жизни являются физическое и нравственное здоровье. Они тесно связаны между собой. Не случайно в народе говорят: "В здоровом теле - здоровый дух". Психологи и педагоги давно установили, что самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный. В этот период ребенок значительную часть времени проводит в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни.</p> <p>Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе. Ребёнку нужна помощь взрослых, чтобы сформировать навыки, необходимые для организации своей жизни в будущем.</p> <p>Здоровый образ жизни — это радость для больших и маленьких в доме, но для его создания необходимо</p>

	<p>соблюдение нескольких условий.</p> <p>Одно из важнейших — создание благоприятного морального климата в семье, что проявляется в доброжелательности, готовности простить и понять, стремлении прийти на помощь, сделать приятное друг другу, в заботе о здоровье членов семьи.</p> <p>Конечно, это совершенно исключено в тех семьях, где часты скандалы, где кто-то из родителей пьет, где царит культ насилия и грубости. Ничто так не влияет на обстановку в семье, как подготовка к семейным праздникам. Совместное приготовление подарков (в тайне от виновника торжества) сближает старших и младших членов семьи.</p>
<p>Выступление родителей по теме «Как семье воспитать здорового ребёнка?». Работа в творческих группах.</p>	<p><i>Творческая группа родителей и детей (3 семьи) рассказывает о подготовке и проведении традиционных семейных праздников: день рождения ребёнка, Новый год, Рождество (сопровождается просмотром электронной презентации).</i></p> <p>Второе условие успешности формирования здорового образа жизни — тесная, искренняя дружба детей и родителей, их постоянное стремление быть вместе, общаться, советоваться. Общение — великая сила, которая помогает родителям понять ход мыслей ребенка и по первым признакам определить склонность к негативным поступкам, чтобы вовремя предотвратить их.</p> <p><i>Творческая группа родителей и детей (2 семьи) предлагает любимые семейные игры: «Доскажи словечко», «Буриме», «Города», «Клякса» (сопровождается просмотром электронной презентации).</i></p> <p>Третье условие — повышенное внимание к состоянию здоровья всех членов семьи. Сейчас нет недостатка в специальной литературе, помогающей людям сохранить здоровье, где расписаны специальные комплексы и даются рекомендации. Однако не следует забывать о пользе простых правил, соблюдение которых помогает сохранять здоровье. Это и утренняя зарядка вместе со старшими членами семьи, и пробежка вокруг дома, и совместные прогулки перед сном, и проветривание помещения, и соблюдение правил личной гигиены.</p> <p><i>Дети предлагают под музыкальное сопровождение разученный комплекс утренней гимнастики «Зарядка - загадка»</i></p> <p>Третье условие — повышенное внимание к состоянию здоровья всех членов семьи. Сейчас нет недостатка в специальной литературе, помогающей людям сохранить здоровье, где расписаны</p>

	<p>специальные комплексы и даются рекомендации. Однако не следует забывать о пользе простых правил, соблюдение которых помогает сохранять здоровье. Это и утренняя зарядка вместе со старшими членами семьи, и пробежка вокруг дома, и совместные прогулки перед сном, и проветривание помещения, и соблюдение правил личной гигиены.</p> <p>В наше непростое время трудно давать советы по организации правильного питания, но восполнить недостаток витаминов в зимний и весенний периоды по силам каждой семье.</p> <p>Достаточно вспомнить о чудо-травах, которые растут рядом с нами. Липа, листья и цветы земляники, иван-чай, чабрец, душица, мята, зверобой, листья брусники, сухие лепестки роз. Надо только не лениться и не нарушать правила сбора и сушки. Очень полезны ранней весной салаты из одуванчиков, клубней топинамбура, щи из молодой крапивы.</p> <p><i>Творческая группа родителей и детей (6 семей) предлагает витаминные блюда: овощные салаты, соки из яблок и томатов, фруктовый десерт, чай из листьев ягодных растений, джемы и повидло.</i></p> <p>Здоровый образ жизни немислим без создания нормальной экологической среды в доме. Обстановка, к которой привыкает ребёнок, воспроизводится в дальнейшем в его будущей семье. Грязь, несвежий воздух, не заправленные постели, непродуманный интерьер, — к сожалению, это достаточно широко распространенные явления во многих семьях. Между тем в доме необходимо создать и поддерживать среду, удовлетворяющую требованиям экологичности и эстетики. Вместе с детьми можно обсудить наиболее целесообразный вариант расположения мебели, навести порядок, сделать уборку, проветрить комнаты, по возможности подобрать в тон к обоям шторы и т.п. Украсят интерьер живые цветы или композиции из сухих трав. Комнатные растения помогают к тому же поддерживать в доме необходимый уровень влажности воздуха. Пусть дети ухаживают за ними.</p> <p><i>Творческая группа родителей и детей (2 семьи) знакомит с образцами домашних комнатных растений (сопровождается просмотром электронной презентации).</i></p> <p>Очень полезны для формирования детской души произведения о природе и бережном к ней отношении: В. Бианки, Б. Рябинина, М. Пришвина, Н. Сладкова и др. В последнее время появились новые издания, расширяющие кругозор детей: серия книг "Окно в мир", детский экологический журнал "Свирель" и др.</p>
<i>Заключительное слово</i>	<i>Родители и дети знакомятся с выставкой детской литературы.</i>

<p>воспитателя</p>	<p>Создание благоприятного морального климата и здорового образа жизни семьи обеспечивается и за счет совместного участия детей и родителей в разнообразных делах. Труд – один из ведущих факторов воспитания у детей правильных представлений об образе жизни.</p> <p>А сколько интересных дел, способствующих гармоничному формированию души и тела, ждет детей вне дома! Непосредственный контакт с природой облагораживает человека, формирует его позитивное отношение к природной среде. Поле деятельности здесь необозримо: совместная посадка кустарников и деревьев и уход за ними; изготовление кормушек и зимняя подкормка птиц; уход за содержащимися дома животными. Все это формирует в душе ребенка чувство ответственности, сопереживания, стремление прийти на помощь, гордость за добрый поступок.</p> <p><i>Проводится игра-аукцион «Кто больше?»: родители и дети называют семейные дела (музыкальное сопровождение).</i></p> <p>Особую значимость имеют прогулки детей с родителями на речку, в лес или в поле. Хорошо, когда пешеходные прогулки чередуются с велосипедными (зимой — лыжными) или автомобильными. Это позволяет чаще менять маршруты, расширять представления детей о своем крае. Однако не следует забывать о том, что наряду с оздоровительными прогулки выполняют и познавательные функции. Как показали наши исследования, самыми яркими впечатлениями младших школьников являются именно прогулки с родителями на природу. Прогулки дают ребенку значительный объем информации. Например, на прогулке в лес дети могут узнать о весенних цветах и необходимости их охраны, о съедобных и ядовитых грибах, о животных, населяющих лес, о роли природы в жизни человека. Когда взрослые, взяв детей за руки, идут, отвечая на вопросы детей, делая маленькие открытия, они показывают примеры бережного отношения к природе и тем самым вызывают в душе ребенка не только удивление и восхищение, но и уважение к окружающему его миру (<i>сопровождается просмотром электронной презентации</i>).</p> <p><i>Проводится командная мини-викторина «Гуляй, да присматривайся!»</i></p>
<p>Подведение итогов собрания</p>	<p>Таким образом, здоровый образ жизни всех членов семьи в настоящем — залог счастливой и благополучной жизни ребенка в гармонии с миром в будущем. А теперь приглашаем всех на витаминный пир! (<i>дегустация витаминных блюд и напитков</i>).</p>