

Родительское собрание (встреча в Кафе) «Здоровым быть здорово».

Годовая задача

1. Формировать семейные ценности у дошкольников, сохранить и укрепить здоровье детей, их физическое развитие через совместную деятельность с семьями воспитанников.

Добрый вечер уважаемые родители! Мы рады приветствовать вас в нашем уютном кафе.

Предлагаем вам ознакомиться с меню.

Закуска «Хорошее настроение»

(на закуску у нас хорошее настроение)

Встаньте те родители, у кого на шее цепочка

Обойдите вокруг стульев те родители, у кого день рождения весной

Помашите нам те родители, у которых темные волосы

Поменяйтесь местами те родители, которые пришли сегодня в брюках

Пожмите друг другу руки те родители, которые любят своих детей

Первое блюдо «Острая тема» (О здоровье всерьез);

«Устами младенца»

Как вы думаете, о чем рассказали дети?

«Давным-давно, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Долго думали они, каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». Но один из богов сказал так: «Если всё это будет у человека, он будет подобен нам». И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - за высокие горы.

Как вы думаете, куда спрятали боги здоровье?

Один из богов сказал: "Здоровье надо спрятать в самого человека". Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов! Значит, здоровье-то оказывается спрятано и во мне, и в каждом из нас и в каждом ребёнке. Итак, тема нашей сегодняшней встречи посвящена..... (здоровью).

(Здоровье это- это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков).

У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребёнок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщён к здоровому образу жизни.

Здоровая семья — это крепость, в которой ребенок чувствует себя защищенным!

Сегодня много говорят о здоровом образе жизни, в том числе и детей, а что же конкретно относится к понятию здоровый образ жизни?

Прежде всего, и пожалуй, самым главным разделом является:

- режим дня (когда соответственно возрасту ребенка, а также индивидуальным особенностям идет смена режима активности и отдыха)
- режим рационального питания.
- закаливание

Второе блюдо: «Блиц-опрос» (Викторина);

1. Что такое прогулка?

- а) веселое времяпровождение;
- б) игры на свежем воздухе;
- в) часть суток;
- г) обязательный момент режима дня...

2. Какое значение имеет прогулка для здоровья?

- а) вредит здоровью: ребенок простывает;
- б) способствует укреплению организма ребенка;
- в) после прогулки улучшается аппетит.

3. Зачем нужен дневной сон?

- а) в качестве наказания;
- б) для восстановления сил;
- в) для отдыха родителей, воспитателей от ребенка;
- г) возможность доспать прерванный ночной сон.

4. Сколько часов в сутки должен спать ребенок?

- а) 12 часов;
- б) чем больше, тем лучше;
- в) 8 часов;
- г) как придется.

5. Что способствует лучшему засыпанию?

- а) просмотр мультфильма перед сном;
- б) подвижные игры;
- в) спокойная музыка, удобная постель;
- г) игра на компьютере.

6. Что является важным условием рационального питания дошкольников?

- а) в меню должно присутствовать как можно больше сладостей;
- б) блюда должны быть красиво оформлены;
- в) необходимо соблюдать режим питания;
- г) надо кушать как можно чаще.

7. Целесообразно ли наказывать ребенка ограничением в движении?

- а) почему бы и нет?
- б) нет, лучше использовать другие виды наказания;
- в) заставить двигаться, пока не упадет;
- г) лучше переключиться на другой вид деятельности

8. Какие основные компоненты обязательны в режиме дня ребенка?

- а) зарядка, прогулка, сон, питание, двигательная активность;
- б) игры, питание, прогулка;
- в) ночной сон, питание, прогулка;
- г) игры и развлечения в течение дня, питание.

Салат: «Конфликт» (решение педагогических ситуаций);

Конфликт является частью повседневной жизни. Важно уметь позитивно себя вести и конструктивно его решать. Как справляются с конфликтами наши семьи, мы сейчас увидим. Разбор двух конфликтных ситуаций.

Мама спрашивает у сына (4 года): «Почему у тебя одежда мокрая?». Дима отвечает: «Мы лепили из снега постройки. Воспитательница сказала, что я очень старался».

Мама, не слушая сына: «Сколько раз тебе говорить – клади варежки и штаны на батарею»

Дима: «Я ещё дома попробую такую птичку сделать».

Мама: «Пойдёшь в мокром».

Дима замолчал и стал неохотно одеваться. Почему не состоялся диалог мамы и ребёнка? Что можно посоветовать маме в такой момент?

Ситуация №1

Машина мама жалуется врачу, что ее дочь часто болеет. ~ Чуть сквозит, она начинает кашлять. Зимой все дети катаются на санках, лыжах. Румянец во всю щеку! А моя дочь сидит дома бледная, с насморком. Почему одни дети не боятся простуды, а моя то и дело болеет? Наверно, такая уж она слабенькая от природы? Советуют: надо закаливать ребенка. А нам не до закаливания! Пусть здоровых закаливают!

Вопросы к родителям.

Правы ли мать? Можно ли укрепить здоровье ослабленного ребёнка? Закаливаете ли вы своего ребёнка? Расскажите, как вы это делаете. Каковы результаты закаливания? (Примеры из жизни).

Ситуация №2

Когда Серёжины папа и мама учатся, мальчик остаётся на попечении бабушки. Она старается, чтобы внук не скучал, и разрешает ему смотреть все телевизионные передачи («Пусть ребёнок получит удовольствие!»)

Приходит время сна, и Серёжа со скандалом идёт в постель. Долго не засыпает, хнычет. Спит ночью беспокойно.... Вот и сегодня утром с трудом встал с постели. Настроение понурое, ел плохо, капризничает. - Уж не заболел ли? - беспокоится бабушка. И прежде чем вести в детский сад, меряет Серёже температуру, на всякий случай одевает его потеплее.

Врач детского сада, осмотрев ребёнка, сказал:

- Мальчик здоров.

Бабушка теряется в догадках: что за причина Серёжиного самочувствия?

Вопросы к родителям.

В чём причина пониженного тонуса Серёжи? Какие телевизионные передачи можно смотреть ребёнку дошкольного возраста? Сколько времени ребёнок может проводить у телевизора? Объясните почему?

Напиток: «В здоровом теле – здоровый дух» игры-соревнования

Н.Я.

В психолого – педагогической науке давно уже **доказана эффективность любой совместной деятельности** для укрепления и развития эмоциональных отношений между родителями и детьми. Форма физкультурного занятия наиболее оптимальна ввиду своей структурированности, учитывающей физиологические особенности дошкольника, разнообразного содержания. Физкультурные занятия оказывают влияние не только на эмоциональное сближение родителей с детьми, но и способствуют улучшению состояния здоровья детей по всем показателям. Ребенок ощущает свою значимость, защищенность, безусловную любовь со стороны родителей.

- Двери нашего спортивного зала всегда открыты для тех, кто дружит со спортом, занимается физкультурой. Сегодня предлагаю Вам вместе со своими детьми отправиться

Десерт: «Признание»

«Волшебный мешочек». «Какой вид оздоровления отражает предмет?»

круп (развитие мелкой моторики рук)

травяной сбор (фитотерапия)

апельсин (аромотерапия, витаминизация)

мыльные пузыри (дыхательная гимнастика)

перчатка (пальчиковая гимнастика)

Мы пожелать хотим здоровья,

Оно нужнее нам всего.

Нужнее счастья и покоя,

Ведь без здоровья нет его.

Здоровье важное подспорье

По жизни весело идти.

И мы желаем в этой жизни,

Здоровым этот путь пройти.

Рефлексия: Продолжите предложение:

Я сегодня узнала....

Для меня было интересно....

Для меня было трудно....

Я поняла, что...

Теперь я могу...

Я приобрела...

У меня получилось ...

Я попробую...

Меня удивило....

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых не возможен здоровый образ жизни. От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни у детей, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека.