

Родительское собрание
Тема: «Как помочь ребёнку сохранить здоровье».

Цель: Формировать у родителей и детей ответственное отношение к здоровью, повышение мастерства родителей по использованию здоровьесберегающих технологий в домашних условиях. Развивать чувство единства, сплоченности. Обеспечение тесного сотрудничества и единых требований детского сада и семьи в вопросах здоровья детей.

Форма поведения: доклад, КВН –«ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ ЗДОРОВЬЯ»

Участники: родители, воспитатели, дети.

Предварительная работа.

1. Изготовление красочных пригласительных для родителей. (В приглашении указываются полное имя, отчество отца и матери; вручаются за неделю до родительского собрания; за несколько дней вывешивается объявление. Хорошо, если на родительском собрании будут присутствовать оба родителя).

2. Вручение пригласительных билетов родителям.

3. Разработка советов для родителей.

4. Написание плакатов:

- «Здоровье – эта та вершина, на которую каждый человек должен взойти сам».
- «Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял – много потерял, здоровье потерял – всё потерял».
- «Проблемы детей до семилетнего возраста – это проблемы их родителей».

5. Оформление стенда “Мы хотим быть здоровыми” (фотографии детей, занимающихся физкультурой, играющих в подвижные игры...”).

6. Оформление выставки литературы и других материалов по теме

7. Подбор музыкального оформления.

8. Украшение группы.

9. Оформление благодарственных писем для родителей, чьи дети в течение первого полугодия не болели, либо болели очень редко.

Подготовка к собранию: беседа с детьми о видах спорта, разучивание стихов, пословиц, поговорок о здоровом образе жизни, чтение познавательной и художественной литературы по теме.

План проведения

I. Организационный момент - вступительное слово.

II. Работа по теме - КВН.

Оборудование для КВН - учебная доска с планом путешествия (два паровозика, станции, номера заданий); иллюстрации, отражающие различные виды спорта;

картинки с изображением олимпийской символики, указка;
аудиозапись движения поезда;
угощение - яблоки;
награды - шоколадные медали.

III. Вручение благодарственных писем родителям.
Итог собрания.

Ход собрания

I. Организационный момент - вступительное слово

Цель: настроить на тему предстоящего разговора, создать располагающую эмоциональную обстановку.

Воспитатель: Нам очень приятно, что вы нашли время и откликнулись на наше приглашение. В современном обществе, в XXI веке, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе к ребенку, к его знаниям и способностям. Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности не только творческие, гармонично развитые, активные, но и здоровые.

Охрана и укрепления здоровья подрастающего поколения – актуальный социальный вопрос. Как для отдельного человека, так и для общества в целом самое дорогое богатство – здоровье. Здоровье – одна из главных ценностей жизни. Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе, не мучиться головными болями или бесконечными насморками. Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неуспеваемости, неважного настроения. Поэтому каждый должен думать о своем здоровье, знать свое тело, научиться заботиться о нем, не вредить своему организму.

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе и нашего дошкольного учреждения. Такой ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

В ДОУ используются различные формы организации физической активности: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, физкультминутки, физические упражнения после сна, подвижные игры в помещении и на воздухе, спортивные игры и развлечения, физкультурные праздники, дни здоровья.

Но дети существуют не только в детском саду. Большую часть жизни они проводят в семье. И только при постоянном и последовательном физическом совершенствовании не только детей, но и самих родителей, квалифицированном воздействии персонала детского сада можно добиться того, чтобы дети были здоровы, не имели отклонений от нормального, соответствующего возрасту уровня развития. Формирование ценностей здорового образа жизни у детей закладывается в дошкольном возрасте при тесном взаимодействии всего коллектива дет.сада и семьи.

«Здоровье ребёнка в наших руках». Каждый день мы слышим слова с корнем «здрав-здоров»: «Здравствуйте», «Здравия желаю», «Как ваше здоровье?», «Будьте здоровы». И понятно: здоровье – самое ценное богатство общества и каждого человека. Что такое здоровье? (ответы родителей). В

толковом словаре В. И. Даля здоровье значит как «... состояние животного тела (или растения, когда все жизненные отправления идут в полном порядке, отсутствие недуга, болезни».

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и детей. Так что же взрослые могут сделать, для того чтобы приобщить детей к здоровому образу жизни? Это мы с вами постараемся выяснить во время нашей встречи. Позвольте прочитать вам стихотворение.

Болеет без конца ребёнок.
Мать в панике, в слезах: и страх и грусть.
- Ведь я его с пелёнок
Всегда в тепле держать стремлюсь.
В квартире окна даже летом
Открыть боится – вдруг сквозняк,
С ним то в больницу, то в аптеку,
Лекарств и перечесть нельзя.
Не мальчик, словом, а страданье.
Вот так, порой, мы из детей
Растим тепличное создание,
А не бойцов – богатырей.

В.Крестов “Тепличное создание”

А теперь КВН.

Родители с детьми делятся на две команды: “Медвежата” и “Львята”.
Воспитатель предлагает всем сесть на стулья по своим командам.

Ход КВН:

Воспитатель: “Здравствуйте, мои друзья!
Очень рада здесь вас встретить,
Но прошу всех мне ответить,
Любите ли Вы болеть или
Любите быть здоровыми?
Тогда вы все готовы отправиться в страну Здоровья!
В стране чудесной той ребята,
Зовут себя все - докторята.
Массаж, зарядку по утрам
Все делают, не ленятся.
С такими детками болезнь
Всегда боится встретиться”.

Воспитатель:

“В путешествие мы отправимся двумя командами на веселых паровозиках и посмотрим, чья команда быстрее доберется до страны Здоровья. Итак, в путь.

Чтобы отъехать от 1 станции, мы должны ответить на вопрос: “Что такое здоровье? Как вы думаете?”

Ответы детей, родителей:

Здоровье - это сила, ум и красота.

Здоровье - это самое большое богатство.

Здоровье - это то, что нужно беречь.

Здоровье нужно всем и детям, и взрослым, и даже животным. Здоровье - это счастье!

Здоровье - это когда ты весел и все у тебя получается.

Второй вопрос: “Как нужно заботиться о своем здоровье?”

Ответы детей, родителей:

Делать зарядку, закаляться, заниматься физкультурой и спортом, есть много овощей, фруктов, умываться с мылом и купаться в море, речке, бассейне.

Воспитатель:

“Молодцы, вы правильно ответили на все вопросы и обе команды отъехали от первой станции “Неболейка” и подъехали ко второй станции.

Вторая станция называется “Умывайкино”.

Как вы думаете, дорогие дети и взрослые: “Зачем нужно умываться?”

Ответы:

- Чтобы быть чистыми,
- Чтобы хорошо выглядеть,
- Чтобы кожа была здоровой
- Чтобы смыть микробов!

А сейчас поиграем в игру: “Кто знает - тот отвечает!”

1. Назови предметы, которые тебе понадобятся для умывания (мыло, полотенце).
2. Назови предметы, которые тебе потребуются для того, чтобы принять душ? (шампунь, мыло, гель для душа, мочалка).
3. Как часто нужно умываться? (каждый день).
4. Как часто нужно чистить зубы (утром и вечером).
5. Как часто нужно подстригать ногти (не реже 1 раза в 10 дней).
6. Как часто нужно мыть уши? (каждый день).

Вы правильно ответили на все вопросы и обе команды “Львята” и “Медвежата” отправляются на своих паровозиках дальше в путь.

Третья станция, к которой мы подъехали непростая.

Она называется “Витаминная”.

Воспитатель: “Вы все говорили, что для укрепления здоровья надо есть продукты, богатые полезными витаминками”.

Команда, которая знает стихи о витаминах и расскажет их, первая отправится в путь (дети рассказывают стихи “Витамины”).

1. Никогда не унываю и улыбка на лице,
Потому что принимаю витамины А,В,С .

2. Помни истину простую - лучше видит тот, кто жует морковь сырую или сок морковный пьет. (Витамин А нужен для зрения)
3. Очень важно спозаранку есть за завтраком овсянку, черный хлеб полезен нам и не только по утрам (Витамин В помогает работе сердца)
4. Рыбий жир всего полезней, хоть противный - надо пить, он спасет от всех болезней, без болезней лучше жить. (Витамин Д делает наши ноги и руки крепкими)
5. От простуды и ангины помогают апельсины, ну а лучше съесть лимон, хоть и очень кислый он. (Витамин С укрепляет весь организм)

Воспитатель: “Замечательно, обе команды отлично справились с заданием и мы можем вместе отправиться дальше - в страну Здоровья! Но сначала нужно подкрепиться витаминами, угостимся вкусными и полезными яблочками”. (звучит музыка - движение поезда).

Воспитатель: “Следующая станция называется “Загадочная”. Я загадаю вам загадки, а вы попробуйте отгадать, о каких спортивным предметах идет речь:

1. “Я на коня верхом сажусь и по дороге быстро мчусь! И пусть мой конь овса не ест, и нет стремян, педали есть! Я на коне верхом сижу и как поводья руль держу”. (Велосипед)
2. “До чего дошел прогресс - у меня есть Мерседес! Только жаль, что мы на нем не поместимся вдвоем. Две ноги на доски ставлю - сам собою ловко правлю”. (Скейтборд)
3. “Мне купила мама “боты” и прибавилось заботы: не пройтись в них по дороге - на колесах едут ноги”. (Роликовые коньки)
4. “У меня есть снегоход - он с горы меня несет. Только это не машина и не требует бензина. Палки я в руках держу и рулю, и торможу”. (Лыжи)

Воспитатель: “Молодцы, все загадки отгадали. А теперь вспомните и назовите виды спорта (баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, плавание, волейбол, конькобежный вид спорта, лыжные гонки, фигурное катание, большой теннис).

С этим заданием обе команды справились и мы снова можем отправиться в путь-дорогу.

Воспитатель: “Наши паровозики пришли на станцию, которая называется “Оздоровительная”.

Сегодня мы с вами много говорили о здоровье. У здорового человека ничего не болит, он весел, бодр. Он сильный и смелый. Для того, чтобы всегда быть здоровым, нужно беречь себя, правильно питаться, заниматься спортом. Но спортом занимаются самые сильные, крепкие, здоровые. Что нужно делать, чтобы стать сильным и крепким?

Дети: “Делать зарядку!”

Воспитатель: “Какими бывают дети, которые не любят делать зарядку, не любят физкультуру?”

Дети: “Они слабые, часто болеют, грустные”.

Воспитатель: “Давайте сделаем упражнения, чтобы укрепить наши мышцы, чтобы мы стали сильными. Сейчас каждая команда вспомнит и покажет для своих друзей веселую зарядку”.

Мы сегодня рано встали и зарядку делать стали, руки вверх, руки вниз, влево-вправо повернись, руки в сторону, в кулачок, развернули на бочок. Девочки и мальчики прыгают как мячики, ножками топают, ручками хлопают.

Медвежата в чаще жили, головой своей крутили - вот так, вот так (2р.) медвежата мед искали, дружно дерево качали - вот так, вот так (2р.) Вперевалочку ходили и из речки воду пили - вот так, вот так (2р.)

А потом они плясали, дружно лапы выставляли - вот так, вот так (2р.)

Воспитатель: “Станция, на которую мы с вами прибыли называется “Спортивная”.

Дети, как вы думаете, что такое спорт? Как называют людей, занимающихся спортом? Детям: (спортсмены)

Спорт - это упражнения и игры, помогающие человеку стать сильным, ловким. Спортсмены соревнуются в выносливости, силе и ловкости. В день открытия Олимпийских игр - первыми на стадион всегда выходят греческие спортсмены, а олимпийский огонь каждый раз загорается от факела, доставленного эстафетой с юга Греции из Олимпии.

Делается это из уважения к родине Олимпийских игр. В наше время проводятся как летние, так и зимние игры.

Символ Олимпийских игр - флаг с изображением разноцветных колец. А теперь внимание - вопросы родителям.

- Сколько колец на олимпийском флаге? (пять разноцветных колец)
- Что символизируют эти кольца? (Кольца символизируют 5 обитаемых континентов мира Голубое кольцо - Европа, черное - Африка, желтое - Азия, красное - Америка, зеленое - Австралия)
- Почему они переплетены между собой? Всем народам нужно дружить между собой независимо от континента, где они живут. В древности во время проведения - Олимпийских игр прекращались все войны и начинались спортивные состязания.

Воспитатель: “Молодцы, быстро справились. А наши паровозики снова продолжили свой путь к станции под №7. А чтобы в пути не скучать, предлагаю поиграть в игру: “Это правда или нет?”.

Будьте внимательны. Игра “Это правда или нет?” (проводит воспитатель с детьми и родителями)

Вас прошу я дать ответ: Это правда или нет?

Чтоб с микробами не знаться

Надо дети закаляться. (Правда!)

Никогда чтоб не хворать,

Надо целый день проспять. (Нет!)

Если хочешь сильным быть,

Со спортом надобно дружить. (Верно!)

Чтоб зимою не болеть,

На улице надо петь. (Нет!)

И от гриппа, от ангины

Нас спасают витамины. (Верно!)

Будешь кушать лук, чеснок

Тебя простуда не найдет. (Верно!)

Хочешь самым крепким стать?

Сосульки начинай лизать. Верно? (Нет!)

Воспитатель: “Молодцы дети, обе команды и “Медвежата” и “Львята” были в игре очень внимательны. С вами интересно играть. А пока мы с вами играли, наши паровозики подошли к последней станции, которая называется «Страна здоровья».

Мы думаем, что теперь вы будете частыми гостями этой страны и навсегда подружитесь с ее жителями - Физкультурой и Спортом, Витаминками и Зарядкой, Чистотой и Неболейкой.

А теперь пора прощаться
Всем желаю закаляться,
Не болеть и не хворать,
Физкультурниками стать!

Обе команды и “Медвежата” и “Львята” награждаются медалями (шоколадными)

Пусть в каждой семье господствует дух здоровья, культ здоровья.

Хотите ли ВЫ, не хотите ли,
Но дело, товарищи, в том, что
Прежде всего мы - родители,
А всё остальное - потом!

Примерное решение родительского собрания:

1. Создать необходимые условия для реализации потребности ребенка в двигательной активности в повседневной жизни (срок – постоянно, отв. – педагоги, родители).
2. Равномерно распределять физическую и умственную нагрузки в течение дня (срок – постоянно, отв. – педагоги, родители).
3. Систематически интересоваться полученными знаниями детьми по формированию здорового образа жизни и закреплять их дома (срок – постоянно, отв. – родители).
4. Организовать дома режим дня и питание приближенное к детсадовскому (срок – постоянно, отв. – родители)
5. В выходные дни обязательно организовывать прогулки вместе с детьми.
6. Систематически проводить закаливание ребенка в условиях семьи.

Список используемой литературы, интернет источников:

1. Белая К.Ю. "Педсовет в дошкольном образовательном учреждении", Москва: Творческий Центр Сфера, 2004год.
2. Белая К.Ю. "Методическая работа в ДОУ", Москва: Творческий Центр Сфера, 2006год.
3. Зверева О.Л. "Родительские собрания в ДОУ", Москва: Айрис-пресс, 2006 год.
4. Зенина Т.Н. "Родительские собрания в детском саду", Москва: Педагогическое общество России, 2006 год.
5. Чупаха И.В. "Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе", Москва: Илекса, Народное образование. Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2006 год.

Советы родителям.

Совет 1.

По всем вопросам относительно здоровья вашего ребенка следует обращаться к врачу - педиатру, который назначает лечение или при необходимости направляет ребенка на обследование к другим врачам - специалистам. В особых случаях, чтобы не было задержки сроков начала лечения, при появлении первых характерных признаков заболеваний рекомендуется сразу обращаться к специалисту в данной области медицины.

Совет 2.

Если вы замечаете, что ваш ребенок в кругу своих сверстников отличается неловкостью движений, плохой речью, если у него бывают обмороки, головокружения, головные боли, рвота, его укачивает в транспорте, необходимо проконсультировать ребенка у невропатолога.

Совет 3.

Обратите внимание на поведение ребенка: чрезмерная подвижность, гиперактивность или, наоборот, вялость, утомляемость, плаксивость, страхи, нарушенный сон, навязчивые движения - это наиболее распространенные симптомы психического напряжения еще слабой нервной системы ребенка - дошкольника. При появлении этих признаков обязательно следует показать ребенка детскому психиатру.

Совет 4.

Ваш ребенок часто переспрашивает или не всегда реагирует на обращенную к нему речь, у него бывают частые ангины, потеря голоса, кашель, постоянный насморк, если ребенок спит с открытым ртом, храпит во сне, гнусавит при разговоре - проконсультируйте ребенка у ЛОР - врача (отоларинголога).

Совет 5.

Если у ребенка плохой аппетит, часто возникает тошнота, рвота, нарушения стула (запор, жидкий стул), боли в животе (до еды, после еды), следует обратиться за квалифицированной помощью к врачу - гастроэнтерологу.

Совет 6.

Обращение за консультацией врача - аллерголога необходимо в тех случаях, если в дошкольном периоде у ребенка возникает реакция (сыпь, отек, затрудненное дыхание, внезапный насморк, чихание) на какую-то пищу, запахи, пыльцу цветов, лекарства, прививки.

Совет 7.

Воспаление кожи на разных участках тела (чаще на руках и ногах), сопровождающееся покраснением, зудом, шелушением, экссудацией — возможно, это признаки хронического дерматита или экземы, вылечить которые поможет врач-дерматолог. К дерматологу следует обращаться при любых видимых изменениях состояния кожных покровов, ногтей, волос.

Совет 8.

Если вы замечаете, что ребенок сощуривает веки, когда рассматривает отдаленные предметы, или низко наклоняется над листом альбома или книги, близко садится к экрану телевизора, если он издалека (с расстояния 5 метров) не различает мелкие (до 1 см в диаметре) предметы, необходимо проверить остроту зрения вашего ребенка — обратитесь к окулисту (офтальмологу).

Совет 9.

Постоянно обращайтесь внимание на осанку ребенка: при ходьбе он сутулится, у него одно плечо ниже другого, лопатки сильно выступают при выпрямленной спине; сидя на стуле, он заметно прогибается в ту или иную сторону, пытается часто менять позу, низко наклоняется (почти ложится на стол) во время рисования и т.п. — обследование состояния позвоночника должен произвести специалист-ортопед.

Совет 10.

Не забывайте о необходимости обязательных профилактических осмотров вашего ребенка следующими специалистами: эндокринологом (предупреждение заболеваний щитовидной железы, диабета, ожирения, нарушений роста), хирургом (обнаружение врожденных аномалий), стоматологом (выявление и лечение кариеса), кардиологом (диагностика нарушений функции сердца и сосудов), логопедом (нарушения речи и восприятия звуков).