

Родительское собрание совместно с детьми **«Растим детей крепкими, здоровыми и жизнерадостными»**

Задачи: вовлечь детей и родителей в совместную деятельность; способствовать развитию представлений о здоровом образе жизни, основах гигиенической и двигательной культуры, элементарных правил организации безопасной жизнедеятельности.

Оборудование, материалы: «цветок здоровья» для родителей, «цветок здоровья» для детей, мешочек с капсулами от киндер-сюрпризов, внутри которых записки с вопросами; презентация; проектор и экран.

Ход собрания.

Воспитатель:

- Здравствуйте, уважаемые родители! Вы все знаете, что слово "здравствуй" означает "Будь здоров!". Люди при встрече желают друг другу доброго здоровья. Хорошо, если, приветствуя человека, вы ему улыбнетесь. Так вы подарите друг другу здоровье и радость. Сегодня мы поговорим о том, как нам вырастить наших детей здоровыми полноценными людьми. Для этого необходимы несколько условий, которые мы, взрослые, должны организовать: правильное питание, режим дня, пребывание на свежем воздухе, двигательная активность, закаливающие процедуры и психологический комфорт.

Далее воспитатель задает вопросы, родители и дети отвечают на них:

– Что такое здоровье?

- Что, согласно известному лозунгу, является залогом здоровья?

(Чистота.)

– Как можно сохранить и укрепить свое здоровье?

– Охарактеризуйте здорового человека (человек сильный, умный, стройный, счастливый, целеустремленный, ловкий, жизнерадостный, аккуратный, чистоплотный).

Воспитатель:

- Как укрепить здоровье детей, избежать болезней? Эти вопросы волнуют и вас, родителей, и нас, педагогов, так как все мы хотим, чтобы наши дети год от года становились сильнее, выросли и входили в большую жизнь не только знающими и образованными, но и закаленными и здоровыми. Есть ли ключи к решению этой задачи? Медицина давно пришла к выводу: нужна профилактика для здоровых людей.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных задач дошкольного учреждения. Актуальной задачей является привитие

детям стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями, обучение их доступным двигательным умениям.

Родители - лучший пример для детей. В силу большой подражательности детей дошкольного возраста велика роль постоянного примера окружающих его взрослых - родителей, воспитателей, старших братьев и сестер — для поддержания стремления заниматься ежедневно физическими упражнениями, зарядкой, закаливанием.

Потом воспитатель предлагает родителям взять из «цветка здоровья» по одному лепестку и произнести:

– Мой ребёнок будет здоров, если будет ... каждый день делать гимнастику.

– Мой ребёнок будет здоров, если будет ... соблюдать правила личной гигиены.

– Мой ребёнок будет здоров, если будет ... заниматься физкультурой.

– Мой ребёнок будет здоров, если будет ... соблюдать режим дня.

– Мой ребёнок будет здоров, если будет ... правильно и вовремя питаться и т. д.

Провести игру «Ровным кругом». Дети и родители становятся в круг. Выбирается ведущий, он становится в середине круга. Дети, взявшись за руки, ритмично идут по кругу, говоря: «Ровным кругом друг за другом мы идем за шагом шаг, стой на месте, дружно вместе сделаем вот так!»

С окончанием слов останавливаются и повторяют движение, которое показывает ведущий: повернуться, наклониться, присесть и т. д.

Потом воспитатель предлагает детям взять из «цветка здоровья» по одному лепестку. Родители читают предложение своему ребёнку, дети продолжают: «Я буду здоров(ой), если...»

Воспитатель:

- Если хотите быть здоровыми, проявите волю и терпение. Наше здоровье зависит от нас самих. В Конвенции о правах ребенка записано, что у каждого ребенка есть право на охрану здоровья и медицинское обслуживание. Дети растут, физически развиваются, но их организм недостаточно защищен от разных детских болезней. Поэтому детям необходима постоянная забота врачей, медицинская помощь. Ребенок имеет право на медицинскую помощь с самого рождения. Врач советует мамам, папам как нужно ухаживать за малышами, чем кормить, какие давать витамины, чтобы детишки росли крепкими. О здоровье наших детей заботятся родные, воспитатели, государство, так как здоровье – главная ценность человеческой жизни.

Воспитатель:

- Все дети очень подвижны – любят бегать, прыгать и часто во время игры забывают о возможной опасности. Конечно, не стоит из боязни получить травму вовсе отказываться от подвижных игр, развлечений и занятий спортом. Но все же неплохо было бы соблюдать определенные правила, чтобы избежать несчастных случаев. Эти опасности находятся вокруг нас.

Воспитатель называет ситуации, а родители и дети отвечают и разъясняют их:

- В детской комнате на подоконнике лежит пачка таблеток.
- Ящик стоит на краю стола.
- Мама даёт ребёнку при входе в группу жевательную резинку.
- Дети бросают камни в бродячую собаку.
- В песочнице ребёнок бросает песок в лицо другому ребёнку.
- Ребёнок «висит» на дверце шкафчика в раздевалке.

«Острое блюдо». Воспитатель предлагает детям взять капсулы из мешочка и дать их своим родителям, внутри них записки с вопросами.

1 вопрос. Чем запивать лекарства? Что значит принимать его до еды, после еды? Ответ: принимать лекарство до еды - это значит на пустой желудок, то есть не раньше, чем спустя 2-3 часа после еды, не позже, чем за 15-20 минут до завтрака, обеда, ужина. Если лекарство рекомендуется принимать после еды, выпивать его сразу же в течение 30 минут после еды, но не позже.

2 вопрос. Как предупредить кариес зубов? Нельзя давать перед сном конфет, печенье.

3 вопрос. Какую одежду лучше использовать с учетом гигиенических и оздоровительных средств? Детскую одежду обычно шьют из хорошо впитывающих и испаряющих влагу тканей. Такими являются хлопчатобумажные ткани. Шерстяные ткани из-за большой пористости немного теплее льняных, из них можно шить праздничную одежду, в которой ребенок может находиться непродолжительное время. Главное - одевать детей по сезону, не перегревая.

4 вопрос. Какие существуют меры по профилактике близорукости?

Постоянно следить за посадкой, не разрешать подолгу смотреть телевизор, не должно быть у детей длинных челок, желательно достаточное количество витаминов.

5 вопрос. Возможна ли радиация, исходящая от телевизора? Все телеаппараты могут испускать рентгеновские лучи, излучение происходит на расстоянии 10 см от телевизора и то незначительное. Не рекомендуется смотреть детям телепередачи, сидя на полу, так как излучение направлено

вниз, а при неисправном телевизоре может вызвать серьезные повреждения глаз.

6 вопрос. Что необходимо для сохранения слуха ребенка? Беречь его уши от холода, содержать их в чистоте, предупреждая тем самым воспаления и нарывы в ухе, из-за которых может понизиться или вовсе пропасть слух. Не допускать проникновения в уши воды, охранять слух ребенка от сильных и резких звуков.

Просмотр презентации по теме. Презентация содержит фотографии детей группы.

Воспитатель:

- Настало время нам передохнуть. Проведём с вами игру, которая служит для профилактики болезней дыхательной системы «Надуваем быстро шарик».

Старшие дети и родители надувают шарики.

Воспитатель:

- Благодарим родителей и детей за проявленную смекалку, быстроту и ответственность к выполнению заданий. Наше сегодняшнее собрание хочется закончить такими вот словами: «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь».