

Родительское собрание в форме игры по теме
«Приобщение старших дошкольников к ЗОЖ»

*Материалы подготовила:
воспитатель Катрухина Е.Н.*

Форма проведения: игра по станциям с завершающим этапом-мозговым штурмом.

Продолжительность: 1 час.

Цель:

- Пропагандировать здоровый образ жизни.
- Познакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях.

Задачи:

- Формирование у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей, повышение мастерства родителей по использованию здоровьесберегающих технологий в домашних условиях.
- Развитие чувства единства, сплоченности.
- Приобщать к сотрудничеству детей и родителей.
- Обеспечение тесного сотрудничества и единых требований детского сада и семьи в вопросах здоровья детей.

Подготовительный этап:

- Приглашение на собрание.
- Анкетирование родителей «Условия здорового образа жизни в семье».
- Заготовки к станциям: Дерево с листьями, мешочки с травами, кипяток, стаканы, листы с режимом дня ребёнка, половинки пословиц, 2 магнитные доски с магнитами, картинки весёлого и грустного ребёнка, листы, фломастеры, различные массажёры и спортивный инвентарь, изготовленный своими руками, кукла.
- Подготовить памятку для родителей по формированию здорового образа жизни у своих детей.

План проведения:

Вступительная часть:

1. Организационный момент – вступительное слово.

Основная часть:

1. Чтение притчи и анализ совместно с родителями.
2. Проведение игры по станциям.
3. Мозговой штурм по вопросу: «Как приобщить дошкольника к здоровому образу жизни в домашних условиях».
4. Игра-эстафета для родителей.
5. Преподнесение подарка-памятки для родителей по формированию здорового образа жизни у своих детей.

Ход собрания:

I. Организационный момент – вступительное слово

Воспитатель встречает родителей в зале, объясняет тему собрания.

Воспитатель: Тема нашего собрания: «Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни». Я хочу начать собрание со слов В. Сухомлинского: «Я не боюсь ещё и ещё раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд родителя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

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. Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе и нашего дошкольного учреждения.

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. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и детей.

Воспитатель делит родителей на две команды и даёт такое задание:

1 команде

-Ваша задача ответить на вопросы-

1. Здоровый ребенок, какой он? (На магнитной доске вывешено изображение ребёнка. Родители пишут на листах свои предположения и вывешивают на доску, вокруг изображения.)

(Высказывания родителей)

- Каким он будет учеником?

-Давайте пофантазируем и представим этого ребёнка взрослым человеком. Кем он станет по профессии, успешным ли? Счастливым?.

Обобщение: прежде всего, если он и болеет, то очень редко. Он жизнерадостен; активен; доброжелателен; развит физически, достаточно быстр, ловок и силен; закален, его система терморегуляции хорошо тренирована. Благодаря правильному питанию и регулярным занятиям физкультурой ребенок не имеет лишней массы тела. В школе он лучший ученик, участвует во многих олимпиадах и конкурсах, скорее всего, побеждает. Благодаря своим интеллектуальным способностям он получает высшее образование....

2 команде

-Вам нужно составить портрет нездорового ребёнка и попытаться спрогнозировать его жизнь.

Обобщение: Часто болеет, садик посещает редко, пропускает программные занятия, из-за чего в дошкольном возрасте не разовьются мыслительные процессы (анализ, синтез, сравнение)

Из-за постоянного отсутствия в детском саду ребёнок не научится приспосабливаться к социуму, общаться со сверстниками, это будет его сильно угнетать, начнутся нервные состояния, что негативно скажется на психике малыша.

В школе этого ребёнка тоже ждут неудачи- учёба, общение...

- Конечно же каждому по душе, портрет” идеально здорового ребенка.

Вырастить и воспитать ребенка, близкого к такому идеалу – задача вполне посильная.

Как этого добиться? Здоровый образ жизни в семье!

Позвольте продолжить наше неформальное собрание с прочтения вам притчи:

Три знахаря

Однажды к мудрейшему клана Спокойных пришли три знахаря с просьбой испытать их в искусстве врачевания. Мудрейший приказал своим ученикам привести к знахарям всех страждущих и недужных в округе, а сам стал наблюдать за тем, что делают. Через девять дней, когда был излечен последний больной, Мудрейший сказал знахарям: "Самый знающий из вас лечит низменным, составляя лекарства и снадобья из камней, трав и частей животных. Самый искренний из вас лечит возвышенным, призывая на помощь небо и укрепляя лечение собственной верой. Самый мудрый из вас учит самих больных искоренять болезнь, не избегая при этом ни низменного, ни возвышенного. Вы трое достигли совершенства, но мне больше по душе мудрый, ибо он знает Срединный путь".

Воспитатель:

-Вот и мы сегодня попробуем найти этот срединный путь, а для этого я предлагаю вам сыграть снами в игру по станциям.

Станция №1 - «Дерево здоровья»

На магнитной доске прикреплено дерево без листьев.

Рядом лежат листики, на которых предложены вопросы. Родителям необходимо отвечать на вопросы и прикрепить листики к дереву, но только те, на которые прозвучали правильные ответы. (правильные ответы у консультанта)

Вопросы к игре «Дерево здоровья»

1. Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья? - ДА.
2. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? - НЕТ.
3. Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера? - НЕТ.
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 это или ложь, что есть безвредные наркотики? - ЛОЖЬ.
8. Отказаться от курения легко? - НЕТ.
9. Правда ли, что молоко полезнее йогурта? - НЕТ.
10. Взрослые чаще, чем дети, ломают ноги? - ДА.
11. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? - ДА
12. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? - НЕТ.
13. Правда ли, что надо ежедневно выпивать 2 стакана молока в день? - ДА
14. Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой? – ДА
15. Правда ли, что ребенку достаточно спать ночью 8 часов? - НЕТ.

Станция №2 - «Силы природы»

Травяные чаи Травяные чаи, настойки, отвары – все эти напитки пришли к нам из далекой старины. Уже в те времена их полезные свойства всю использовались людьми. Тогда каждая хозяйка была немного ведуньей и знала, какие травяные чаи можно пить. Использовались все природные дары: коренья, травы, ягоды

Испокон веку готовились травяные сборы, которые снимали усталость, тонизировали в утренние часы, помогали уснуть в поздний час. Лечебные чаи избавляли от болезней, восстанавливали в организме запас витаминов и полезных микроэлементов. Лучшие травяные чаи до сих пор используются людьми.

Заваривать травяной чай тоже надо уметь. Если вы готовите чай из цветков, то их нужно заварить в большом фарфоровом чайнике водой, закипевшей «белым ключом», и дать настояться 5-10 минут. Листья можно тоже заварить

кипятком, а можно прокипятить в течение 3-5 минут, но при этом исчезнет много полезных веществ. Сухие ягоды перед заваркой нужно раздробить, залить кипятком и дать настояться 5-10 минут. Корни, кору и грубые части растений мелко режут, кладут в холодную воду, доводят до кипения и варят 10 минут, затем дают настояться в течение 10-15 минут. Правильно заваренный травяной чай обладает чудесным ароматом, насыщенным вкусом и ярким цветом, а также является просто кладезем полезных веществ. Можно даже сказать, что травяные чаи могут считаться продуктом питания, ведь они имеют в своём составе огромное количество биологически активных веществ: ферментов, витаминов, органических кислот, микро- и макроэлементов и т. д.

Воспитатель:

- Нам, конечно, до знахарей далеко, но думаю, полезно будет вспомнить свойства некоторых трав нашего края.

-Я предлагаю вам заварить чай

успокаивающий чай;

лечебный чай;

витаминный чай;

-Перед вами лежат разнообразные травы, кипятки и стаканчики.

Правильные напитки:

Лечебный травяной чай от кашля: чайную ложку мяты заливают стаканом кипятка и настаивают в течение десяти минут. Принимают до пяти раз в день.

Лечебный чай при простудах: 10 г цветков ромашки, 10 г цветков липы, 10 г плоды бузины чёрной, 10 г мяты перечной. 1 ст. л. смеси заварить стаканом кипятка, укутать на 30 минут, процедить. Пить в горячем виде.

Витаминный чай: Зимой и ранней весной хорошо готовить поливитаминные травяные чаи из листьев малины, чёрной смородины, ежевики, крапивы, моркови, барбариса, шиповника, облепихи, рябины.

Ещё один рецепт витаминного чая: 20 г плодов шиповника, 10 г плодов рябины, 5 г листьев душицы.

Успокаивающий чай : 10 г мяты перечной, 10 г пустырника, 10 г корня валерианы, 10 г соплодий хмеля.

Успокаивающий чай: 10 г листьев мяты, 10 г листьев вероники, 30 г листьев земляники, 40 г плодов боярышника. 1 ст. л. смеси заварить 250 мл кипятка, настоять 5-7 минут. Пить с мёдом.

Станция №3- «Народная мудрость»

Воспитатель:

-На этой станции вам необходимо соединить начало и окончание пословицы о спорте и здоровье.

1. Болен - лечись, а здоров - берегись.
2. Здоров будешь, всё добудешь.
3. Чистая вода для хвори беда.
4. Здоров буду - и денег добуду.
5. Где здоровье, там и красота.
6. Чистота - половина здоровья.

Станция №4- «Режим дня»

Воспитатель:

-Перед вами лежит режим дня ребёнка 5-6 лет, вам необходимо дописать временные рамки.

- 07:00 — просыпание, умывание, закаливающие процедуры;
- 08:00–08:30 — завтрак, молочная каша, омлет или йогурт;
- 08:30–09:30 — время для самостоятельных игр, предложите малышу книжку или тетрадь для рисования, другие варианты — пластилин или конструктор, пока малыш забавляется, мама успеет помыть посуду и сварить обед;
- 09:30–11:30 — прогулка, совсем не обязательно лезть в песочницу или на горку, можно посидеть на лавочке с подругами, обсудить модные инновации или другие важные события;
- 11:30–12:00 — возвращение с прогулки, подготовка к обеду (мытьё рук, переодевание) ;
- 12:00–12:30 — обед, легкий супчик дополните вторым блюдом, в качестве питья можно предложить компот из сухих или засушенных фруктов, зимой — витаминный напиток из шиповника;
- 12:30–13:00 — время для игр;
- 13:00–15:00 — дневной сон;
- 15:00–15:30 — полдник, творожная запеканка или другое легкое блюдо;
- 15:30–16:00 — развивающие игры вместе с мамой, чтение или занятия арифметикой;
- 16:00–18:00 — вторая прогулка;
- 18:00–19:00 — творческое развитие, возможные варианты: аппликации, рисование, изучение песенок и стихотворений;
- 19:00–19:30 — ужин;
- 19:30–20:30 — водные процедуры, массаж, подготовка по сну;
- 20:30–21:00 — вечерняя сказка;
- 21:00 — ночной сон.

Станция №5 – «Самоделкино»

Воспитатель:

-Перед вами представлен спортивный инвентарь, изготовленный из подручных материалов. Вы можете всё испытать на себе, и, определить, для развития каких органов и частей тела они предназначены.

Станция №6 –Слово эстафета (мозговой штурм)

Воспитатель:

Родители садятся в круг. Игрушка-кукла передаётся по кругу. Взяв игрушку в руки, родители продолжают начатое ведущим предложение «Мой ребёнок будет здоровым, если я...»

___Подведение итога собрания___

-Вручение родителям памятки по формированию здорового образа жизни у своих детей.

Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у своих детей.

- Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки.
- Соблюдайте режим дня.
- Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
- Любите своего ребенка, он - ваш. Уважайте членов своей семьи, они - попутчики на вашем пути.
- Обнимать ребенка следует не менее четырех раз в день, а лучше – 8 раз.
- Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.
- Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
- Личный пример по ЗОЖ – лучше всякой морали.
- Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду.
- Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства.
- Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с родителями.

Приложения:

Пригласительное

Уважаемые наши родители!

Мы хотим, чтобы наш ребенок хорошо учился, поступил в престижный университет, выбрал наилучшую профессию и обязательно добился успехов в будущей жизни, потому, что мы знаем цену успеха. Для того, чтобы стать успешным человеком, мало одних только выдающихся личных качеств, нужны еще знания, хорошо развитые способности и ... крепкое здоровье.

Приглашаем Вас на родительское собрание в форме интерактивной игры, по теме: «Приобщение дошкольника к здоровому образу жизни», которое состоится 13 апреля 2018 года в 17-00.

С надеждой на встречу, Ваши воспитатели.

-Перед вами лежит режим дня ребёнка 5-6 лет, вам необходимо дописать временные рамки.

- — просыпание, умывание, закаливающие процедуры;
- — завтрак, молочная каша, омлет или йогурт;
- — время для самостоятельных игр, предложите малышу книжку или тетрадь для рисования, другие варианты — пластилин или конструктор, пока малыш забавляется, мама успеет помыть посуду и сварить обед;
- — прогулка, совсем не обязательно лезть в песочницу или на горку, можно посидеть на лавочке с подругами, обсудить модные инновации или другие важные события;
- — возвращение с прогулки, подготовка к обеду (мытьё рук, переодевание) ;
- — обед, легкий супчик дополните вторым блюдом, в качестве питья можно предложить компот из сухих или засушенных фруктов, зимой — витаминный напиток из шиповника;
- — время для игр;
- — дневной сон;
- — полдник, творожная запеканка или другое легкое блюдо;
- — развивающие игры вместе с мамой, чтение или занятия арифметикой;
- — вторая прогулка;
- — творческое развитие, возможные варианты: аппликации, рисование, изучение песенок и стихотворений;
- — ужин;
- — водные процедуры, массаж, подготовка ко сну;
- — вечерняя сказка;
- — ночной сон.

«Силы природы»

Травяные чаи Травяные чаи, настойки, отвары – все эти напитки пришли к нам из далекой старины. Уже в те времена их полезные свойства всюду использовались людьми. Тогда каждая хозяйка была немного ведуньей и знала, какие травяные чаи можно пить. Использовались все природные дары: корни, травы, ягоды

Испокон веку готовились травяные сборы, которые снимали усталость, тонизировали в утренние часы, помогали уснуть в поздний час. Лечебные чаи избавляли от болезней, восстанавливали в организме запас витаминов и полезных микроэлементов. Лучшие травяные чаи до сих пор используются людьми.

Заваривать травяной чай тоже надо уметь. Если вы готовите чай из цветков, то их нужно заварить в большом фарфоровом чайнике водой, закипевшей «белым ключом», и дать настояться 5-10 минут. Листья можно тоже заварить

кипятком, а можно прокипятить в течение 3-5 минут, но при этом исчезнет много полезных веществ. Сухие ягоды перед заваркой нужно раздробить, залить кипятком и дать настояться 5-10 минут. Корни, кору и грубые части растений мелко режут, кладут в холодную воду, доводят до кипения и варят 10 минут, затем дают настояться в течение 10-15 минут. Правильно заваренный травяной чай обладает чудесным ароматом, насыщенным вкусом и ярким цветом, а также является просто кладезем полезных веществ. Можно даже сказать, что травяные чаи могут считаться продуктом питания, ведь они имеют в своём составе огромное количество биологически активных веществ: ферментов, витаминов, органических кислот, микро- и макроэлементов и т. д.

- Нам, конечно, до знахарей далеко, но думаю, полезно будет вспомнить свойства некоторых трав нашего края.

-Я предлагаю вам заварить чай

успокаивающий чай;

лечебный чай;

витаминный чай;

Пословицы:

1. Болен - лечись, а здоров

- берегись.

2. Здоров будешь,

всё добудешь.

3. Чистая вода для хвори

беда.

4. Здоров буду -

и денег добуду.

5. Где здоровье,

там и красота.

6. Чистота -

половина здоровья.

7. Двигайся больше,

проживёшь дольше.

8. Утро встречай зарядкой,

вечер провожай прогулкой.

9. Ешь чеснок и лук –

не возьмёт недуг.

10. Держи голову в

холоде, живот в холоде,

а ноги в тепле.

11. Здоровьем слаб,
так и духом не герой.

12. Кто встал до дня,

Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у своих детей.

Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки.

Соблюдайте режим дня.

Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.

Любите своего ребенка, он - ваш. Уважайте членов своей семьи, они - попутчики на вашем пути.

Обнимать ребенка следует не менее четырех раз в день, а лучше – 8 раз.

Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.

Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.

Личный пример по ЗОЖ – лучше всякой морали.

Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду.

Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства.

Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с родителями.

СОСТАВ ТРАВ ДЛЯ ЧАЯ:

Успокаивающий чай:

валериана лекарственная

пустырник обыкновенный

мята перечная

иван-чай

шишки хмеля обыкновенного

зверобой обыкновенный

Витаминный

шиповник коричневый

земляника лесная

брусника обыкновенная

рябина черноплодная

малина обыкновенная

смородина черная

Лечебный

тысячелистник

цветы липы

ромашка,

шалфей

зверобой

льняное семя

мать-и-мачеху

листья подорожника

Для чего нужно нестандартное спортивное оборудование:

СУЛТАНЧИКИ

Цель: повышает прилив крови к рукам, в результате чего работа головного мозга повышается, происходит расслабление мышц и их укрепление, лучше стимулируют тактильные ощущения, развивается внимание, развивается мелкая моторика рук и. д., и, вообще готовим руку к письму.

МОЧАЛКА ИЗ КИНДЕР КОНТЕЙНЕРОВ

Данная поделка служит для использования детьми как массажер мышц спины, рук, ног или груди, как в качестве детского массажа, так и в качестве индивидуальной деятельности, во время утренней детской физзарядки.

РИСУНОК ПАЛЬЦАМИ ПО ПЕСКУ

Также рисование на песке способствует развитию пространственных представлений (ориентации на листе, речевому развитию (занятие строится на основе какого-то сюжета, а дети активно привлекаются к его сочинению и повествованию) .

раскрепощение, развитие творческого потенциала, фантазии каждого ребенка И, безусловно, нужно отметить, что рисуем мы на песке часто двумя руками, а это хорошо влияет на развитие межполушарных связей, которые являются залогом эффективной и энергоемкой работы мозга в целом.

МАССАЖНЫЕ МЯЧИКИ

Массажный мячик - эффективное средство развития кистей рук ребенка, движений его пальцев, разработки мышц. Ребристая игольчатая поверхность мяча воздействует на нервные окончания, улучшает приток крови и активизирует кровообращение. Массажный мячик ускоряет капиллярный кровоток, уменьшает венозный застой и повышает кожно-мышечный тонус.

ЛЕНТЫ НА КОЛЬЦАХ

Лента. Занятия с лентой в первую очередь подарят человеку грациозность в движениях и контроль своего тела. Вы станете более собранным, и это поможет вам оставаться в тонусе на протяжении долгого времени. Важно еще что занятия с лентой успокаивают психику, это как смотреть на воду или огонь.

Если говорить в общем, то все они повышают показатель выносливости и силы у людей любого возраста,

КОВРИКИ ДЛЯ БОСОХОЖДЕНИЯ

- укрепляет иммунную систему;
- развивает мышцы;

- активизирует кровообращение;
- повышает работоспособность;
- укрепляет голеностопный сустав;
- предотвращает искривление осанки;
- уменьшает отеки и болевые ощущения;
- активизирует работу мозга, улучшая память и ускоряя развитие речи;
- способствует правильному формированию сводов стопы.

<http://www.maam.ru/detskijasad/roditelskoe-sobranie-v-netradicionoi-forme-tema-priobschenie-doshkolnika-k-zozh-starshii-doshkolnyi-vozzrast.html>