

Родительское собрание
«Формирование здорового образа жизни»

Воспитатель:
Фогель Е.А.

Ставрополь 2021г.

В группе оформлена выставка, посвящённая вопросам здоровому образу жизни:

- рисунки детей «Любимые фрукты и овощи»;
- фотографии «Мама, папа, я – спортивная семья»;

Представлена на стенде художественная литература для чтения детям:

Барто А. «Девочка чумакая»; Чуковский К. «Мойдодыр»; Маяковский В. «Что такое хорошо и что такое плохо?»; Тувим Ю. «Овощи»; М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. «Разговор о правильном питании».

Тема: «Здоровый образ жизни детей»

Цели: привлечь родителей к обсуждению вопросов о здоровом образе жизни дошкольников; убедить родителей в важности воспитания здорового образа жизни для детей, привития привычек и навыков ЗОЖ.

Задачи: формировать нравственную культуру семьи, подавать правильный пример детям и родственникам; демонстрировать родителям необходимость обсуждения режима дня в семье; вовлекать родителей в работу группы и детского сада по формированию у детей ЗОЖ.

Форма проведения — беседа за круглым столом.

Участники: воспитатели, родители.

План проведения:

- Организационный момент (приветственное слово воспитателя, сообщение темы собрания).
- Дискуссия о здоровом образе жизни.
- Коротко о разном:
- Анкета для родителей «Здоровый образ жизни».
- Памятка для родителей «Известные люди о ЗОЖ».
- Решение родительского собрания.

Ход собрания

Под спокойную музыку родители проходят в зал, где будет проходить собрание, рассаживаются за «круглый стол».

Воспитатель: - Добрый вечер, уважаемые родители! Тема нашей беседы: «Здоровый образ жизни детей». Сегодня мы собрались, чтобы обсудить вопросы воспитания и привития навыков о здоровом образе жизни. Совместными усилиями детского сада и семьи, мы можем достичь положительных результатов. Семья и детский сад выполняют каждая свою функцию, поэтому не могут заменить друг друга и должны взаимодействовать во имя полноценного развития ребёнка.

Воспитатель предлагает послушать одну **притчу**:

Притча о здоровом образе жизни

В одном городе жил мальчик. В свободное от учебы время он вместе с ребятами ходил в бассейн. Не было равных ему в этом виде спорта. Своим одноклассникам он не раз повторял: «Я занимаюсь плаванием не ради медалей и кубков, а для своего здоровья».

Время шло. Окончил паренек и школу, и университет, появились новые увлечения, заботы. Постепенно спорт ушел из его жизни, овладел им пассивный образ жизни. Стал он замечать, что силы уже не такие, как были прежде. Парень пришел к своему старому учителю и спросил:

-Учитель, что со мной? Почему мне стало тяжело подниматься по лестнице? У меня возникает ужасная одышка, когда я поднимаюсь на шестой этаж. Когда сижу, то испытываю не меньшую усталость.

Учитель ему ответил:

- Как вода питает деревья и растения, спорт является источником сил и здоровья для человека. Как же ты хотел, не прилагая усилий, оставаться сильным и выносливым?

Воспитатель: Дети, всегда несут в себе свет любви и понимания. Ничто не в силах уничтожить в сердце ребенка любовь. Если в них с детства вкладывать любовь, традиции, привычки, тогда мы можем развить в них привычку и навыки к здоровому образу жизни. Предлагаем вам разделить на группы и обсудить навыки формирования у детей ЗОЖ.

Первая группа: Семья – это дом, родители, близкие родственники. Это любовь и заботы, труды и радости, привычки и традиции. Родители уже с пеленок приучают ребенка к культурно-гигиеническим навыкам. Подрастая, малыш уже начинает понимать – сухо и тепло, мокро и холодно. Родители приучают ребенка следить за чистотой тела, пользоваться столовыми приборами, к режиму дня, здоровой пище. У ребенка начинают формироваться навыки здорового образа жизни.

Вторая группа: Подрастая, ребенок приходит в дошкольное учреждение. Педагог продолжает воспитывать у ребенка опрятность, учит следить за внешним видом. Учит самостоятельно мыть руки, правильно пользоваться полотенцем, формирует навыки еды. В ДОУ под руководством медицинского персонала проводится комплекс закаливающих процедур с использованием воздуха, солнца и воды. Ребенок получает сбалансированное питание. В условиях дошкольного учреждения у детей продолжают формироваться навыки здорового образа жизни, навыки культуры поведения. Дети привыкают к режиму дня.

Третья группа: Чтобы сделать правильные выводы, предлагаем вашему вниманию послушать экосказку «Райский уголок».

Райский уголок
(экосказка)

Стоял жаркий июньский день. Была уборочная пора. Уже скосили рожь и приступили к пшенице. На скошенное поле выпустили пастись домашних гусей. Они подбирали опавшие колоски, шелушили зернышки.

Вдруг, подул ветерок, тучка закрыла солнышко и стал накрапывать дождик. На поле опустилась стая белоснежных птиц – это были лебеди. Гуси заворожено смотрели на них. Лебеди, в знак приветствия, протянули свои шеи.

- Здравствуйте! - первым начал разговор вожак стаи «Острый носик».

- Здравствуйте! - в разговор вступила старая гусыня «Большое крыло». Крыло у нее казалось большим, потому что соседний пес Дружок схватил ее за крыло, и теперь оно немного топорщилось в сторону.

- Разрешите сделать привал, на вашем поле, - продолжал «Острый носик».

- Конечно, зерен здесь очень много, - ответила «Большое крыло». У нас тоже белые перья, но отчего ваши такие белоснежные, - продолжала гусыня. «Острый носик» подумал и ответил:

- Этому способствует наш образ жизни – движение и правильное питание.

- Расскажи, расскажи, расскажи... - загоготали гуси.

Мы обитаем на берегу чудесного озера – начал свой рассказ «Острый носик». С одной стороны – сосновый лес, а с другой – высокие горы с белоснежными вершинами. Вода в озере чистая и прозрачная. Плывешь и наблюдаешь, как под водой резвятся моллюски, растут водоросли. Эта здоровая пища идет нам на пользу, оттого у нас белоснежные перья.

Вожак остановил свой рассказ и подобрал пшеничные зернышки.

- Расскажи, расскажи... - загоготали гуси.

Около берега, - продолжил «Острый носик», - растет сочный тростник, ряска. Это жилище для рачков, лягушат и мелкой рыбешки. Но как бы хорошо не было в воде, мы выходим на берег размять наши лапки. Поднимаемся в небо – укрепляем наши крылья. Как красив наш «райский уголок» сверху: в воде отражаются белые облака, а среди ряски

плавают бело-розовые кувшинки. Но сегодня, во время полета, подул ветерок, заморосил дождь – вынужденная посадка на вашем поле.

Гуси заворожено слушали рассказ «Острого носика». К тому времени дождь уже закончился, выглянуло солнышко и по полю разлились трели жаворонков. Лебеди поблагодарили гусей за гостеприимство. Отдохнув, спокойно полетели в свой «райский уголок». Стая гусей долго смотрела им вслед.

Дружок, сидевший неподалеку, наблюдал за происходящим. Ему понравились белоснежные птицы, но больше всего он любил своих соседей. От них пахло домом.

Наевшись досыта, гуси отправились на водопой. Неподалёку от пшеничного поля, в низине, находился пруд. Реки дождевой воды пополняли водоем. На илистом дне не росли водоросли, а вода была зеленоватого цвета. По берегам рос камыш, в котором плавали головастики и лягушата. Гуси по тропинке спустились на воду, по дороге срывая побеги молодого камыша.

«Большое крыло» замешкалась на берегу и посмотрела на пруд. Она немного задумалась, и ей представилось «райское озеро» с моллюсками и плавающими кувшинками. Гуси плескались в пруду, надеясь поймать лягушонка. Они громко гоготали и звали к себе гусыню. «Большое крыло» с разбега плюхнулась в воду, оmyвая свои белые перья. Пес Дружок, весело виляя хвостом и повизгивая, ждал их на берегу.

Накупавшись, и почистив свои белые перья, стая отправилась домой. На скотном дворе уже стояли кормушки, наполненные кукурузой, пшеницей, картофелем, свеклой, морковью. Рядом в поилке налита чистая прозрачная вода. Сытно и плотно поев, стая расположилась на ночлег. И гусыне приснилось: «Летит она по синему небу, над «райским озером», и ее белоснежные перья отражаются в прозрачной воде».

Утром, проснувшись, гуси опять поплелись на пшеничное поле.

Обсуждение можно закончить такими словами: «Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой, чистой и здоровой пищей, то они не знали бы болезней, и им легче было бы управлять своею душою и телом». (Лев Толстой)

Таким образом, можно сделать вывод: «Чистота — залог здоровья».

Проект решения.

Воспитатель и родители совместно обсуждают и принимают проект решения.

Сегодня мы собрались, чтобы обсудить вопросы воспитания детей здоровому образу жизни в детском саду и семье. Ведь только совместными усилиями семьи и детского сада можно достичь положительных результатов.

Решение родительского собрания.

Осуществлять взаимодействие ДОО и семьи в вопросах воспитания детей здоровому образу жизни. Родителям быть примером для своего ребенка.

В заключении предлагаем высказывания выдающихся людей о любви к Родине и анкеты для родителей.

Памятка для родителей «Известные люди о ЗОЖ»

1. «В здоровом теле — здоровый дух». (Децим Юний Ювенал)
2. «Как суконщики чистят сукна, выбивая их от пыли, так гимнастика очищает организм». (Гиппократ)
3. «Красота телесных форм всегда совпадает с понятием о здоровой силе, о деятельной жизненной энергии». (Лев Толстой)
4. «Единственный способ сохранить здоровье — это есть то, чего не хочешь, пить то, чего не любишь, и делать то, что не нравится». (Марк Твен)
5. «Ничего лишнего. Рано ложиться и рано вставать — вот что делает человека здоровым, богатым и умным». (Бенджамин Франклин)

АНКЕТА «Здоровый образ жизни»

Перед Вами анкета, целью которой является выяснение осведомленности по проблеме здорового образа жизни. Опрос проводится анонимно.

Внимательно прочитайте вопрос и варианты ответов на него. Обведите кружочком один или несколько вариантов ответов, которые, по Вашему мнению, правильны.

Пожалуйста, укажите:

Ваш пол

- Мужской
- Женский

Ваш возраст (укажите полное число лет) _____

1. Выберите пункты, которые, по Вашему мнению, отражают содержание выражения «здоровый образ жизни»

- отказ от вредных привычек (курения, алкоголя, наркотиков)
- здоровое питание
- соблюдение режима дня
- соблюдение правил гигиены
- занятия спортом, поддержание оптимальной физической формы

2. Что, по Вашему мнению, можно отнести к выражению «здоровый образ жизни»?

- регулярное посещение врача с целью профилактики
- доброжелательные отношения с другими людьми
- умение справляться со своими эмоциями, гармония с собой
- интерес к информации о здоровом образе жизни
- широкий круг интересов, богатая духовная жизнь, наличие хобби
- другое (укажите) _____

3. Считаете ли Вы необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни?

- считаю, что это необходимо
- считаю, что это важно, но не главное в жизни
- эта проблема меня не волнует

4. Если Вы считаете необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни, что этому мешает?

- недостаток времени
- материальные трудности
- отсутствие необходимого упорства, воли, настойчивости
- отсутствие условий (укажите каких) _____
- другие причины (укажите, какие) _____

5. Дайте оценку состоянию вашего здоровья

- хорошее
- удовлетворительное
- слабое

6. Часто ли Вы посещаете врача?

- редко
- 2-3 раза в год
- прохожу ежегодный медосмотр
- ежемесячно

7. Как часто Вы принимаете лекарственные препараты?

- редко
- довольно часто
- постоянно

8. Придерживаетесь ли Вы здорового рациона и режима питания?

- да
- иногда
- нет

9. Занимаетесь ли Вы спортом?

- не занимаюсь
- иногда
- занимаюсь регулярно (2-3 раза в неделю)

10. Какими видами спорта Вы занимаетесь? (Укажите, какими именно)

Спасибо за сотрудничество!