

Родительское собрание в ДОУ «Ценности здорового образа жизни»

Повестка _____ дня.

1. _____ Актуальность _____ проблемы
2. Элементы занятия (пальчиковая гимнастика, физминутки)
3. Обмен опытом родителей «Здоровый образ жизни в нашей семье»
4. _____ Игры _____ с _____ родителями
5. Блиц-опрос «Педагоги и родители», игра «Собери пословицу»
6. Подведение итогов
7. Другое

*Я не боюсь еще и еще раз повторять:
забота о здоровье – это важнейший труд родителя.
От жизнерадостности, бодрости детей зависит
их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие,
прочность знаний, вера в свои силы».*

В. _____ Сухомлинский

Вступительное слово «Актуальность проблемы»

Уважаемые родители! Сегодня наше собрание пройдет в форме круглого стола. Мы предлагаем обсудить тему «Ценности здорового образа жизни». Среди значимых для человека ценностей одно из ведущих мест занимает здоровье. Мы желаем друг другу крепкого здоровья, когда встречаемся или прощаемся, потому что это основа счастливой и полноценной жизни. Доброе здоровье обеспечивает нам долгую и активную жизнь, способствует выполнению наших планов, преодолению трудностей, дает возможность успешно решать жизненные задачи. Особенно волнует проблема сохранения здоровья _____ будущего _____ поколения.

Именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, развиваются его адаптивные возможности, формируются движения, осанка, приобретаются физические качества, вырабатываются начальные гигиенические навыки и навыки самообслуживания. Приобретаются привычки, представления, черты характера, без которых невозможен _____ здоровый _____ образ _____ жизни.

Поэтому детский сад и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, сформировать представления о здоровье, как главной _____ ценности _____ жизни.

Что же нужно делать для того, чтобы сохранить здоровье?

Вот Вам добрые советы.
В них и спрятаны секреты
Как здоровье сохранить.
Учитесь все его ценить!

Упражнения для развития дыхания

Шары летят

И. П.—сидя, сидя за столом.

Что за праздничный наряд?	Вдох.
Здесь кругом шары летят!	Выдох.
Флаги развеваются!	Вдох.
Люди улыбаются!	Выдох.
Воздух мягко набираем,	Вдох.
Шарик красный надуваем.	Выдох.
Пусть летит он к облакам,	Вдох.
Помогу ему я сам!	Выдох.

Физминутки

Вечером
Вечером девочка Мила (Шагаем на месте.)
В садике клумбу разбила, (Прыжки на месте.)
Брат ее мальчик Иван (Приседания.)
Тоже разбил... стакан! (Хлопаем в ладоши.)

Пальчиковая гимнастика .

Раз, два, три, четыре, пять-

Вышли пальчики гулять.

Раз, два, три, четыре, пять-

В домик спрятались опять.

Зрительная гимнастика.

Всю неделю по порядку

Глазки делают зарядку...

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни (ЗОЖ, а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями. Полноценному, гармоничному и физическому развитию ребенка способствует гибкий режим дня, соблюдение гигиенических требований. Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима детей. Она направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей детей, закрепление двигательных навыков. Зрительная, дыхательная, корригирующая, пальчиковая гимнастика на соответствующих занятиях, ежедневно во время режимных моментов) Физкультминутки проводятся ежедневно на всех занятиях (развитие речи, рисование, математика и др.) Их цель – поддержание умственной

работоспособности детей на достаточно высоком уровне. эмоциональные разрядки, релаксация;

Основной формой обучения ребенка движениям и развития физических качеств являются физкультурные занятия, проводимые в детских садах 2 раза в неделю.

Наиболее эффективной формой обучения дошкольников спортивным играм и упражнениям являются организованные занятия на прогулках.

Прогулка.

Помимо физкультурных занятий, во время прогулки дети занимаются подвижными играми и физическими упражнениями.

Благотворное влияние оказывает на здоровье ребенка труд.

Для сохранения жизни и здоровья детей мы закрепляем Правила дорожного движения.

Оздоровительный комплекс после дневного сна: гимнастика пробуждения, самомассаж стоп, кистей рук, ходьба по дорожкам здоровья









воздушно-водные процедуры проводится ежедневно. Организм ребенка после сна требует постепенного "пробуждения" и подготовки к активной деятельности.

В группе мы играем в спокойные игры – дидактические, настольные, сюжетно-ролевые игры.

Невозможно представить себе жизнь ребенка в д/саду без веселых досугов и развлечений, шумных праздников, соревнований, интересных игр. Одни развивают сообразительность, другие смекалку, третьи воображение и творчество, но объединяет их общее воспитание у ребенка потребности в движении и эмоциональном восприятии жизни. Целью таких праздников является активное участие детского коллектива группы, посредством чего выявляются двигательная подготовленность детей, умение проявлять физические качества в необычных условиях и игровых ситуациях. «Мы за здоровый образ в жизни»

Воспитатель: Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется совместно с семьей. Прошу поделиться опытом Вас, уважаемые родители.

Обмен опытом родителей «Здоровый образ жизни в нашей семье»

- Когда нужно начинать прививать навыки здорового образа жизни детям?

- Как Вы укрепляете и сохраняете здоровье детей?

- Какие закаливающие процедуры Вы проводите с детьми дома?

При помощи и контроле со стороны взрослых дети могут вести здоровый образ жизни. Очень важно, что Вы на своем личном примере можете показать, как сочетать физические нагрузки с отдыхом, можете оказать помощь в формировании высокого уровня самооценки, сообщать о последствиях, к которым может привести наличие вредных привычек. Не забывайте о создании доброжелательного психологического климата в семье.

Игра с родителями «Поменяйтесь местами»

Воспитатель:

Блиц-опрос «Педагоги и родители»

Здоровье – это...

Здоровье - это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

Здоровый образ жизни – это...

Здоровый образ жизни — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение

здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

Закаливание — это...

Закаливание - эффективное средство укрепления здоровья человека, в результате закаливания организм приспособляется к меняющимся условиям окружающей среды. Успешность и эффективность закаливания возможны только при соблюдении ряда принципов:

- постепенность;
- систематичность;
- комплексность;
- учет индивидуальных особенностей.

Игра «Собери пословицу».

Чистота — половина здоровья.

Кто не болел, тот здоровью цены не знает.

Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень ест..

Здоровья за деньги не купишь.

В грязи жить — чахотку нажить.

Здоровьем слаб, так и духом не герой.

В здоровом теле здоровый дух.

Здоровье дороже богатства.

Здоров будешь — все добудешь.

Где здоровье, там и красота.

Закаляй свое тело с пользой для дела.

Заключительное слово: Благодарим Вас за участие в собрании. Думаем, что знакомство со здоровьесберегающими мероприятиями, проводимыми в ДОУ, поможет Вам поддерживать в домашних условиях принципы формирования здорового образа жизни.

Восточная мудрость гласит: «Здоровье – это вершина, которую должен каждый покорить сам». Вместе с Вами мы сможем научить детей покорять эту вершину.

В грязи жить — чахотку
нажить.

Здоровьем слаб, так и духом
не герой.

В здоровом теле здоровый
дух.

Здоровье дороже богатства.

Здоров будешь — все
добудешь.

Где здоровье, там и красота.

Закаляй свое тело с пользой
для дела.