

## **Родительское собрание в подготовительной группе „Формирование здорового образа жизни у первоклассников”**

**Цель:** повышение педагогического мастерства родителей по разделу «Здоровый образ жизни»; формирование у родителей ответственности за здоровье детей и свое здоровье, мотивация на здоровый образ жизни.

### **Предварительная работа.**

1. Записать на видео высказывание детей по теме.
2. Подготовить презентацию по собранию.
3. Провести анализ заболеваемости детей за период с 09.2014 по 09. 2015
4. Подготовить памятку «Берегите зрение», 10 правил здоровьесбережения.

### **Ход собрания**

Здравствуйте, уважаемые родители! Сегодня мы пригласили вас на родительское собрание, чтобы поговорить о важной теме – «О формировании здорового образа жизни у будущих первоклассников». Ведь поступление в школу - это огромное событие в жизни ребенка и его родителей. С началом школьной жизни происходит колоссальные изменения в психоэмоциональной сфере ребенка, изменяются мотивации, формируются стиль поведения и привычки, меняются авторитеты. Многократно возрастают физические и психические нагрузки. Изменяется привычный режим дня, укорачивается время сна. Повышается нагрузка на все анализаторы: зрительные, слуховые и т.д. И здоровью вашего ребенка потребуются повышенное внимание. Как говорится в притче здоровье – самая большая ценность в жизни. Анализ состояния здоровья детей дошкольного возраста в РФ показывает, что за последнее десятилетие количество абсолютно здоровых детей снизилось с 23 до 15% и увеличилось количество детей, имеющих хронические заболевания. Неслучайно именно задачи охраны и укрепления физического и психического здоровья детей являются приоритетными в ФГОС. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности не только творческие, гармонично развитые, активные, но и здоровые. (Статистика по саду).

В нашей стране ввели нормы ГТО. О этих нормах сейчас расскажет Анастасия Леонидовна – инструктор по физической культуре.

Здоровье детей и их развитие – одна из главных проблем семьи и д/с. Исследованиями ученых установлено, что здоровье человека лишь на 7-8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни.

В нашей стране ввели нормы ГТО. О этих нормах сейчас расскажет Анастасия Леонидовна – инструктор по физической культуре.

Ну а мы продолжим говорить с вами о здоровье. Вашему вниманию предлагается ромашка. На лепестках ромашки записана первая половина пословицы – вам ее надо продолжить... (Сидят подгруппами )

**В здоровом теле – (здоровый дух)**

**Голову держи в холоде, (а ноги – в тепле)**

**Быстрого и ловкого (болезнь не догонит)**

**Землю сушит зной, человека – (болезни)**

**К слабому и болезнь (пристает)**

**Поработал – (отдохни)**

**Курить – (здоровью вредить)**

**Любящий чистоту (будет здоровым)**

Что же такое здоровье? Я сейчас буду кидать вам мяч, а вы продолжите предложение здоровье – это....

А сейчас послушайте высказывания ваших детей.(на экран выводится видеоролик)

В уставе Всемирной организации здравоохранения говорится, что **здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.**

**В.А. Сухомлинский писал: «Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье это важнейший труд взрослого. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.»**

Уважаемые родители, а сейчас я предлагаю вам составить портрет здорового ребенка. Здоровый ребенок- ...

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. Это получился „портрет” идеально здорового ребенка.

### **Не зря говорят в здоровом теле – здоровый дух!**

Давайте и мы с вами укрепим свое тело. Я предлагаю вам сделать физминутку. Веселые физминутки - прекрасная возможность для детей с пользой размяться между различными занятиями, которые требуют усидчивости и внимания.

### **Физминутка «Веселое болотце»**

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

Как этого добиться? Вести здоровый образ жизни в семье! Так как первая школа воспитания — это семья. Родители являются первыми педагогами своего ребенка. В условиях семьи формируется эмоционально-нравственный опыт, определяется уровень содержание эмоционального и социального развития ребенка. Доказано, что состояние здоровья родителей — ведущий фактор, оказывающих воздействие на здоровье ребенка.

А сейчас проведем тест опрос «Правильный ли Ваш образ жизни?»

Здоровье находится в ваших руках, зависит от образа вашей жизни. Отвечайте на вопросы теста и узнайте, нужно ли вам менять образ вашей жизни, чтобы улучшить свое самочувствие. На вопросы дайте ответ да или нет.

Вопросы:

1. Умеете ли вы отдыхать?
2. Употребляете ли вы алкоголь?
3. Вы курите?
4. Есть ли у вас друг, которому вы доверяете?
5. Часто ли вас охватывает беспокойство?
6. Предпочитаете активный отдых?
7. Вы регулярно делаете зарядку?
8. Довольны ли вы своей работой?
9. Есть ли у вас развлечение?
10. В вашем рационе достаточно ли витаминов?
11. Ограничиваете ли вы себя в употреблении животных жиров?
12. Вы регулярно ли едите свежие овощи и фрукты?
13. Ограничиваете ли вы употребление сахара?
14. Часто ли вы покупаете лекарства?

15. Проверяете ли вы хоть иногда свое артериальное давление?
16. Весите вы больше нормы?
17. Часто ли вы тоскуете?
18. Страдаете ли вы бессонницей?
19. Часто ли вы прибегаете к помощи снотворного?
20. Считаете ли вы себя недостаточно ответственным человеком?
21. Бывают ли у вас болезненные симптомы, но при этом вы не обращаетесь к врачу?

Инструкции: если ответ «да»-1балл, если «нет» - 0 баллов.

### **Результаты теста**

**12-16 баллов.** Вы ведете здоровый образ жизни. Ваше здоровье опасений пока не вызывает. Но не расслабляйтесь, продолжайте поддерживать здоровье.

**10-11баллов.** Ваш организм страдает от отсутствия режима, диет и физических упражнений. Обратите на это внимание, ведь от этого зависит ваше здоровье!

**0-9баллов.** Задумайтесь над тем, какой образ жизни вы ведете. Следите за собой, составьте распорядок дня, откажитесь от вредных привычек и, главное, уделяйте особое внимание рациону питания.

### **А сейчас сделаем гимнастику для глаз.**

Имеются достоверные статистические данные о том, что 30% людей, страдающих той или иной патологией зрения, приобрели это заболевание в первый год обучения в школе (в возрасте 6-7 лет). Это объясняется многократным увеличением нагрузки на зрение, причем на все его составляющие: световоспринимающий аппарат, связочно- мышечный аппарат глаза, корковые анализаторы зрительного органа. И мы подготовили памятку «Как сберечь зрение», которую разработала семья воспитанника нашего детского сада.

**Здоровый образ жизни.** Как вы это понимаете?  
(высказывание родителей)

**Здоровый образ жизни – это деятельность, активность людей, направленная на сохранение и улучшение здоровья.**

А сейчас мы создадим поезд, который назовем «здоровый образ жизни», в процессе строительства мы с вами выделим компоненты здорового образа жизни. Вагон машиниста мы назовем «здоровый образ жизни»

Я вам раздам вагончики, на которых нужно написать или нарисовать, что, по вашему мнению, входит в это понятие. Каждый может рассказать, как важно именно ваш пункт использовать в ЗОЖ. Например: занятие гимнастикой, кушать много овощей и фруктов. (Идет обсуждение ответов и «строительство» поезда)

Составляющие здоровьесбережения.

### **1. Рациональный режим**

**Режим – это рациональное чередование работы и отдыха.** Известный ученый И.Павлов отмечал «Всякая живая работающая система, как и ее отдельные элементы, должна отдыхать, восстанавливаться».

Режим дня для детей – это порядок чередования времени сна, бодрствования, игр, прогулок, питания.

Главной оценкой режима является хорошее самочувствие и нормальное развитие ребенка.

Первым и лучшим наглядным примером для ребенка является ваша жизнь, ваше поведение и поступки в разных жизненных ситуациях. Так будьте же достойным примером и в вопросах режима: занимайтесь вместе с ребенком утр.гимнастикой, утренним и вечерним туалетом, гуляйте как можно больше на свежем воздухе, питайтесь правильно, по режиму; во время ложитесь спать.

Соблюдение режима дня должно стать устойчивой привычкой ребенка, превратиться в потребность.

#### **Примерный режим дня для младших школьников.**

1. Пробуждение, гимнастика, закаливающие процедуры – 07:00 часов.
2. Завтрак – 07:30 часов.
3. Дорога в школу (прогулка). – 07:50 часов.
4. Учебные и факультативные занятия в школе.
- Завтрак на большой перемене – 08:30 часов.
5. Дорога из школы домой (прогулка) – 12:30 часов.
6. Обед -13:00 часов.
7. Послеобеденный отдых (сон для первоклассников и ослабленных детей) - 13:30 часов.
8. Пребывание на воздухе -14:30 часов.

9. Приготовление уроков (каждые 35-45 минут занятий перерыв на 5-10 минут) -16:00 часов.

10. Пребывание на воздухе -17:30 часов.

11. Ужин и свободные занятия -19:00 часов.

12. Сон -21:00 час.

## **2. Гигиена**

Гигиена в переводе с греческого означает « приносящий здоровье». **Личная гигиена – включает гигиенические правила для людей любого возраста, от младенческого до преклонного, соблюдение которых способствуют сохранению и укреплению здоровья.** Является частью здорового образа жизни. Сюда входят: гигиена тела, гигиена полости рта, гигиена волос, гигиена туалета.

Ребенку иногда сложно объяснить, почему нельзя питаться одним сладким, или, зачем мыть руки, когда они выглядят чистыми. Ему пока хорошо и безо всяких дополнительных усилий. Но с возрастом необходимость некоторых ограничений и умеренной доли дисциплины становится им очевидней, и воспринимается адекватно.

## **3. Правила питания.**

**Рациональное питание - это прежде всего сбалансированное соотношение питательных веществ, при котором главным является не количество, а калорийность блюд, их разнообразие, привлекательный внешний вид.**

Рекомендации по питанию

- Принимаем пищу четыре раза в день приблизительно в одно и тоже время.
- Следите за пищевой ценностью употребляемых продуктов.
- Постарайтесь свести к минимизации употребления «вредных продуктов» и полуфабрикатов.
- Пейте больше чистой воды.
- Избегайте калорийных «перекусов», лучше съешьте фрукты
- Учите ребенка правильному поведению за столом и соблюдайте ее сами.
- Создавайте традиции: садится за стол всей семьей в хорошем настроении.
- Соблюдайте сервировку стола.
- Привлекайте ребенка к сервировке стола и готовке. (перебрать крупу, почистить яйцо, перемешать салат)
- Рассказывайте детям, что вы готовите; из чего и как.
- И может быть введете такое правило «Сладкое – по субботам»

**Рациональное питание – это разумное питание.**

#### **4. Закаливание.**

**Закаливание – воздействие контрастных температур на организм, цель которого – укрепить организм, его иммунную систему.**

Закаливание воздухом – это прогулки, до 4 часов в день, даже в ненастную погоду (зимой до -22\*с); это ежедневное проветривание помещения с постепенным снижением температуры воздуха от 22С до 18С. Запомните свежий воздух – отличное средство закаливания детского организма!

Закаливания водой оказывает более сильное воздействие на ребенка. Самая доступная процедура – это обливание ног ребенка водой. Температура воды 30\*Сс постепенным ее понижением на 2\*С через 2 дня. Температуру доводят до 18-16С. После данной температуры важно насухо вытереть ноги ребенка полотенцем. Приучайте ребенка ходить босиком в помещении и по земле летом в любую погоду. Это самый эффективный метод закаливания. Он укрепляет не только иммунную систему, но и нервную.

Приучайте ребенка полоскать рот и горло водой с комнатной температуры. Это способствует закаливанию носоглотки.

Закаливание солнцем так же важно, как вода и воздух. Начинайте солнечные ванны не ранее чем через 1,5ч после еды и заканчивайте не позднее чем за 30м. до еды. Голова должна быть защищена от солнечных лучей

Никогда не заставляйте ребенка делать то, что вы сами ни за что не согласились бы выполнить. Помните, что на ребенка большое впечатление производит ваш собственный пример.

#### **5. Физкультура и спорт.**

**Движение - это жизнь. Ничто так не истощает и не ослабляет человека, как продолжительное физическое бездействие.**

Физическое воспитание – это не только занятие физкультурой, а целая система организации двигательной активности: утренняя гимнастика, физ. упражнения, занятия по физической культуре, подвижные игры, пешеходные прогулки, пробежки, катание на велосипеде, самокате, санках, упражнения на спортивном комплексе.

Физическое воспитание в семье предполагают укрепление здоровья и силы, физическое развитие ребенка.

Физкультура – занятие радостное, в самой своей сути – снимает раздражение, отвлекает от напряженных мыслей.

Совместная зарядка, прогулка за город, туристический поход, семейные подвижные игры и соревнования, помогают более легкому и естественному установлению контакта между старшими и младшими членами семьи.

Как выбрать нужный вид спорта?

Идеально приобщать ребенка к спорту в промежутке между 5-11 годами – в возрасте расцвета физических возможностей. Раньше всего можно заниматься видами спорта требующими ловкости, гибкости и быстроты движений. К ним относятся: фигурное катание, гимнастика, акробатика, плавание. Идеальный вид спорта для девочек – худ.гимнастика.

Гармоничному развитию способствует плавание, благотворно влияющее на дыхательную систему, улучшающее осанку и выносливость. Катание на коньках развивает ловкость, равновесие, гибкость, хорошо укрепляет мышцы ног.

Очень важно при выборе вида спорта учитывать индивидуальные особенности физического развития и характера ребенка.

## **6. Положительные эмоции**

Мамы и папы, бабушки и дедушки, дети и внуки – семья. Маленький коллектив спаянный любовью, заботой друг о друге, взаимной помощью. Здесь и радость и порой горе – все на всех. В семье все зависит от друг друга. И раздражение, плохое настроение может вылиться в раздражение, плохое настроение всех.

Положительный эмоциональный климат семьи, где преобладают радость, оптимизм, душевность, любовь и нежность, нужен ребенку для его психического здоровья.

То как взрослые реагируют на приходящие в окружающей жизни имеет огромное значение для формирования представления ребенка, который откликается на все приходящие эмоциональными средствами: смехом, гневом, жестикуляцией, мимикой. Ребенок внушаем, склонен к подражанию, он чутко воспринимает и перенимает все эмоциональные реакции. Поэтому, если вам что то не нравится в ребенке, его нравственном облике, вспомните: ребенок в какой то степени является вашим зеркальным отражением.

Созданию спокойной обстановки в семье помогает критичное отношение взрослых к своим действиям, учет их влияния на ребенка.

А часто ли в вашей семье звучат ласковые слова по отношению друг к другу, к детям?

## **7. Вредные привычки.**

Без комментариев

**Помните! Ваше здоровье и здоровье детей в ваши руках.**

Решение родит.собрания

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

Вести в семье здоровый образ жизни, отказавшись от вредных привычек самим и поддерживать у детей стремление к здоровому образу жизни.