

Муниципальное бюджетное дошкольное образование  
«Детский сад общеразвивающего вида «Аленький цветочек»

## **Семейный клуб «Собеседник»**

**Тема: «За здоровьем в детский сад!»**

**Средняя группа «Звездочки»**

**Подготовил:**

Иванычева Е. В.  
Воспитатель I кв. категория  
Бекмачева Е. Ю  
Воспитатель

с. Перегребное, 2014

Цель: Сформировать у родителей устойчивую мотивацию к сохранению и укреплению здоровья своих детей.

Задачи: Укрепить навыки сотрудничества детей и родителей

приобщить родителей к участию в жизни группы и детского сада через поиск и внедрение наиболее эффективных форм работы

повысить уровень знаний родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей посредством педагогического просвещения.

создать настрой на доброжелательный и откровенный разговор с родителями.

В повестке дня:

- Организационный момент - вступительное слово.
- Познакомить родителей с мероприятиями, направленными на оздоровление детей в ДОУ (презентация «За здоровый образ жизни!»)
- Обмен опытом родителями по пропаганде здорового и активного отдыха, занятия физкультурой и спортом дома (выполнение домашнего задания).
- Презентация витаминных салатов. Обмен мнениями (выполнение домашнего задания).
- Итог собрания

#### **. Ход собрания:**

**Воспитатель:** Здравствуйте, дорогие родители и гости! Мы рады вас видеть. Сегодня мы с вами собрались за чашкой чая, чтобы познакомиться и поговорить о подготовке детей к школе. Первое слово предоставляется заместителю заведующего по ВМР Кузиной Людмиле Леонидовне  
Зам. Заведующего по ВМР : Поздравление родителей с началом учебного года . Напутствие на учебный год.

**Воспитатель:** Здравствуйте, уважаемые родители! Мы рады Вас видеть на нашем собрании.

Как вы уже заметили, наше родительское собрание будет проходить в такой необычной обстановке.

Я прошу вас стать его активными участниками . Хочу зачитать вам одно стихотворение В. Крестова «Тепличное создание»

Болеет без конца ребёнок.

Мать в панике, в слезах: и страх и грусть.

- Ведь я его с пелёнок

Всегда в тепле держать стремлюсь.

В квартире окна даже летом

Открыть боится – вдруг сквозняк,

С ним то в больницу, то в аптеку,

Лекарств и перечесть нельзя.

Не мальчик, словом, а страданье.

Вот так, порой, мы из детей

Растим тепличное создание,

А не бойцов – богатырей.

Как вы считаете, что для человека дороже всего на свете?

Да, быть здоровым естественное желание каждого из нас, особенно важным для каждой мамы является здоровье его ребёнка.

А что же такое здоровье? О том, как его сохранить и укрепить мы и поговорим сегодня.

Поэтому тема нашего родительского собрания «За здоровьем в детский сад»

А вы, уважаемые родители не стесняйтесь и за чашечкой ароматного чая почувствуйте себя как дома.

Давайте поговорим и выясним, что необходимо нашим детям, чтобы быть здоровыми!

Я предлагаю вам поиграть в игру «Неоконченное предложение» вы, передавая мяч договариваете предложение например:

-Мой ребёнок будет здоров, если будет правильно и во время питаться. и. т. д.

**Воспитатель:** В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых не возможен здоровый образ жизни. От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни у детей, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека.

Режим дня- это рациональное чередование видов деятельности и отдыха в течении суток с учётом возрастных возможностей и особенностей человека. От того как строиться наш день и день наших драгоценных детей, как сочетается работа и отдых, сон, завтрак, обед и ужин, зависит не только самочувствие наших деток но и настроение, а главное здоровье. Для здоровья и правильного развития детей продуманный распорядок НОД, отдых, питание имеет огромное значение.

Воспитатель: Здоровый, крепкий и развитый ребёнок. Как добиться этого? Что для этого делаем мы? **Как укрепить здоровье детей**, избежать болезней? Предлагаем посмотреть Вам Презентацию «За здоровый образ жизни».

Первая составляющая здорового образа жизни – это двигательная активность, физическая культура и спорт. Недостаток движений отрицательно сказывается на здоровье человека. Регулярные занятия физическими упражнениями и спортом, утренняя зарядка, физкультминутки, прогулки призваны компенсировать двигательное голодание. Систематическая двигательная активность способствует укреплению и сохранению здоровья детей, улучшает самочувствие, повышает работоспособность. Ходьба является сложно координированным двигательным актом, управляемым нервной системой, она осуществляется при участии практически всего мышечного аппарата нашего тела.

Предлагаем Вам поделиться и рассказать как Вы со своими детьми ведете активный здоровый отдых, занимаетесь спортом.

Выполнение домашнего задания.

### ***Музыкальная Физ.минутка с родителями***

А теперь хотелось бы перейти к наиболее волнующему нас всех вопросу- Питанию наших детей. (Выполнение домашнего задания).

Как вы считаете, каким должно быть здоровое питание наших детей?

Очень большое значение для усвоения пищи имеет режим питания, то есть правильное распределение приемов ее в течение дня. Доказано, что при правильных промежутках между кормлениями к часу приема пищи создается здоровый аппетит. Установленные часы приема пищи необходимо строго соблюдать. В промежутках между ними дети не должны получать никакой еды. Сладости, фрукты, ягоды следует также давать в определенное время. Пить ребенку надо давать также в определенное время. Для этого в пищу должно включаться такое количество жидкости, которое удовлетворяло бы потребность растущего организма. Вы конечно правы, но не секрет, что дети не хотят есть по утрам кашу, в обед суп, в полдник овощи, в ужин творог.

Что делать в этой ситуации, как вызвать аппетит у ребёнка к полезной пище?

Вот наш вам совет. Попробуйте готовить дома с фантазией (хотя-бы начните в выходные дни) придайте блюдам необычную форму, украшайте в виде рожиц, звёздочек и т. д. Заинтересуйте ребёнка и ни в коем случае не заставляйте его кушать насильно, такое поведение только усугубит желание малыша.

А сейчас давайте поделимся своими полезными рецептами приготовления витаминных салатов. Представим и возьмем на заметку, то что едят дети.

(презентация салата –выполнение домашнего задания).

Всю азбуку здоровья нужно крепко знать и в жизни эти знания повсюду применять!

Уважаемые родители! На ваших столах лежат памятки по здоровому образу жизни ребёнка в семье. Познакомьтесь, пожалуйста, с ними.

Эти памятки мы дарим вам. Пусть они помогут вам найти золотую середину в укреплении здоровья вашего ребёнка.

*Заключение:*

Вот и подошел к концу наш вечер. А сейчас я хочу предложить вам игру «Возьмёмся за руки».

(Все стоят в кругу. Каждый желает соседу справа чего-либо и берёт его за руку. Действие происходит до тех пор, пока круг не замкнётся)

Наша ниточка не прервалась и я надеюсь, что мы всегда будем вместе бороться за здоровье наших детей, будем также крепко дружить, поддерживать друг друга в трудную минуту. Ведь добрые дела, дружба – это тоже здоровье.

Уважаемые родители. Помните, что здоровье ребёнка в Ваших руках!

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Чем больше мы будем ребенку показывать и рассказывать о здоровье, тем лучше для его развития.

Предлагаем Вам поддержать инициативу детского сада и внедрять здоровый образ жизни в семью.

По результатам анкет, дискуссии, выполнения домашнего задания, предлагаем такое **решение родительского собрания:**

1. Внедрять здоровый образ жизни в каждую семью.
2. Домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.
3. Систематически проводить закаливание ребенка в условиях семьи.
4. В выходные дни обязательно выходить с детьми на прогулку не менее 2 раз в день. Пусть на прогулке ребенок больше двигается, играет в подвижные игры. Детей играми – оздоровим, себя омолодим.
5. Проверить дома все травмоопасные места и не допускать детского травматизма.

Раздать памятки

#### ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СВОИХ ДЕТЕЙ.

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

