

Родительское собрание на тему: «Приобщение детей и родителей к здоровому образу жизни»

Аннотация: Родительское собрание для детей и родителей о здоровом образе жизни. Содержит в себе много творческих заданий, анкеты для родителей. Знакомит детей и родителей с различными витаминами, белками, и т.д. предназначено для проведения в группе.

Программное содержание: Дать представление родителям о пище, которая состоит из основных компонентов, необходимых для роста и укрепления организма (белки, жиры, углеводы). Познакомить с продуктами, в которых содержится много полезных витаминов и минеральных веществ; познакомить с оздоровительными мероприятиями, проводящимися в детском саду и в группе; поупражнять в разгадывании кроссворда; поупражнять в чтении пословиц и поговорок на тему оздоровления.

Материал: столы, стулья, мольберт, кроссворд, загадки, силуэты овощей и фруктов, вилки и тарелки (одноразовые), книги и поощрительные призы.

Ход собрания:

Дети дошкольного возраста проходят огромный путь развития, не повторяемый на протяжении всей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим.

Очевидна значимость формирования у детей определенной базы знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанной потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом. Важным фактором воздействия на личность ребёнка является атмосфера родственных эмоциональных связей. Родительская любовь обеспечивает детям эмоциональную защиту и психологический комфорт, даёт жизненную опору, а любовь и беспредельное доверие ребёнка к родителям делают его особо восприимчивым к их воздействию.

Образовательный процесс в детском саду по приобщению к здоровому образу жизни, помимо традиционных форм физкультурно-оздоровительной работы, включая так же проведение дней здоровья, недели каникул, занятия по ознакомлению с окружающим, где формируются представление о частях тела ребёнка, их назначении; занятия валеологического содержания, чтение художественной литературы, с правилами поведения в группе, на улице, с этикетом, с правилами взаимоотношений среди людей. С нашими детьми у нас запланирована серия занятий по формированию о здоровом образе жизни. В занятии «Кто, как от дождя спасается», учили детей выбирать одежду для прогулки, воспитываем заботливое отношение к друг другу. В занятии «Загадки с грядки», ставили цель: сформировать умение различать по внешнему виду и вкусу некоторые овощи.

Ваши дети хорошо справились с заданием, а теперь давайте с вами разомнёмся и предлагаем вам разгадать овощной кроссворд, правда у вас будет задание посложнее. Я буду зачитывать загадки, а кто первый отгадал, должен поднять руку. За правильный ответ вы будете получать баллы в виде силуэтов овощей:

Загадки:

1. Неказиста, шишковата.

А придёт на стол она,

Скажут весело ребята:

« Ну, рассыпчата, вкусна!»

(картошка)

2. Золотая голова велика, тяжела
Золотая голова отдохнуть прилегла.
Голова велика, только шея тонка. (Тыква)
3. Щёки розовые, нос белый.
В темноте сижу день целый.
А рубашка зелена,
Вся на солнышке она. (Редис)
4. Круглый бок,
Желтый бок,
Сидит на грядке колобок. (Репа)
5. Лежит на грядке свинка,
Фиолетовая спинка.
Зеленый колпачок,
Похож на кабачок. (Баклажан)
6. Лоскуток на лоскуток-
Зеленые заплатки,
Целый день на животе,
Нежится на грядки. (Капуста)
7. За кудрявый хохолок
Лису из норки поволок.
На ощупь – очень гладкая,
На вкус – как сахар сладкая. (Морковь)
8. Скинули с Егорушки
Золотые пёрышки -
Заставил Егорушка
Плакать без горюшка. (Лук)
9. Полон хлевец
Белых овец. (Огурец)
10. Верху зелёно,
Внизу красно
В землю вросло. (Свекла)
11. Маленький горький,
Луку брат. (Чеснок)
12. Всех круглее и краснее
Он в салате всех вкуснее. (Помидор)

Одной из наиболее основных и важных задач дошкольных учреждений является организация правильного питания детей. Организм ребёнка можно строить зданием. Требуется множество самых разнообразных материалов, что бы построить его и содержать в хорошем состоянии.

Белок - основной строительный материал организма. Мускулы, сердце, мозг, почки стоят главным образом из белка. Кости тоже состоят из белка, пропитанного минеральными солями. Ребёнку необходим пищевой белок для обеспечения непрерывного роста, и для поддержания обмена веществ. Минеральные соли - играют огромную роль в построении и работе всех органов тела. Прочность костей и зубов зависит от кальция и фосфора. Вещество, содержащееся в красных кровяных шариках, обеспечивающих кислородом все части тела, состоит главным образом из железа и меди. Йод очень важен для правильного функционирования щитовидной железы. Витамин «А» необходим для содержания в здоровом состоянии

внутренней оболочки бронхиальной кишечной, мочевой систем, различных частей глаза, включая и те, которые позволяют видеть при плохом освещении. Организм человека получает витамин «А» в избытке из жира молока, яичного желтка, зелёных и желтых овощей. Из-за не достатка витамина «А» люди могут быть подвержены сильным простудам.

Витамин «В» состоит из 10 различных витаминов, входящих в единый комплекс. Они ещё не изучены в полной мере, поэтому лучше употреблять натуральные продукты, содержащие большое количество этих витаминов, чем принимать отдельно каждый из них в виде таблеток. Три вида витаминов группы «В», являющиеся особенно важными для организма, названы по их химическим названиям: тиамин, рибофлавин, ниацин.

Тиамин В1 встречается в значительных количествах в крупах и хлебе грубого помола, в молоке, яйцах, печени, мясе в некоторых овощах и фруктах. Не достаток тиамина способствует ухудшению аппетита, замедлению роста, утомляемости, желудочно-кишечного расстройству, рибофлавин В2 в больших количествах находится в печени, мясе, молоке, яйцах, овощах зеленого цвета, крупах и хлебе грубого помола, дрожжах. Недостаточность витамина В2 вызывает трещины в углах рта и другие болезни губ и кожи, рта и глаз.

Ниацин (никотиновая кислота) встречается в больших количествах в тех же продуктах, что и рибофлавин (кроме молока), недостаточность этого витамина вызывает болезни рта, кишечника и кожи.

Витамин «С» (аскорбиновая кислота) содержится в больших количествах в апельсинах, лимонах, грейпфрутах, в свежих и правильно законсервированных помидорах и в томатном соке, сырой капусте и даже в картофеле. Он необходим для роста зубов, костей, кровеносных сосудов. Недостаточность этого витамина проявляется в болезненных кровоизлияниях в надкостнице, опухших, кровоточащих деснах.

Витамин «Д» необходим в больших количествах для роста организма, особенно зубов и костей. Этот витамин помогает усвоению кальция и фосфора. Обычные продукты, употребляемые в пищу содержать очень мало этого витамина. Однако под действием солнечных лучей он вырабатывается организмом в поверхностных слоях кожи и таким естественным образом люди получают достаточное количество этого витамин. Недостаточность витамина Д вызывает заболевание, называемое рахитом, что приводит к размягчению и деформации костей, к плохим зубам, и слабым мускулам. Как мы все уже знаем, пища должна быть не только здоровой правильной и главное вкусной и некоторые наши активные мамочки приготовили салаты, сейчас, мы не только посмотрим и полюбуемся на их творение, но и продегустируем. Сейчас мы выберем состав жюри, и оно скажет какой самый лучший, саамы вкусный, самый красивый салат, победитель получит приз, а участники, получать дополнительные баллы. (Конкурс « Витамины в салате»).

Ещё вам было дано задание, подготовить пословицы и поговорки на тему укрепления здоровья и о пользе овощей, фруктов и других продуктах питания. Вы будете по очереди поднимать руку, зачитывать их и за это так же будете получать баллы.

-чеснок и лук от семи недуг.

1. щи да каша пища наша.

-гречневая каша - матушка наша, а хлебец ржаной - наш отец родной.

2. хлеб всему голова.

А сейчас мы подведем итоги анкетирования, проанализировав ваши ответы видно, что большинство родителей гуляют с детьми после посещения детского сада, вывозят детей за город, на юг, посещают тренажёрные залы. Мы заметили, что вы огораживаете своих детей от просмотра телепередач для взрослых, соблюдаете режим дня, заботитесь о здоровье своих детей, об их благополучии. Рациональное питание, содержащие все необходимые пищевые вещества в соответствующем количестве и правильном соотношении, обеспечивает человеку оптимальный уровень здоровья и высокую работоспособность, ошибки, допущенные в питании ребёнка, могут оказываться на состоянии здоровья. Многие заболевания взрослого человека своими корнями уходят в детство. Прежде всего, это обмен веществ, сердечно - сосудистые заболевания, онкологические и многие другие.

Большое значение в приобщении к здоровому образу жизни имеют «Волшебные гимнастики » (проведение с родителями гимнастик)

- артикуляционная, о котором мы рассказывали на предыдущем собрании о её важности в построении речи, и речевого аппарата « Орешки», « Футбол», «Качели».

-пальчиковая, которые проходит ежедневно (и во время занятий и в течение дня)она прежде всего развиваем мелкую моторику рук детей; «Пальчики цыплятки».

- дыхательная, которая используется на утренней зарядке, музыкальных, физкультурных занятиях способствует улучшению работы дыхательных путей. (Вдох через нос, выдыхаем через рот «Свеча»), - физ-культминутки, закаливание в режимных моментах.

А сейчас мы затронем вопрос о плоскостопии. Добросовестные родители сделали задание, которое мы предлагали. И сейчас проанализировав результаты, смело можно сказать, что у большинства детей плоскостопия нет.

И вот сейчас, мы предлагаем вам поиграть в игры по профилактики плоскостопию.

Как вы поняли, формируя взаимосвязь питания, физического развития, привычки к здоровому образу жизни, мы с вами воспитываем и растим всесторонне развитых, здоровых, коммуникативных детей, подготавливая их к обучению в школе.

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Ваш ребенок в семье:
 - а) первый
 - б) второй
 - в) третий
2. Вы гуляете вечером с ребенком, после того, как заберете его из детского сада:
 - а) да
 - б) нет
 - в) иногда
3. Кто преимущественно гуляет с Вашим ребенком:
 - а) муж
 - б) жена
 - в) старший ребенок
 - г) другие члены семьи
4. Вы считаете, что вечером гулять с ребенком необязательно, так как он достаточно бывает на свежем воздухе в детском саду:
 - а) да
 - б) нет
 - в) затрудняюсь ответить
5. Вы ежегодно вывозите ребенка на море или загородную зону:
 - а) не вывозим

- б) ежегодно
 - в) иногда
6. Посещаете ли Вы тренажерные залы, спортивные комплексы, фитнес-центры и т.д.:
- а) да
 - б) нет
 - в) иногда
7. Ваш ребенок смотрит телевизионные передачи:
- а) вместе со всеми
 - б) только детские
 - в) совсем не смотрит
8. Вы ужинаете вечером:
- а) всей семьей
 - б) ребенок ест отдельно
 - в) когда как
9. Вы чистите зубы:
- а) утром
 - б) утром и вечером
 - в) когда как
10. В Вашей семье есть родственники, имеющие вредные привычки:
- а) да
 - б) нет
 - в) затрудняюсь ответить
11. Что Вы делаете утром:
- а) гимнастику, пробежку
 - б) принимаю прохладный душ
 - в) завтракаю и иду на работу
1. Ребенок присоединяется к Вам:
- а) да
 - б) нет
 - в) иногда
2. Вы ложитесь спать:
- а) после одиннадцати
 - б) до одиннадцати
 - в) раньше
3. В Вашей семье все ложатся спать одновременно:
- а) чаще всего
 - б) не всегда
 - в) все ложатся в разное время
4. Вы укладываете ребенка в одно и то же время:
- а) да
 - б) бывает по-разному
5. Ваш ребенок засыпает:
- а) под звуки музыки
 - б) послушав вечернюю сказку
 - в) под телевизионные передачи
 - г) в абсолютной тишине
6. Вы считаете, что в детском саду следует приучать ребенка к хозяйственному труду:

- а) да, следует
 - б) нет, пусть это делают родители
 - в) сам научится
7. Вы используете для укрепления здоровья и профилактики народные средства:
- а) систематически
 - б) в период межсезонья и во время эпидемии гриппа
 - в) не болеем

Воспитатель: Невзорова Л.В.

МДОАУ №35 «Светлячок»

г. Новотроицк Оренбургская область