

## **Сценарий родительского собрания «Роль семьи в укреплении и сохранении здоровья дошкольников»**

Цель: показать необходимость соблюдения здорового образа жизни в семье.

### Задачи:

- выяснить, какую роль играют родители в совместной оздоровительной деятельности с ребенком;
- расширить и углубить знания родителей о потребностях ребенка-дошкольника для его комфортного психо-физического развития;
- узнать, каковы представления родителей о здоровом образе жизни;
- побудить родителей к совместной оздоравливающей деятельности с детьми, направленной на установление благоприятного эмоционального климата в семье;
- довести до сведения родителей экологическую значимость комнатных растений, их оздоравливающую функцию;
- побудить родителей познакомить детей с комнатными санитарами;

### **Ход собрания**

#### I. Предварительная работа.

Запись ответов детей на магнитофон по теме: «*Как наша семья заботится о своем здоровье!*», рисунки детей «*Быть здоровыми хотим*»

Подборка вопросов и ответов на тему: «*Здоровый образ жизни*».

#### II. Основной этап.

1. Выбор секретаря собрания. Объявление темы и вступительная часть.
2. Обсуждение вопросов.
3. Вопросы родителей.

**1. Воспитатель:** Здравствуйте, уважаемые родители!(выбор секретаря собрания среди родителей).

Тема нашего собрания : «Роль семьи в укреплении и сохранении здоровья дошкольников" На сегодняшний день в России сложилась социальная катастрофа, связанная с состоянием здоровья будущего поколения. Поэтому проблема ухудшения здоровья населения страны и особенно детей становится национальной.

#### **2. Что такое здоровье? (Ответы родителей)**

«Здоровье – это не отсутствие болезней – это физическое, психическое и социальное благополучие»

- Как вы думаете какие факторы влияют на здоровье детей? (Ответы родителей)

Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры населения, уровня развития здравоохранения и образования, социально-экономической и экологической ситуации в стране. Ребенок приходит в наш мир беспомощным и беззащитным. Его жизнь, здоровье и будущее целиком зависят от родителей и от взрослых, его окружающих, от мира на Земле, от экологического состояния планеты.

**Обсуждение рисунков детей на тему: «Быть здоровыми хотим!».**

**Прослушивание записи ответов детей на тему: «Как наша семья заботится о своем здоровье?»**

Не называя ребенка по имени, педагог просит ответить на вопросы: «Гуляют ли с вами родители в свободное время на улице, в парке? Любят ли играть с тобой папа или мама? Делаете ли вы по утрам гимнастику? Зачем надо закаляться? Закаляйтесь ли вы дома? Как? С кем ты это делаешь? Каждый ли день? Нравится ли это тебе? А почему ты это не делаешь?»

**Вопросы для родителей** по рисункам и записанным высказываниям детей:

Что бы Вы дополнили в детских рисунках и в ответах детей?

Какие способы оздоровления ребенка Вы используете в своей практике?

Дети особенно восприимчивы к убеждениям, положительному поведению отца, матери, укладу жизни семьи. Личный пример родителей, общение с природой, совместные физкультурные занятия, здоровый образ жизни – главные составляющие успеха физического воспитания в семье.

Что такое «здоровый образ жизни»? (*Ответы родителей*)

Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и укрепление здоровья. Воспитать ребенка здоровым – это значит, с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни.

**Игра: «Вопросы и ответы».**

(Предложить родителям карточки с вопросами и ответами: у одних родителей вопросы, у других - ответы - о здоровом образе жизни; ответы зачитываются после высказывания мнения родителей на поставленный вопрос)

Вопросы о здоровом образе жизни:

1. Что же могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни? (Высказывания родителей)

**Ответ:** «Прежде всего необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух, фитонцидные свойства растений, так

как естественные силы природы представляют собой привычные компоненты окружающей среды и необходимы для жизнедеятельности организм».

2. Какие Вы знаете основные компоненты здорового образа жизни? (Высказывания родителей)

Ответ: «Его основные компоненты:

- рациональный режим;
- систематические физкультурные занятия;
- использование эффективной системы закаливания;
- правильное питание;
- благоприятная психологическая обстановка в семье»

3. Что такое рациональный режим? Способствует ли Вы соблюдению режима в жизни своей семьи, в особенности в жизни ребенка?

Рациональный режим дня – это целесообразно организованный, соответствующий возрастным особенностям и индивидуальным биологическим ритмам распорядок суточной деятельности. При этом все элементы режима проводятся последовательно в одно и то же время, что способствует выработке стереотипов поведения, повышающих приспособляемость к окружающей среде.

4. Какую роль в оздоровлении детей играют прогулки на свежем воздухе?

Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития дошкольника. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям

5. Что включает в себя полноценное питание? Придерживаетесь ли Вы рационального питания?

Полноценное питание - это питание с достаточным количеством всех компонентов, необходимых для нормальной жизнедеятельности. Более высокий уровень качества питания представляет собой питание сбалансированное.

Сбалансированное питание - это полноценное питание с оптимальными количеством и соотношением всех компонентов пищи, в соответствии с индивидуальными физиологическими потребностями организма.

6. Какие виды движений способствуют укреплению здоровья и нормализации веса? Какими видами движения чаще всего занимаетесь Вы с ребенком?

Ходьба на носках или на пятках, как корригирующие упражнения для профилактики плоскостопия, а также бег, прыжки, наклоны, повороты, приседания, упражнения для формирования осанки... Если такая гимнастика будет проходить весело и увлекательно, в хорошем темпе, то у ребенка появится осознанное желание поучаствовать в зарядке, она станет его любимой игрой

7. Что такое закаливание? Какую пользу оно приносит организму?

Закаливание – это система профилактических мероприятий, направленных на сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды. Оздоровительное закаливание помогает организму повысить адаптацию к условиям внешней среды.

8. Какую роль играют окружающий воздух, солнце и вода в оздоровлении ребенка? Считаете ли Вы нужным закалять детей? Какие виды закаливания Вы используете в своей семье?

Закаливание воздухом повышает приспособляемость организма к резким изменениям температуры и влажности атмосферы, влияющим на теплоотдачу тела. С давних пор человек знал целебную силу солнечного луча. «Куда редко заглядывает солнце, там часто бывает врач», — гласит народная мудрость. Действие солнечных лучей на человеческий организм весьма разнообразно. Они вызывают фотохимические реакции, изменяющие белковый, минеральный, газовый обмен; Вода – одно из наиболее сильных средств укрепления здоровья, так как вода в 28 раз сильнее поглощает тепло с кожных покровов тела, чем воздух.

Задача родителей – в содружестве с медиками и педагогами сделать все возможное, чтобы закаливание стало обязательным компонентом здорового образа жизни наших детей.

Эффективность закаливания возрастает при использовании специальных температурных воздействий и процедур. Основные принципы их правильного применения должны знать все родители: систематичность и последовательность; учет индивидуальных особенностей ребенка, его физиологических и эмоциональных реакций на процедуру; состояние здоровья (процедуры проводятся, когда ребенок здоров); комплексное использование природных факторов и климатогеографических условий.

9. Можно ли закалывать организм продуктами растительного происхождения? Какими?

Именно питание — залог защиты от вирусов и болезней и важнейший фактор, способствующий улучшению защитных сил организма. Питание должно быть максимально рациональным в количественном и качественном отношении. В вашем меню должны присутствовать белки животного и растительного происхождения. Животные белки содержатся в мясе, рыбе, яйцах и молоке, а растительные — в горохе, фасоли, гречневой и овсяной крупах.

**Викторина на тему: «Здоровье».**

(Если отвечаете правильно, делаете шаг вперед, если неправильно - шаг назад)

Вопросы.

1. Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья? - ДА.
2. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? - НЕТ.
3. Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера? - НЕТ.
4. Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10.000 чел? - ДА.

5. Правда ли, что бананы снимают плохое настроение? - ДА.
  6. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения? - ДА.
  7. Правда это или ложь, что есть безвредные наркотики? - ЛОЖЬ.
  8. Отказаться от курения легко? - НЕТ.
  9. Правда ли, что молоко полезнее йогурта? - НЕТ.
  10. Взрослые чаще, чем дети, ломают ноги? - ДА.
  11. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? - ДА
  12. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? - НЕТ.
  13. Правда ли, что надо ежедневно выпивать 2 стакана молока в день? - ДА
  14. Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой? – ДА-7-
  15. Правда ли, что ребенку достаточно спать ночью 8 часов? - НЕТ.
- Все, кто оказался в 1 линии, получают приз и садятся на места, а кто во второй линии - остаются.

Предлагаю Вам сделать прыжок вперед.

**Игра «Закончи пословицу!»**

Чистота – залог .... **здоровья!**

Чисто жить – **здоровым** .... **быть!**

Кто аккуратен – тот людям .... **приятен!**

Грязь и неряшливость – путь.... **к болезням!**

Чистая вода – для хворобы .... **беда!**

Гигиена, чистота – нам **здоровье.... красота!**

Быть **здоровыми** хотим – помогает нам.... **режим!**

Солнце, воздух и вода – наши лучшие... **друзья!**

Проведите дома эту игру с детьми и повторите пословиц

**Очень короткие новости** для родителей.

Комнатные растения положительно воздействуют на органы чувств. Даже простое созерцание зеленых и ярко цветущих растений повышают защитные силы организма.

Дорогие родители! Обратите внимание ребенка на то, что все без исключения комнатные растения полезны – они очищают нам воздух! Кроме того, есть растения со специфической экологической значимостью:

- амариллис, бегония уничтожают микробов;
- аспидистра, алоэ нейтрализуют действия газов;
- циперус, папоротник увлажняют воздух;
- душистая герань положительно влияет при неврозах, заболевании уха (*но у отдельных людей может вызвать аллергию*);
- каланхоэ лечит раны, насморк;
- хлорофитум очищает состав воздуха.

**Подведение итогов.**

Предложить «Памятки для родителей по формированию здорового образа жизни у своих детей».

Здоровье человека на 50% зависит от его образа жизни!

Здоровый образ жизни – это

- отказ от вредных привычек;
- оптимальный двигательный режим;
- рациональное питание;
- закаливание;
- личная гигиена;
- положительные эмоции;
- высоконравственное отношение к окружающим людям, обществу,

природе.

Хотите ли Вы, чтобы Ваш ребенок рос **ЗДОРОВЫМ**?

Тогда сделайте **ЗДОРОВЫМ ОБРАЗ ЖИЗНИ ВАШЕЙ СЕМЬИ !**

**3.**Родители задают вопросы воспитателю, обсуждают между собой.