

## **РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ** **«БЫТЬ ЗДОРОВЫМ – СТИЛЬНО, МОДНО!»**

Если не бегаешь, пока здоров,  
придется побегать, когда заболеешь.

*Гораций*

**Цели:** познакомить с ценностями здорового образа жизни (ЗОЖ); воспитывать эмоционально-положительное отношение родителей к ЗОЖ.

**Задачи:** установление доверительных и партнерских отношений с родителями, привлечение их к дальнейшей совместной физкультурно-оздоровительной работе; знакомство с семейными традициями в области здоровьесбережения.

**Форма проведения:** деловая игра.

**Участники:** дети, родители, воспитатели.

**План:**

1. Вступительное слово.
2. Дискуссия с родителями о ЗОЖ.
3. Деловые игры.
4. Просмотр информационного видеоролика «Быть здоровым – стильно, модно!».
5. Полезные советы для родителей по формированию ЗОЖ. Анкетирование родителей.

**Подготовительный период:**

1. Оформление фотовыставки о физкультурно-оздоровительной работе в дошкольном учреждении.
2. Видеоролик «Быть здоровым – стильно, модно!».
3. Подготовка памяток для родителей.

### **Ход собрания**

#### **I. Вступительная часть.**

**Вступительное слово** ведущего. Дошкольный возраст – яркая, неповторимая страница в жизни каждого человека. Именно в этот период начинается процесс социализации, устанавливается связь ребёнка с ведущими сферами бытия: миром

людей, природы, предметным миром. Происходит приобщение к культуре, к общечеловеческим ценностям. Закладывается фундамент здоровья. Дошкольное детство – время первоначального становления личности.

Введение федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования призвано решить множество накопившихся вопросов и несоответствий. ФГОС – это первый в истории российского образования документ, который на федеральном уровне определяет, какой должна быть программа дошкольного учреждения, какое содержание реализовывать для достижения каждым ребенком оптимального для его возраста уровня развития с учетом его индивидуальных, возрастных особенностей.

Уважаемые родители! Тема нашего собрания «Быть здоровым – стильно, модно!».

Здоровьесбережение ребенка – это одна из приоритетных задач в педагогике. Как научить ребенка беречь свое здоровье? Что значит быть здоровым?

А что про это знают наши дети?

*Дети старшей подгруппы читают стихотворение:*

### БУДЬ ЗДОРОВ!

Быть здоровым стильно, модно!

Ясно даже малышу!

Выбирает он свободно:

Теннис, плаванье, у-шу.

С братом он в футбол играет,

С мамой ходит в фитнес-зал.

Спорт нас всех объединяет,

Он нам всем здоровье дал!

Если спортом заниматься,

Жизнь активную вести,

Ставить цели не бояться,

То успешным будешь ты!

Ведущий. Сегодня мы собрались, чтобы обсудить волнующую всех родителей тему здоровья наших детей. Как воспитывать у дошкольников

потребность в заботе о своём здоровье, как можно сохранить и укрепить здоровье? Как же нам вырастить здоровое поколение?

По данным Министерства образования и науки РФ, самой острой проблемой остается низкий уровень физической подготовленности, физического развития детей и высокий уровень заболеваемости. В нашем детском саду для улучшения этих показателей ведётся планомерная работа:

- разработана оздоровительно-профилактическая программа «Здоровый дошколёнок»;
- внедряются педагогические проекты, направленные на формирование культуры здорового образа жизни;
- реализуются дополнительные образовательные программы «Грация», «Спинки-тростинки» в спортивных кружках и секциях.

Прежде всего, нам, взрослым, необходимо прививать ребёнку осознанное отношение к собственному здоровью уже в дошкольном возрасте. Воспитатели нашего детского сада творчески подходят к этому процессу: тематические беседы, развлекательные и игровые программы, театрализованные представления, выставки, тематические вечера – неполный перечень мероприятий нашего детского сада. Вся работа проводится в интересной, доступной и занимательной форме. Педагоги по физическому воспитанию два раза в год (апрель, ноябрь) проводят недели здоровья, раз в квартал – дни здоровья. Также организуют спортивные мероприятия на свежем воздухе, спортивные праздники, конкурсы и развлечения. Воспитанию успешного, физически развитого и здорового подрастающего поколения способствует приобщение детей дошкольного возраста к ежедневным занятиям утренней гимнастикой, занятиям по физическому развитию, закаливанию, правильному питанию, к прогулке на свежем воздухе, занятиям в кружках физкультурно-оздоровительной направленности.

Несмотря на такую масштабную работу, необходимо, чтобы воспитание здорового ребёнка проходило в тесном сотрудничестве с родителями. Важно, чтобы забота о здоровье детей в детском саду сочеталась с заботой о ребенке в семье. В первую очередь семья должна быть примером воспитания культуры здорового образа жизни.

## **II. Основная часть: деловая игра.**

### **1. Дискуссия с родителями о ЗОЖ.**

Ведущий. Как вы считаете, что такое здоровье и здоровый образ жизни?

*Выслушиваются мнения родителей.*

Ведущий. **Здоровье** – ни с чем не сравнимая ценность. Каждому человеку присуще желание быть сильным и здоровым. Ученые считают, что если принять условно уровень здоровья за 100 %, то на 20 % оно зависит от наследственных факторов, 20 % – от действия окружающей среды, 10 % – от деятельности системы здравоохранения, а остальные 50 % – зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

**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. Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

Здоровый образ жизни – это активное участие в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности человека.

## **2. Тематическая игра.**

Ведущий. Разделимся на две команды, которые будут по очереди называть свои варианты ответов на **вопрос**: «Составляющие здорового образа жизни?».

*Выслушиваются мнения родителей.*

Ведущий. Подведём итог, что такое ЗОЖ:

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- двигательная активность: физические упражнения с учётом возрастных и физиологических особенностей;
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- отказ от вредных привычек;
- питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
- закаливание;

- психоэмоциональное самочувствие;
- сбалансированный режим дня;
- достаточный сон.

В современном обществе, увлекаясь рекламными роликами, можно легко сделать неправильный выбор. Необходимо научиться анализировать и распознавать, что наиболее приемлемо для вас и вашего ребёнка. Давайте попробуем в игровой форме смоделировать данную ситуацию.

### **3. Игра «Оппонент».**

*Ведущий приводит аргументы, например, что моды на ЗОЖ не существует. Родители-оппоненты опровергают и приводят свои доводы, что мода на ЗОЖ существует.*

Ведущий (*обобщает*). Мы пришли к **выводу**, что мода на ЗОЖ в современном обществе существует и становится популярнее.

Я утверждаю, что здоровье не влияет на успешность человека. Согласны ли вы с моим мнением?

*Выслушиваются мнения родителей.*

Ведущий. **Вывод:** по-настоящему здоровый человек успешен. Он не тратит деньги на лечение, не тратит время на больничном. Всю свою энергию тратит на самосовершенствование, саморазвитие, самореализацию.

### **4. Деловая игра «Что мы должны знать о здоровье?».**

Цели игры: выяснить знания родителей о методике физического воспитания, методах оздоровления детей; воспитывать умение решать педагогические ситуации.

Правила игры: всем участникам необходимоделиться на две команды, каждой команде даётся название: «Гипертоники», «Сердечники».

Время подготовки к конкурсу: 1–2 минуты.

Жюри оценивает каждый конкурс флажком, который команда получает, если справляется с заданием, и подводит общий итог.

Ход игры

**«Приветствие».**

Придумать девиз команды, приветствие и пожелания команде соперников.

**«Разминка».**

Каждой команде даётся задание – показать упражнения для профилактики:

1-я команда – простудных заболеваний. 2-я команда – нарушения осанки.

### **Блиц-игра.**

Команды по очереди дают по одному ответу на каждый **вопрос**:

- Что такое гиподинамия?
- Для чего нужна физкультминутка?
- Перечислите формы закаливания.
- Как можно классифицировать подвижные игры?
- Перечислите принципы закаливания.
- Продолжите предложение: *Ходьба, бег, лазанье и метание – это...*
- Назовите заболевание, сопровождающееся нарушением осанки.
- Продолжите предложение: *Быстрота, ловкость, выносливость – это...*
- Как называют метод исследования состояния стоп?

### **«Родители-профессионалы».**

На обсуждение командам предлагаются **практические ситуации**:

1. Аделинына мама часто жалуется врачу, что её дочь болеет:

«Чуть сквозит, она начинает кашлять. Зимой все дети на санках, а моя сидит дома бледная, с насморком. Почему одни дети не боятся простуды, а моя то и дело болеет? Советуют: надо закаливать ребёнка. А нам не до закаливания! Пусть здоровых закаливают!».

Права ли мама? Как можно укрепить здоровье ослабленного ребёнка?

2. Мама приводит Ваню в детский сад поздно, к тому же они долго переодеваются, и поэтому Ваня не посещает утреннюю гимнастику. На просьбу педагога приводить ребёнка вовремя, мама ответила, что у них не получается это делать, поскольку они утром смотрят мультики и долго собираются.

Что можно сделать в этой ситуации?

3. Мама Вероники всё время надевает ей туфли на каблуках не по возрасту, объясняя это тем, что ребёнок с утра капризничает и приходится ей уступать.

Права ли мама? Что можно сделать в этой ситуации?

4. Ребёнок ленится выполнять физические упражнения на утренней гимнастике, жалуется, что у него болит живот. После зарядки он активно двигается и резвится. Мама идёт на поводу у ребёнка, не понимая, что малыш хитрит.

- Как разрешить сложившуюся ситуацию?

### **«Знатоки».**

Командам предлагается ответить на **вопросы**, дав наиболее полный и правильный ответ.

- Назвать формы двигательной активности детей в течение дня.
- Назвать правила здорового питания.

### *Подведение общего **итога**.*

Жюри. Дорогие родители, поднимите все флажки, которые вы получили за правильно выполненные задания. Посмотрите, как их много! Сколько всего, что касается здоровья, вы знаете! Поскольку наши команды показали свою эрудированность, умения, активную позицию в области здоровьесбережения, то они не имеют право называться «Гипертониками» и «Сердечниками». Отныне присваиваем вам звания: «Бодрячки» и «Здоровячки»!

### **III. Заключительная часть.**

Ведущий. Родитель, излучающий здоровье, жизненную энергию, оптимизм, хорошее настроение, – это главный пример для ребят. Мы благодарим вас за активное участие и предлагаем вашему вниманию посмотреть авторский видеоролик, который занял первое место в окружном конкурсе. Главными действующими лицами являются дети нашего детского сада.

*Просмотр информационного видеоролика «**Быть здоровым – стильно, модно!**».*

Ведущий. Закончить наше собрание мы хотим стихотворением (*читает*):

Хочешь быть здоровым – будь!  
Начинай к здоровью путь:  
Спорт себе в друзья зови,  
Воздух грудью всей лови,  
За столом не объедайся,  
Физкультурой занимайся,  
Откажись без лишних бед  
От спиртного, сигарет,  
Говори друзьям свободно:  
«**Быть здоровым нынче модно!**»

Желаем вам здоровья и успехов, надеемся, что наши полезные советы вам пригодятся.

*Ведущий и дети раздают родителям **памятки о ЗОЖ**; проводится анкетирование (см. Приложения 1, 2).*