Родительское собрание на тему: "Здоровье ребёнка в наших руках".

Цель: Ознакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада. Формирование у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей

Форма поведения: круглый стол

Участники: родители, воспитатель.

План проведения.

1. Вступительное слово.

2. Ведение диалога всех участников.

3. Педагогический всеобуч.

4. Заключительный этап собрания

5. Подведение итогов собрания

Уважаемые родители, здравствуйте! Кажется на первый взгляд, какое простое и обыкновенное слово. В нем все: и тепло, и встречи, и рукопожатие друзей, и пожелание здоровья.

Вот и сегодня мы с вами поговорим о здоровье наших детей.

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Вопрос о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе любого дошкольного учреждения. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

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.

На современном этапе проблема профилактики здоровья детей является одной из самых актуальных. Перед нами, взрослыми, стоит очень важная задача: воспитать человека XXI века – человека здорового физически, нравственно и духовно, человека всесторонне грамотно развитого.

От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни у детей, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека.

Главная цель детского сада – совместно с семьей помочь ребенку вырасти крепким и здоровым, дать ребенку понять, что здоровье – главная ценность жизни человека.

Сегодня я предлагаю Вам принять участие в беседе «Здоровье ребенка в наших руках» за круглым столом.

Ответьте на вопрос №1 : «Что такое здоровье? »

Родители высказывают свое мнение Предполагаемые ответы:

• Здоровье – сила и ум, настроение, эмоциональное состояние.

• Здоровье – это красота.

• Здоровье – это счастье.

• Здоровье – это богатство.

Ответьте на вопрос №2: «Что нужно делать, чтобы быть здоровым взрослым и детям? Предполагаемые ответы:

а) Следить за физическим состоянием;

б) Не заниматься самолечением;

в) Следить за состоянием зубов;

г) Чередовать виды деятельности;

д) Спать не менее 7 – 8 часов в день;

е) Заниматься спортом или физическими упражнениями, закаливать свой организм;

ж) Использовать нетрадиционные средства оздоровления (аромотерапия, фитотерапия, цветотерапия и т. д.) .

Согласитесь приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и весёлым. Ведь как говорили, древни греки: «В здоровом теле - здоровый дух! ».

Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено народом.

Задание №3. Назовите пословицы и поговорки, в которых говорится о здоровье. Предполагаемые ответы:

а) «Здоровье дороже золота».

б) «Здоровье, ни за какие деньги не купишь».

в) «Береги нос в белый мороз».

г) «Кто не болеет, тот здоровье цены не знает».

д) «Шуба елова, да к сердцу здорова».

Как уже было отмечено, вынужденная статическая поза, умственная работа ведёт к утомлению, снижает уровень работоспособности. Из-за ограниченной амплитуды движение уменьшается подвижность суставов, нарушается поступление кислорода к внутренним органам головному мозгу. Для того чтобы избежать этих негативных явлений, необходимо научится и научить наших детей чередовать умственное напряжение с физической работой. К таким малым формам активного отдыха можно отнести физические минутки и динамические паузы.

Задание№4. Родители выполняют несколько вариантов динамических пауз. Связь голоса со здоровьем была отмечена ещё в древности. В ту минуту, когда мы смеёмся, из зоны смеха поступают нервные импульсы. Эти сигналы заставляют мозг вырабатывать вещества удовольствия. Минута смеха продлевает жизнь и очень полезна для наших детей.

Давайте продолжим нашу жизнь, выполнив следующие задания.

Задание № 5. Звучит спокойная музыка, ставлю на каждый стол по одному подносу, на котором лежат листы бумаги разных цветов. Родители делают свой выбор.

Упражнение «Мой цвет». Желтый цвет - радости, веселья; голубой – спокойствия, умиротворения; красный – напряжения и усталости.

Заключительный этап собрания.

Вот и подошел к концу наш диалог за круглым столом на тему «Здоровье ребенка в наших руках». 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!