

## Родительское собрание в старшей группе детского сада

**Тема: «Здоровый образ жизни»**

**Задача:** Обеспечение тесного сотрудничества и единых требований детского сада и семьи в вопросах здоровья детей.

### Подготовка к собранию

#### 1. Изготовление вместе с детьми приглашения на родительское собрание

в виде открытки с аппликацией на тему собрания (доктор Айболит, здоровый карапуз).

**Текст:** «Уважаемые Татьяна Михайловна и Сергей Иванович! Приглашаем Вас на родительское собрание «О здоровье всерьёз». На нашей встрече Вы узнаете много интересного о том, как сохранять и укреплять здоровье наших детей. Ждём Вас 15 сентября в 18.00 в группе детского сада. Воспитатели: Гриднева Е.В., Рябова О.В.» (за три недели до собрания).

«Уважаемые Татьяна Михайловна и Сергей Иванович! Очень ждём Вас на родительском собрании посвящённом укреплению здоровья Машеньки, 15 сентября в 18.00. Воспитатели: Гриднева Е.В., Рябова О.В.» (за 3 дня до собрания).

#### 3. Анкеты для родителей (приложение 1)

Выдать вместе с первым приглашением на собрание с просьбой сдать через два дня.

#### 4. Подготовить памятки для каждого родителя с советами на тему собрания.

##### (Приложение 2)

Копилка мудрых советов. Полезные советы о питании. Советы народной медицины.

Рецепты вегетарианских блюд. Заповедь психотерапевта Ю. Мерзлякова

#### 5. Аудио запись с ответами детей на вопросы (Приложение 5)

- кого называют здоровым?
- что надо делать чтобы быть здоровым?
- как надо вести себя если ты заболел?
- что может быть опасным на прогулке?
- как ты поступишь, если:
  - из носа пошла кровь?
  - порезал палец?
  - ушиб ногу или другую часть тела?

#### 6. Выставка используемой литературы по теме родительского собрания

##### (приложение 4)

#### 7. Разное.

## **План родительского собрания.**

- 1.Выступление врача-педиатра, детского психолога.
- 2.Прослушивание аудио записи с ответами детей на вопросы: - что думают Ваши дети о здоровье.
- 3.Игры с родителями.
- 4.Обмен мнениями между родителями и воспитателями.
- 5.Разное.

### **Ход собрания**

**1.Звучит песня «Закаляйся».** Музыка Соловьёва-Седова, слова Лебедева-Кумача.

Здравствуйте, уважаемые родители! Цель нашей сегодняшней встречи – узнать, что такое здоровый образ жизни и как он влияет на развитие наших детей. Проанализировав Ваши ответы на вопросы анкет, мы составили план нашей сегодняшней встречи с их учётом. Надеемся, что сумеем ответить на все интересующие Вас вопросы, и Вы узнаете много интересного для себя:

**Выступление врача-педиатра.(Приложение 6)**

**Выступление детского психолога.(Приложение3)**

**2. Аудио запись с ответами детей на вопросы.** Узнайте, что думают Ваши дети о здоровье.

**3.Игра-вопросы.**

**Уважаемые родители, а Вы готовы ответить на наши вопросы?**

Надувные шары. В каждом шарике записка с вопросом для родителей.

Воспитатель бросает воздушный шарик родителям. Поймавший, прокалывает шарик и отвечает на вопрос.

-Что значит здоровый человек?

-Что такое «здоровый образ жизни»?

-Какие вредные привычки детей плохо влияют на их здоровье?

-Какие положительные привычки необходимо воспитывать у детей, чтобы они были здоровы? И т.п.

Другие родители могут дополнять и высказывать своё мнение по заданному вопросу.

**Игра с родителями «Слово-эстафета»**

Родители садятся в круг. Игрушка-кукла передаётся по кругу. Взяв игрушку в руки, родители продолжают начатое ведущим предложение «Мой ребёнок будет здоровым, если я...»

**4.Обмен мнениями.** Родители делятся мнениями о собрании. Высказывают свои предложения на будущее. Каждому родителю вручаются памятки и анкеты.

**5.Разное.**

**Решение собрания.**

- 1.Принять к сведению сообщения врачей на тему «Здоровые образ жизни»
- 2.Принять к сведению результаты работы с детьми по теме «Здоровье»
- 3.Принять к сведению результаты анкетирования на тему «здоровый образ жизни»
- 4.Осуществлять профилактику и оздоровительные мероприятия с детьми в детсаду и дома.

Ответственные: Воспитатель

Родительский комитет

5.Помочь воспитателю в оформлении стенда

Срок: 17.09.14-27.09.14

Ответственные: родительский комитет

6.Избрать родительский комитет в составе: Митина Ш.Л., Кенов Р.Г., Ваковина Е.С.

Срок : 2013-2014 учебный год

Председатель: воспитатель Сечнева Е.В.

Секретарь: Кусова Л.Т

## Приложение 1

### Анкета для родителей «Здоровый образ жизни»

1. Как Вы оцениваете состояние здоровья своего ребенка?
  - а) хорошее
  - б) нормальное
  - в) плохое
2. Вы занимаетесь физкультурой и спортом?
  - а) постоянно
  - б) часто
  - в) очень редко
  - г) не занимаюсь
3. Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом?
  - а) постоянно
  - б) часто
  - в) очень редко
  - г) не занимается
4. Как Вы относитесь к употреблению спиртных напитков?
  - а) считаю недопустимым
  - б) возможно умеренное употребление во время праздников
  - в) это недопустимо в присутствии ребёнка
  - г) не считаю это проблемой
5. Как Вы относитесь к курению?
  - а) это вредная привычка
  - б) это недопустимо в присутствии ребёнка
  - в) не считаю это проблемой
6. Считаете ли Вы свое питание рациональным?
  - а) да
  - б) отчасти
  - в) нет
  - г) затрудняюсь ответить
7. Считаете ли Вы питание своего ребенка вне детского сада рациональным?

а) да

б) отчасти

в) нет

г) затрудняюсь ответить

8. Как Ваши дети проводят досуг?

а) у бабушки

б) гуляют во дворе

в) смотрят телевизор

г) с друзьями

9. Откуда Вы получаете знания о здоровом образе жизни?

а) из специальных книг

б) из средств информации

в) \_\_\_\_\_ из \_\_\_\_\_ беседы

с

---

г) в детском саду

10. Вы прививаете здоровый образ жизни своим детям?

а) да

б) затрудняюсь ответить

11. Если прививаете, то каким образом?

а) с помощью бесед

б) личным примером

в) совместно

12. Какие консультации Вы хотели бы получить по поводу физического развития  
Вашего ребенка?

## **Приложение 2**

### **Памятки и Рецепты не очень строгих вегетарианских блюд**

#### **Первые блюда**

##### **Красный борщ**

Вода – 1,5-2 литра,

картофель – 3-5 штук,

свёкла – 0,5 - 1 штука,

морковь – 1 штука,

лук репчатый – 1 штука,

капуста нашинкованная – 1 - 1,5 стакана,

сладкий перец (если есть) - 1 штука,

томатный сок или паста – по вкусу,

растительное масло – 2-3 столовых ложки,

корень петрушки, сельдерея;

соль, лавровый лист – по вкусу,

зелень (укроп, петрушка, листья крапивы, одуванчика).

В кипящую воду влить часть растительного масла, посолить, добавить коренья.

Затем положить нарезанные мелкими кубиками или соломкой лук, картофель, морковь, свёклу и мелко нашинкованную капусту.

Овощи закладывают друг за другом без больших интервалов. Довести до кипения, добавить лавровый лист, томатный сок или пасту. Варить до готовности (15-20 минут).

Овощи не должны быть переваренными. После снятия с огня добавить растительное масло и зелень.

Можно варить такой борщ с фасолью.

Если нет томатного сока или пасты, можно добавить немного лимонного сока (лимонной кислоты) или немного сыворотки.

Подать борщ можно со сметаной и чесноком.

#### **Вторые блюда из овощей**

##### **Овощное рагу**

Картофель – 3-4 штуки,

морковь – 1 штука,

лук репчатый – 2 штуки,

кабачки 0,5 -1штука,  
баклажаны – 2 штуки,  
перец сладкий – 1-2 штуки,  
помидоры или томатный сок,  
соль,  
лавровый лист – 1 штука,  
корень петрушки, сельдерея,  
зелень (петрушка, укроп, листья крапивы, одуванчика),  
растительное масло – 100 грамм.

Все овощи помыть, почистить и нарезать кубиками или соломкой. В растительном масле потушить лук до золотистого цвета 1 – 2 минуты на медленном огне, добавить морковь и тоже потушить. Затем добавить кабачки, баклажаны, сладкий перец и ещё немного потушить. И, наконец, добавить картофель, помидоры или томатный сок, коренья, посолить по вкусу, добавить лавровый лист и немного воды, чтобы она почти доходила до уровня овощей. Всё перемешать. Накрыть крышкой и тушить на медленном огне до готовности. Можно готовить блюдо в духовке. В конце добавить зелень. Если какого-либо овоща нет, можно готовить без него или заменить другим. Лук, морковь можно тушить со всеми овощами.

### **Картофель тушёный с капустой**

Картофель – 0,5 кг.  
Капуста – 0,5 кг,  
морковь – 1 – 2 штуки,  
лук репчатый – 2 штуки,  
растительное масло – 4 столовых ложки.  
соль,  
лавровый лист – 1 штука,  
корень петрушки, сельдерея,  
зелень (петрушка, укроп, листья крапивы, одуванчика),

В растительном масле потушить лук до золотистого цвета 1 – 2 минуты на медленном огне, добавить морковь, нарезанную соломкой, и ещё потушить. Затем добавить капусту, нарезанную мелкой соломкой, и через некоторое время положить картофель,

нарезанный кубиками или соломкой, посолить по вкусу, добавить лавровый лист, коренья, хорошо перемешать, добавить немного воды, чтобы она только немного покрывала овощи, накрыть крышкой и тушить на медленном огне до готовности. В конце добавить зелень.

В это блюдо можно ещё добавить томатный сок.

### **Конфеты для сладкоежек из сухофруктов**

Провернуть в мясорубке хорошо промытые тёплой водой сухофрукты (яблоки, сливы, груши, абрикосы и др.) Оформить смесь в виде шариков, обкатать в молотых орехах (орехи можно добавить внутрь). Если сухофрукты кислые, добавьте мёд.

### **Курага с орехами**

Сухую курагу залить на некоторое время кипятком, чтобы размягчить.

Затем воду слить. Внутри кураги вставить кусочек грецкого ореха. Если курага кислая, можно полить её жидким мёдом.



### **Приложение 3**

**Пусть в трудные минуты жизни Вам поможет заповедь детского психолога**

**Ю. А. Мерзлякова**

Учитесь управлять собой,  
Во всём ищите добрые начала.  
И, споря с трудною судьбой,  
Умейте начинать сначала.  
Споткнувшись, самому вставать,  
В себе самом искать опору.  
При быстром продвиженьи в гору  
Друзей в пути не растерять...  
Не злобствуйте, не исходите ядом,  
Не радуйтесь чужой беде.  
Ищите лишь добро везде,  
Особенно упорно в тех, кто рядом.  
Не умирайте, пока живы!  
Поверьте, беды все пройдут,  
Несчастья тоже устают,  
И завтра будет день счастливый!

## Приложение 4

### Используемая литература

- Арнаутова Е.П., Логинова И.А. Планируем работу ДОУ с семьёй. Журнал «Управление ДОУ», №4, 2002.
- Барсукова Л.С., Рылеева Е.В. Учимся сотрудничать с родителями. Журнал «Управление ДОУ», №3, 2005.
- Блохина Н.И. В тесном контакте с родителями. Журнал «Детский сад от А до Я» №4, 2004.
- Гумбатова И.В. Круглый стол по проблеме взаимодействия ДОУ с родителями. Журнал «Управление ДОУ», №8, 2013.
- Данилина Т.А. Современные проблемы взаимодействия дошкольного учреждения с семьёй. Журнал «Дошкольное воспитание», №1,2. 20013.
- «Семья и детский сад: варианты сотрудничества», методическое пособие. АНО ОЦ «Гелиос», СПб., 2011.
- Свирская Л. «Работа с семьёй: необязательные инструкции», Линка-ПРЕСС, М., 2012
- Приложение к журналу «Управление ДОУ». М.: Творческий центр «Сфера», 2012.
- Журнал «Дошкольная педагогика» № 2, 2012, стр. 64.
- Давыдова О.И., Л.Г.Богославец, Майер А.А. «Работа с родителями в ДОУ». Метенова Н.М.«Родительские собрания». Часть 1. Ярославль, 2014  
Метенова Н.М. «Уроки вежливости». Ярославль, 2013.
- Минкевич Л.В. «Тематические педсоветы в дошкольном учреждении» «Издательство «Скрипторий 2003» М., 2014.

## Приложение 5

Аудиозапись

## Приложение 6

### Выступление педиатра на тему «Здоровый образ жизни»

Самое распространенное понимание слова «здоровье» базируется на отсутствии болезни. Такой подход, конечно, имеет право на существование, однако в настоящее время его придется признать устаревшим и недостаточным. Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ), являющаяся несомненным авторитетом в вопросах здоровья, кроме отсутствия болезни в понятие здоровье включает «полное физическое, психическое и социальное благополучие», а также способность и возможность «вести социально и экономически продуктивную жизнь».

Таким образом, около половины качества нашего здоровья напрямую зависит от нашего желания изменить свой образ жизни к лучшему. К сожалению, не всегда в наших силах существенно улучшить свое материальное благополучие, которое, как мы выяснили, оказывает влияние на образ жизни, однако практически при любом уровне достатка можно добиться существенных успехов в укреплении своего здоровья.

Итак, здоровый образ жизни можно определить как поведение, основывающееся на обоснованных научных нормативах и направленное на сохранение и укрепление здоровья, включая активацию защитных сил, поддержание высокого уровня продуктивной активности и достижение долголетия. Обратим внимание на уточнение, касающееся обоснованных научных нормативов. Несмотря на то, что эти нормативы изменчивы, они являются верным ориентиром.

Почему же о здоровом образе жизни говорится все с большим напором и осознанием важности проблемы? Здесь можно выделить несколько основных факторов, повлиявших на неблагоприятное изменение здоровья современного человека. Изменение двигательной активности человека. Теперь для обеспечения себя и своей семьи всем необходимым вовсе не обязательно активно двигаться, как это было еще столетие назад.

Отрицание значимости негативного влияния на здоровье определенных факторов. Так например, нередко можно слышать отрицание вреда курения подобного рода: «Сосед мой всю жизнь курил и дожил до 80ти лет». Низкая мотивация и преуменьшение значимости своего здоровья – характерное явление для наших соотечественников. Чрезмерная занятость, которая, впрочем, сочетается с предыдущим фактором – даже

самый занятый человек, осознающий истинную ценность своего здоровья и жизни, найдет время на гимнастику и нормализацию своего рациона питания.

Этот фактор, несомненно, снижает возможности поддержания здорового образа жизни (дороговизна целого ряда продуктов, желательных в здоровом рационе, отсутствие средств на посещение бассейнов, фитнеса, тренажерного зала, невозможность выделить средства на туристические поездки, СПА-процедуры и т.п.).

Однако в руках малообеспеченных людей остается множество простых методов поддержания здоровья – физическая активность в форме домашних упражнений или работ на приусадебном участке, употребление простых здоровых продуктов (свеклы, моркови, капусты, растительного масла, недорогих сортов рыбы, сезонных фруктов и т.п.), организация полноценного отдыха на природе

Здоровый образ жизни фактически направлен на устранение или снижение негативного влияния факторов риска заболеваний.

Так, в случае с гипертонической болезнью человеку вполне по силам снизить риск ее возникновения путем устранения таких факторов, как курение, гиподинамия и несбалансированное питание. На здоровье человека влияет практически любая составляющая его образа жизни, при этом особенности каждого компонента будут зависеть от возрастной категории человека. Например, нормы потребления молочных продуктов для разных возрастов значительно отличаются. Так же обстоит дело и с желательной интенсивностью физической активности, характеристиками режима дня, особенностями внутрисемейных и трудовых отношений. Сбалансированное регулярное питание.

Подразумевает несколько основных правил: правильное соотношение белков, жиров, углеводов, которое в настоящее время формулируется как 1:1:4; рациональная калорийность, показатели которой зависят от возраста, пола и особенностей трудовой деятельности; частота приема пищи: не реже 3 раз в день для взрослого человека; качество пищи: полноценные белки, наличие достаточного количества клетчатки, витаминов, микроэлементов, минимальное количество тугоплавких жиров; качество приготовления пищи: достаточная термообработка, ограничение жареного, пряного, острого; ограничение соли, количество которого не должно превышать 6 г (по мнению некоторых ученых – 3 г).

Рациональная физическая активность. Режим труда и отдыха (включая режим сна). Укрепление защитных сил организма (например, закаливание). Отказ от вредных привычек. Личная гигиена.

Медицинская грамотность, которая подразумевает не только и не столько осведомленность о проявлениях различных заболеваний, сколько понимание необходимости проведения элементарных медицинских мероприятий (осмотры, прививки, ФЛГ и т.п.).

Оптимизация межличностных отношений, включая важнейший компонент отношений семейных. Гармоничные отношения между членами семьи являются основой психического здоровья человека любого возраста и пола. Для взрослых важным является и аспект сексуальных отношений.

Развитие позитивного мышления, которое подразумевает повышение адаптационных психологических сил. В заключение хотелось бы упомянуть о двух различных подходах в определении критериев здорового образа жизни. Первый, традиционный, подразумевает единые универсальные для всех критерии.

Таким образом, идеалом представляется некое единообразие поведения каждого члена общества.

Его сторонники говорят о том, что здоровый образ жизни – понятие относительное; важно не полное соответствие образа жизни общепризнанным «здоровым» стандартам, а его соответствие желаемому результату - ожидаемому состоянию здоровья.

Так, игнорирование некоторых из общепринятых компонентов здорового поведения не всегда приводит к заболеванию, и, наоборот, полное соблюдение всех канонов здорового образа жизни может не привести к оздоровительному результату, а значит в данном случае не является эффективным. Каждый человек индивидуален – индивидуальным должен быть и подход к формированию здорового образа жизни.

Главное – понимать его важность и прилагать все возможные усилия для укрепления ценного дара – своего здоровья.

**Конспект родительского собрания  
По физическому развитию детей  
в старшей группе детского сада  
по теме: «Здоровый образ жизни»**

Составила: Гриднева Елена Валериевна,  
воспитатель ГБОУ ООШ №23 СП «детский сад»  
г.о. Чапаевск Самарской области

**2014г.**