

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №133»

СЦЕНАРИЙ ПРОВЕДЕНИЯ РОДИТЕЛЬСКОГО СОБРАНИЯ

в подготовительной группе №8

по теме: «Игра как способ формирования представлений о здоровом образе
жизни у дошкольников»

Разработали: Господаренко А.А.

Яглинская Н.В.

2022/2023

Родительское собрание на тему: «Игра как способ формирования основ здорового образа жизни у дошкольников».

«Здоровье не всё, но всё без здоровья – ничто».

Сократ.

Цель:

- Познакомить 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, повышение мастерства родителей по использованию здоровьесберегающих технологий в домашних условиях.
- Развитие чувства единства, сплоченности.
- Обеспечение тесного сотрудничества и единых требований детского сада и семьи в вопросах здоровья детей.

Форма проведения: семинар-практикум, мозговой штурм.

Участники: родители (законные представители), воспитатели.

Ход собрания:

Добрый вечер, уважаемые родители! Нам очень приятно, что вы нашли время и откликнулись на наше приглашение. Тема нашего собрания: **«Игра как способ формирования основ здорового образа жизни у дошкольников».**

В современном обществе, в XXI веке, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе к ребенку, к его знаниям и способностям. Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе и нашего дошкольного учреждения.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и детей.

Воспитатель делит родителей на две команды и даёт такое задание:

Задание 1 команде: Ваша задача ответить на вопросы:

1. Здоровый ребенок, какой он? (На магнитной доске вывешено изображение ребёнка. Родители пишут на листах свои предположения и вывешивают на доску, вокруг изображения.)

(Высказывания родителей)

2. Каким он будет учеником?

3. Давайте пофантазируем и представим этого ребёнка взрослым человеком. Кем он станет по профессии, успешным ли? Счастливым?

Обобщение: прежде всего, если он и болеет, то очень редко. Он жизнерадостен; активен; доброжелателен; развит физически, достаточно быстр, ловок и силен; закален, его система терморегуляции хорошо тренирована. Благодаря правильному питанию и регулярным занятиям физкультурой ребенок не имеет лишней массы тела. В школе он лучший ученик, участвует во многих олимпиадах и конкурсах, скорее всего, побеждает. Благодаря своим интеллектуальным способностям он получает высшее образование.

Задание 2 команде: - Вам нужно составить портрет нездорового ребёнка и попытаться спрогнозировать его жизнь.

Обобщение: Часто болеет, садик посещает редко, пропускает программные занятия, из-за чего в **дошкольном возрасте** не разовьются мыслительные процессы (*анализ, синтез, сравнение*)

Из-за постоянного отсутствия в детском саду ребёнок не научится приспосабливаться к социуму, общаться со сверстниками, это будет его сильно угнетать, начнутся нервные состояния, что негативно скажется на психике малыша. В школе этого ребёнка тоже ждут неудачи - учёба, общение...

- Конечно же, каждому по душе, «портрет» идеально здорового ребенка. Вырастить и воспитать ребенка, близкого к такому идеалу – задача вполне посильная. Как этого добиться? Здоровый образ жизни в семье!

Позвольте продолжить наше **неформальное собрание с прочтения вам притчи**:

Три знахаря

Однажды к мудрейшему клана Спокойных пришли три знахаря с просьбой испытать их в искусстве врачевания. Мудрейший приказал своим ученикам привести к знахарям всех страждущих и недужных в округе, а сам стал наблюдать за тем, что делают. Через девять дней, когда был излечен последний больной, Мудрейший сказал знахарям: "Самый знающий из вас лечит изменным, составляя лекарства и снадобья из камней, трав и частей

животных. Самый искренний из вас лечит возвышенным, призывая на помощь небо и укрепляя лечение собственной верой. Самый мудрый из вас учит самих больных искоренять болезнь, не избегая при этом ни низменного, ни возвышенного. Вы трое достигли совершенства, но мне больше по душе мудрый, ибо он знает Срединный путь".

- Вот и мы сегодня попробуем найти этот срединный путь, а для этого я предлагаю вам сыграть с нами в игру.

1. «Дерево здоровья»

На магнитной доске прикреплено дерево без листьев.

Рядом лежат листики, на которых предложены вопросы. Родителям необходимо вслух озвучить вопрос и прикрепить листики к дереву, но только те, на которые прозвучали правильные ответы. Вопросы к игре «Дерево здоровья».

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. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? - ДА
11. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? - НЕТ.
12. Правда ли, что надо ежедневно выпивать 2 стакана молока в день? - ДА
13. Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой? - ДА
14. Правда ли, что ребенку достаточно спать ночью 8 часов? - НЕТ.

2. «Народная мудрость»

В этом задании вам необходимо соединить начало и окончание пословицы о спорте и здоровье.

- закаляй свое тело с пользой для... дела;
- холода не бойся, сам по пояс... мойся;
- кто спортом занимается, тот силы... набирается;
- солнце, воздух и вода помогают нам... всегда;
- кто любит спорт, тот здоров и... бодр.
- и смекалка нужна, и закалка... важна;
- в здоровом теле здоровый... дух;
- паруса да снасти у спортсмена во... власти;
- смолоду закалишься, на весь век... сгодишься;
- солнце, воздух и вода - наши верные... друзья.

3. «Режим дня»

- Перед вами лежит режим дня ребёнка старшего дошкольного возраста, вам необходимо дописать временные рамки.

- 07:00 — просыпание, умывание, закаливающие процедуры;
- 08:00– 08:30 — завтрак, молочная каша, омлет или йогурт;
- 08:30– 09:30 — время для самостоятельных игр, предложите малышу книжку или тетрадь для рисования, другие варианты — пластилин или конструктор, пока малыш забавляется, мама успеет помыть посуду и сварить обед;
- 09:30– 11:30 — прогулка, совсем не обязательно лезть в песочницу или на горку, можно посидеть на лавочке с подругами, обсудить модные инновации или другие важные события;
- 11:30– 12:00 — возвращение с прогулки, подготовка к обеду (*мытьё рук, переодевание*);
- 12:00– 12:30 — обед, легкий супчик дополните вторым блюдом, в качестве питья можно предложить компот из сухих или засушенных фруктов, зимой — витаминный напиток из шиповника;
- 12:30– 13:00 — время для игр;
- 13:00– 15:00 — дневной сон;
- 15:00– 15:30 — полдник, творожная запеканка или другое легкое блюдо;
- 15:30– 16:00 — развивающие игры вместе с мамой, чтение или занятия арифметикой;

- 16:00– 18:00 — вторая прогулка;
- 18:00– 19:00 — творческое развитие, возможные варианты: аппликации, рисование, изучение песенок и стихотворений;
- 19:00– 19:30 — ужин;
- 19:30– 20:30 — водные процедуры, массаж, подготовка по сну;
- 20:30– 21:00 — вечерняя сказка;
- 21:00 — ночной сон.

В заключение нашего сегодняшнего вечера, хочу предложить вам еще одну игру.

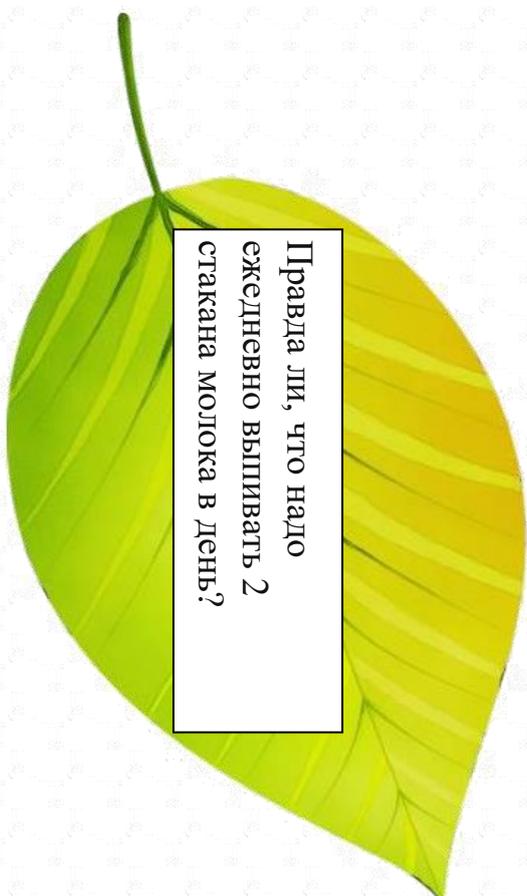
4. Слово-эстафета (мозговой штурм)

Мяч передаётся по кругу. Взяв мяч в руки, родители продолжают начатое ведущим предложение *«Мой ребёнок будет здоровым, если я....»*

Подведение итогов

Каждый день жизни ребенка должен быть началом укрепления его здоровья. Помните об этом уважаемые взрослые. Если мы регулярно занимаемся физкультурой и спортом, соблюдаем режим, правила гигиены, сбалансировано питаемся, то и дети, глядя на нас, систематически будут делать утреннюю зарядку, заниматься физкультурой и спортивными играми, вести ЗОЖ. Здоровый образ жизни не является чем-то сложно выполнимым, просто будьте логичны в своих поступках и решениях по отношению к режиму ребенка.

- *Вручение родителям памяток по формированию здорового образа жизни у своих детей.*

A large, vibrant green leaf with a prominent central vein and smaller branching veins. A white rectangular text box is positioned on the right side of the leaf.

Правда ли, что надо
ежедневно выпивать 2
стакана молока в день?

A large, vibrant orange-red leaf with a prominent central vein and smaller branching veins. A white rectangular text box is positioned on the left side of the leaf.

Правда ли, что ребенку
достаточно спать ночью 8
часов?



Правда это или ложь, что
есть безвредные наркотики?



Отказаться от курения
легко?



Правда ли, что молоко
полезнее йогурта?



Правда ли, что недостаток
солнца вызывает депрессию?



Правда ли, что летом
можно запастись
витаминами на целый год?



Правда ли, что детям до 15
лет нельзя заниматься
тяжелой атлетикой?



Верно ли, что от курения
ежегодно погибает более
10.000 чел?



Правда ли, что бананы
снимают плохое настроение?



Согласны ли вы, что зарядка - это
источник бодрости и здоровья?



Верно ли, что жвачка сохраняет
зубы?



Верно ли, что кактусы снимают
излучение от компьютера?



Верно ли, что морковь
замедляет процесс старения?

Памятка для **родителей по формированию** здорового образа жизни у своих детей.

- Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки.
- Соблюдайте режим дня.
- Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
- Любите своего ребенка, он - ваш. Уважайте членов своей семьи, они - попутчики на вашем пути.
- Обнимать ребенка следует не менее четырех раз в день, а лучше – 8 раз.
- Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.
- Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
- Личный пример по ЗОЖ – лучше всякой морали.
- Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду.
- Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства.
- Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с **родителями**.



Памятка для **родителей по формированию** здорового образа жизни у своих детей.

- Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки.
- Соблюдайте режим дня.
- Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
- Любите своего ребенка, он - ваш. Уважайте членов своей семьи, они - попутчики на вашем пути.
- Обнимать ребенка следует не менее четырех раз в день, а лучше – 8 раз.
- Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.
- Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
- Личный пример по ЗОЖ – лучше всякой морали.
- Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду.
- Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства.
- Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с **родителями**.



Режим дня ребенка старшего дошкольного возраста:

- _____ подъем, умывание, закаливающие процедуры;
- _____ завтрак, молочная каша, омлет или йогурт;
- _____ время для самостоятельных игр, предложите малышу книжку или тетрадь для рисования, другие варианты — пластилин или конструктор, пока малыш забавляется, мама успеет помыть посуду и сварить обед;
- _____ прогулка, совсем не обязательно лезть в песочницу или на горку, можно посидеть на лавочке с подругами, обсудить модные инновации или другие важные события;
- _____ возвращение с прогулки, подготовка к обеду (*мытьё рук, переодевание*);
- _____ обед, легкий супчик дополните вторым блюдом, в качестве питья можно предложить компот из сухих или засушенных фруктов, зимой — витаминный напиток из шиповника;
- _____ время для игр;
- _____ дневной сон;
- _____ полдник, творожная запеканка или другое легкое блюдо;
- _____ развивающие игры вместе с мамой, чтение или занятия арифметикой;
- _____ вторая прогулка;
- _____ творческое развитие, возможные варианты: аппликации, рисование, изучение песенок и стихотворений;
- _____ ужин;
- _____ водные процедуры, массаж, подготовка по сну;
- _____ вечерняя сказка;
- _____ ночной сон.

Режим дня ребенка старшего дошкольного возраста:

- _____ подъем, умывание, закаливающие процедуры;
- _____ завтрак, молочная каша, омлет или йогурт;
- _____ время для самостоятельных игр, предложите малышу книжку или тетрадь для рисования, другие варианты — пластилин или конструктор, пока малыш забавляется, мама успеет помыть посуду и сварить обед;
- _____ прогулка, совсем не обязательно лезть в песочницу или на горку, можно посидеть на лавочке с подругами, обсудить модные инновации или другие важные события;
- _____ возвращение с прогулки, подготовка к обеду (*мытьё рук, переодевание*);
- _____ обед, легкий супчик дополните вторым блюдом, в качестве питья можно предложить компот из сухих или засушенных фруктов, зимой — витаминный напиток из шиповника;
- _____ время для игр;
- _____ дневной сон;
- _____ полдник, творожная запеканка или другое легкое блюдо;
- _____ развивающие игры вместе с мамой, чтение или занятия арифметикой;
- _____ вторая прогулка;
- _____ творческое развитие, возможные варианты: аппликации, рисование, изучение песенок и стихотворений;
- _____ ужин;
- _____ водные процедуры, массаж, подготовка по сну;
- _____ вечерняя сказка;
- _____ ночной сон.

- закаляй свое тело с пользой для.....,
- холода не бойся, сам по пояс.....,
- кто спортом занимается, тот силы.....,
- солнце, воздух и вода помогают нам.....,
- кто любит спорт, тот здоров и.....,
- и смекалка нужна, и закалка.....,
- в здоровом теле здоровый... ..,
- паруса да снасти у спортсмена во.....,
- смолоду закалишься, на весь век.....,
- солнце, воздух и вода - наши верные.....

- закаляй свое тело с пользой для.....,
- холода не бойся, сам по пояс.....,
- кто спортом занимается, тот силы.....,
- солнце, воздух и вода помогают нам.....,
- кто любит спорт, тот здоров и.....,
- и смекалка нужна, и закалка.....,
- в здоровом теле здоровый... ..,
- паруса да снасти у спортсмена во.....,
- смолоду закалишься, на весь век.....,
- солнце, воздух и вода - наши верные.....