



**Нетрадиционное родительское собрание в  
средней группе № 14  
на тему  
«Я здоровье берегу »**

Подготовили воспитатели:  
Тястова Алла Александровна  
Дугельная Анжелика Андреевна





**Цель:** Познакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада.

**Задачи:**

- Повысить уровень знаний родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей, здорового образа жизни в семье посредством педагогического просвещения;



тчество

ада и семьи в вопросах здоровья





мы часто говорим- “Дети – цветы жизни”, а чтобы эти цветы росли здоровыми и счастливыми, нам необходимо создать и поддерживать благоприятные условия. А именно



По каждому лепестку родители собрали цветок отдельно разбирая каждое условие.



- Режим дня
- Правильное питание
- Физические упражнения
- Прогулки на свежем воздухе.
- Профилактика заболеваний
- Эмоциональное здоровье
- Правильно организованная развивающая среда.





Игра  
На столе картинки с изображением различных продуктов питания, родители должны распределить картинки на две доски. Полезные для детского питания продукты на доску с эмблемой «солнышко», а вредные продукты с эмблемой «тучка»







# Физкультминутка «А часы идут, идут»







# Подвижная игра «Займи свой ДОМИК»







# А закончили нашу встречу, одной притчей:

В одном доме жил мужчина. Вместе с ним жили его жена, престарелая больная мать и его дочь – взрослая девушка. Однажды поздно вечером, когда все уже спали, в дверь кто-то постучал. Хозяин встал и отворил дверь. На пороге дома стояли трое. «Как вас зовут?» – спросил хозяин. Ему ответили: «Нас зовут Здоровье, Богатство и Любовь. Пусты нас к себе в дом». Мужчина задумался: «Вы знаете, – сказал он, – у нас в доме только одно свободное место, а вас трое. Я пойду, посоветуюсь с домочадцами, кого из вас мы сможем принять в нашем доме». Больная мать предложила впустить Здоровье, юная дочь захотела впустить Любовь, а жена настаивала на том, чтобы в дом вошло Богатство. Женщины очень долго спорили между собой. Когда мужчина открыл дверь, за порогом уже ни кого не было.

Очень хочется, чтобы подобной истории не случилось в вашем доме. И Здоровье, а значит, и Любовь с Богатством найдут приют в вашем жилище.

Подведение итогов и вручение памятки по «Здорового образу жизни»

<u>Правильный отдых</u>	<u>Рациональное питание</u>	<u>Умение правильно одеваться</u>
Это прогулки, занятия спортом, творческая деятельность, посещение культурно-массовых мероприятий, походы, путешествия и т. д.	Нужно соблюдать режим питания. Режим – это регулярность чередования приемов пищи. Правильнее кушать понемногу, но 5–6 раз в сутки. Пища должна быть максимально разнообразной. Также необходимо полностью отказаться от употребления спиртных напитков.	В теплом помещении нужно быть легко одетым. Перегрев может привести к повышению давления и головным болям. Зимой стоит утеплиться. Если человек мерзнет, то ослабевает его иммунитет, и это приводит к простудным заболеваниям.
		
<u>Двигательная активность</u>	<u>Полноценный сон</u>	<u>Закаливание</u>
Двигательная активность благотворно влияет на становление и развитие всех функций центральной нервной системы: силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов.	После ужина должно пройти не менее 3-х ч, прежде чем вы ляжете спать. Ни в коем случае не пейте тонизирующие напитки (чай, кофе, апельсиновый сок). Ложиться желательно не позднее 22 ч. В спальне обязательно должен быть свежий воздух!	Это тренировка защитных сил организма перед «боем» с температурными изменениями. Можно совершать обтирания, обливание, купание, принимать контрастный душ, ходить летом босиком по траве.
		

