

Глушкова Татьяна Леонидовна

воспитатель

Д/С «Веста» СП МБУ «Школа №86»

г. Тольятти, Самарская область

РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ «ЗДОРОВЬЕ, ПИТАНИЕ, ДЕТИ»

***Аннотация:** автор статьи отмечает, что питание детей 3–7 лет должно быть организовано таким образом, чтобы обеспечить нормальный рост и развитие детского организма, подготовить мышцы, кости и мозг к резкому возрастанию умственных и физических нагрузок и изменению режима, связанному с началом учебы в школе.*

***Ключевые слова:** детский сад, родительское собрание, питание.*

Цель

1. Познакомить родителей с рациональным и здоровым питанием в домашних условиях.
2. Привлечь внимание родителей к формированию здорового образа жизни.

Задачи:

1. Пропаганда правильного рационального питания, здорового образа жизни.
2. Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания по вопросу формирования здорового образа жизни.

План собрания:

1. Вступительное слово по теме воспитателя.
2. Доклад по теме «О правильном, рациональном, здоровом питании в детском саду».
3. Анализ анкетирования родителей «Полезное и рациональное питание дома».
4. Интерактивные игры «О здоровом питании».
5. Мастер-класс по приготовлению вкусной и полезной пищи.
6. Решение родительского собрания.

Материал: Интерактивная доска, продукты и посуда для мастер-класса.

Предварительная работа:

1. Заполнение анкет родителями по теме.
2. Подготовить презентацию по материалам собрания.
3. Подготовить продукты для мастер-класса.
4. Подготовить интерактивные игры по теме.

Ход собрания

1. Воспитатель: «Здравствуйте, уважаемые родители! Мы очень рады видеть Вас в нашем детском саду. Сегодня на собрании мы рассмотрим тему: «Здоровье, питание, дети».

Организация рационального питания имеет большое значение в сохранении здоровья, нормального физического и нервно-психического развития ребенка, а также к возможному воздействию внешних неблагоприятных факторов окружающей среды.

Врачи бьют тревогу, уже дошкольники и младшие школьники имеют проблемы со здоровьем, в том числе с желудочно-кишечным трактом, ожирением. Рациональное питание представляет собой максимально сбалансированное сочетание в рационе человека жиров, углеводов, белков, витаминов, аминокислот, микроэлементов и других веществ. Питание ребенка дошкольного возраста должно быть: разнообразным, полноценным, доброкачественным, достаточным по объему и калорийности, вызывать чувство сытости.

2. Выступление медицинского работника на тему: «О правильном, рациональном, здоровом питании в детском саду».

3. Все мы понимаем, что ребенка надо приучать к здоровому образу жизни с самого раннего возраста, и поэтому мы провели с вами анкетирование «Полезное и рациональное питание дома» (Анализ анкет)

4. Сегодня для Вас мы приготовили игры о полезном питании.

Интерактивные игры на доске о здоровом питании:

«Разложи продукты по корзинам» (по витаминизации, по калорийности, по полезности).

5. Мастер-класс по приготовлению вкусной и полезной пищи – показывает шеф-повар детского сада.

Подводя итоги нашего собрания, предлагаю принять следующие решения:

1. Родителям стремиться к организации рационального и полезного питания ребенка в семье.
2. Формировать представления о правильной и здоровой пище у своих детей.
3. Распространять положительный опыт семейного воспитания по вопросу здорового образа жизни и здорового питания.

Спасибо, уважаемые родители! Мы надеемся, что сегодняшняя информация будет для Вас очень полезна и Вы будете применять ее в своей жизни».

Список литературы

1. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях.
2. Разговор о здоровье и правильном питании: Методическое пособие / М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова.
3. Ахмадалиева Н.О. Проблема организации рационального питания детей дошкольного возраста / Н.О. Ахмадалиева, С.А. Шарипова, Н.Г. Юлдашева // Молодой ученый. – 2016. – №12. – С. 476–478 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/116/31529/>