

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №11 «СКАЗКА»

**Конспект родительского собрания
на тему:
«Здоровье ребенка – основа его будущего»
(старшая группа)**

Цель: обеспечение сотрудничества и единых требований детского сада и семьи в вопросах сохранения и укрепления здоровья малышей.

Задачи:

- познакомить родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в группе;
- определить наиболее эффективные методы и приемы укрепления здоровья детей, воспитания привычки к здоровому образу жизни;
- способствовать осознанному пониманию родителями ответственности за формирование у детей ценностного отношения к своему здоровью.

ХОД СОБРАНИЯ:

1. Вступление. "Будем знакомы»

- Здравствуйте, дорогие родители! (Ответ родителей)

- Мы хотим не просто поприветствовать вас на нашем родительском собрании, а пожелать вам здравствовать - быть здоровыми.

Здравствуйте - и от одного этого слова на лицах появляется улыбка.

Здравствуйте - и мы хотим сказать, что нам очень приятно, что вы нашли время и пришли на собрание.

Здравствуйте - и мы хотим сказать, что рады вас всех видеть.

Здравствуйте - ведь мы не зря старались и готовились к собранию - вы пришли.

Здравствуйте - ведь мы хотим, чтобы наша группа, наши дети были здоровы.

Здравствуйте - мы хотим, чтобы они не только не болели, но и хорошо развивались, росли добрыми, умными, счастливыми.

Здравствуйте - мы хотим вам улыбнуться и увидеть улыбку в ответ.

И многое-многое другое значит наше "Здравствуйте"

- А что для вас, уважаемые родители, означает слово «Здравствуйте»? С чем оно у вас ассоциируется, какие ощущения вызывает? Что Вы хотите передать нам, здороваясь утром. (Ответы родителей. Предлагаем сказать каждому, передавая по кругу игрушку).

Все это объединив, мы вернемся к тому, с чего начали: "Здравствуйте" - это пожелание здоровья.

2) Круглый стол «Методы и приемы здоровьесбережения в детском саду». Знакомство родителей с содержанием работы по здоровьесбережению в группе.

Есть разные определения что такое здоровье.

В любом случае мы с вами хотим вырастить здоровых, крепких и развитых детей.

Очень много факторов влияет на здоровье ребенка.

Отсюда видно, что очень важно нам (педагогам и родителям), как взрослым, от которых зависит здоровье ребенка создать такие условия для ребенка, чтобы его образ жизни сейчас и в будущем был "здоровым".

Забота о воспитании здорового ребенка является одной из главных задач в работе нашего дошкольного учреждения. Здоровый 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 так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Мы расскажем, что делаем и планируем делать в ближайшее время для того, чтобы сохранить и укрепить здоровье наших с вами детей.

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба босиком по массажным дорожкам • Сон с доступом воздуха • Ходьба босиком • Игры, спортивные упражнения, забавы, хороводы • Гимнастики (утренняя, дыхательная, для развития мелкой моторики) • Частая смена деятельности и смена поз во время занятий • Приучение к порядку и чистоте • Четкий режим дня • Полноценное питание • Создаем комфортный психологический настрой • Физкультурный уголок (занимаемся, показываем, учим, поощряем самостоятельное использование, что дети с удовольствием делают) | <ul style="list-style-type: none"> • Спортивные праздники • Досуги, развлечения • Непосредственно организованная деятельность (физкультурные занятия) • Умывание и мытье рук водой комнатной температуры • Упражнения для профилактики плоскостопия • Начали упражнения для профилактики нарушений осанки • Порядок одевания и раздевания до и после прогулки, сна • Логопедия • Влажная уборка • Режим проветривания • Дезинфекция (лампы) |
|---|--|

Выводы:

- **Можно ли защитить ребенка от болезни?**

На сто процентов – нет, но в любом случае некоторые меры профилактики пойдут ребенку на пользу.

- **Как Вы считает, необходимо ли соблюдать режим дня дома....**

Режим дня - это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течение суток. Он удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Режим дисциплинирует детей, приучает к определённому ритму.

- **Режим питания....**

Правильное питание – включение в рацион продуктов. Богатых витаминов А,В,С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, магнием, медью). А так же белком. Все блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок, специй и консервантов. Немаловажно соблюдать режим питания – соблюдение интервалов между приёмами пищи.

- **Прогулка** - наиболее эффективный вид отдыха. Способствует повышению сопротивляемости организма и закаливает его. После активной прогулки у ребёнка всегда нормализуется аппетит и сон.

Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. На прогулке ребёнок не должен находиться в однообразной позе, поэтому необходимо изменять их вид деятельности и место игры.

- **Занятия физкультурой** - улучшают работоспособность, повышают физические качества, стимулируют обмен веществ и работу разных систем организма. Кроме укрепления здоровья и полезного комплекса физических упражнений, физические занятия расширяют общение, дают новые знания о себе и своем организме.

В дошкольном возрасте основная задача физических упражнений — совершенствование у детей таких естественных движений, как: ходьба, бег, прыжки, метание, движения на равновесия и др. Ходьба и бег предохраняют организм человека от возникновения болезней.

- **Благоприятная психологическая обстановка в семье** – хорошие дружеские взаимоотношения, доверие и взаимопонимание, желание поделиться своими проблемами с близкими людьми, возможность найти поддержку и помощь,

совместное проведение досугов. Всячески избегайте семейных сцен и шумных разборок в присутствии ребенка.

Это очень пугает малыша. Если уж вы не поладили по какой-либо причине, найдите возможность решить возникшие вопросы тет-а-тет; а если такой возможности не представляется, хотя бы не повышайте голоса при обсуждении возникших проблем и не размахивайте руками. В семьях, где этим правилом пренебрегают, дети растут испуганными, нервными. Бывает, что присоединяется и логоневроз. А родители потом не скрывают удивления по поводу того, что их малыш заикается.

Мы попытались проанализировать ситуацию. Часто задавали вопросы Вам о том, как дети нашей группы проводят дома. И пришли к следующим выводам:

Без сомнения, очень большую роль в заболеваемости детей играет контакт с вирусами в детском саду. Когда ребенок пошел в сад, он поначалу болеет респираторными инфекциями чаще «домашнего» ребенка. Ведь любая простуда вызывается вирусами. Их разновидностей – более 200, и ежегодно добавляются новые. Пока малыш не познакомится если не со всеми, то хотя бы с 50 разными наиболее распространенными вирусами, его регулярно будут донимать сопли, кашель и температура. Причем протекать болезнь будет не тяжело, скорее всего, а просто нудно: большинство вирусов вызывают легкие недомогания, и результат их воздействия на детский организм: малыш покукался пару дней, и снова скачет. Только 2–3 раза за сезон малыш болеет довольно сильно.

Поскольку профилактика детских простуд – действительно серьезная проблема, их распространенность и частота возникновения давно подсчитаны (и пересчитываются ежегодно). Так вот, согласно статистике, в первый «садовый» год довольно сильно болеют всевозможными летучими и прочими инфекциями примерно половина малышей. Второй год в саду становится столь же мучительным для мам лишь 20% малышей. И на третий год лишь 10% по-прежнему постоянно сидят дома на больничном.

То же и с тяжестью заболеваний. Тяжелых простуд в первый год наблюдается шесть, во второй – от силы две.

В это время происходит активное становление иммунитета.

За год-два ребенок выработает устойчивость ко многим вирусам, носящимся в воздухе вокруг него – и дома, и в общественных местах. Зато в школе постоянные пропуски по болезни ему не грозят.

Вообще, педиатры уверяют, что взаимосвязь детского сада и заболеваний ОРВИ сильно преувеличена родителями: детсадовские дети болеют всего на 13% чаще тех, кто сидит дома с бабушками и мамами. Зато в школе не вылезаящие из простуд воспитанники детских садов и на первый взгляд здоровые домашние детки меняются местами: домашние просто не вылезают из соплей, а детсадовские и болеют реже, и пропускают меньше уроков, и учатся соответственно лучше.

Но это не единственная причина частых заболеваний. Ведь всем известно, что даже взрослые, если устали, провели много времени сидя за компьютером, не имели возможности двигаться и дышать свежим воздухом, скорее заболеют при контакте с инфекцией.

3. Советы родителям: приемы самомассажа, знакомство с дыхательной гимнастикой, чтение художественной литературы и т.д.

Попробуем помочь решить таким родителям одну проблему: Как накормить ребенка, который отказывается есть полезную пищу? (Ответы родителей)

Выводы и добавления воспитателей:

- не давать перекусывать между приемами пищи. Сладости и прочее могут быть только сразу после еды
- показывать положительный пример
- изобретательность: придумать сказку про еду, украсить еду.

Хотим обратить внимание, что примеры из произведений художественной литературы воспитывают у детей привычку следить за своим внешним видом, совершенствовать навыки самообслуживания, воспитывают умение противостоять стрессовым ситуациям, желание быть бодрыми, здоровыми, оптимистичными, формируют осознанное отношение к своему здоровью, осознания правил безопасного поведения. Это такие произведения, как р.н. сказки «Кот, петух и лиса», «Гуси-лебеди», «Лиса и заяц»; произведения А. Барто «Девочка чумазая», Н. Павлова «Чьи башмачки», К. Чуковского «Мойдодыр», «Айболит» «Федорино горе», и др.

Постепенно моральные представления, полученные детьми из художественных произведений перенесутся в их жизненный опыт. Чтение художественной литературы воспитывает в детях понимание ценности здоровья, формирует желание не болеть, укреплять здоровье.

Дыхательная гимнастика - это система дыхательных упражнений, направленная главным образом на профилактику и лечение заболеваний связанных с органами дыхания. Вы можете ознакомиться с дыхательной гимнастикой, посмотрев брошюру.

«Точечный массаж»

Для поддержания высокой сопротивляемости организма к вирусной инфекции и другим неблагоприятным факторам среды необходимо:

1. Массаж делать не менее 3 раз в день, а также после каждого контакта с больным ОРЗ или гриппом, после поездки в городском транспорте или пребывания в общественных местах.
2. Строго соблюдать последовательность и режим воздействия. Прекращение контроля за состоянием зон и их коррекции приводит к быстрой детренировке.

4.Рефлексия: «Дерево полезности проведенного собрания»

Ну, вот и подходит к концу наша встреча. Мы очень надеемся, что все то, о чем мы говорили было полезным.

А теперь мы предлагаем взять по шарик, красному, желтому или зеленому и приклеить его на наше ДЕРЕВО ПОЛЕЗНОСТИ РОДИТЕЛЬСКОГО СОБРАНИЯ.

Зеленый лист - разговор был полезен, мы стараемся придерживаться всех тех принципов, которые были названы или обязательно попробую выполнить ваши рекомендации.

Желтый лист – информация была полезной, но я не считаю, что важно выполнять все ваши рекомендации.

Красный лист – Информация не была полезной, ничего нового я не узнал.

Замечательно на нашем дереве много зеленых листьев, а это значит, что мы принимаем решение: ...

5) Принятие решения собрания.

Примерное решение родительского собрания:

- создать необходимые условия для реализации потребности ребенка в двигательной активности в повседневной жизни (срок – постоянно, отв. – воспитатели, родители);
- равномерно распределять физическую и умственную нагрузки в течение дня (срок – постоянно, отв. – воспитатели, родители);
- систематически интересоваться полученными знаниями детьми по формированию здорового образа жизни и закреплять их дома (срок – постоянно, отв. – родители);
- организовать дома режим дня и питание, приближенное к детсадовскому (срок – постоянно, отв. – родители);
- в выходные дни обязательно организовывать прогулки вместе с детьми.
- Систематически проводить закаливание ребенка в условиях семьи.