

МБДОУ «Детский сад № 45 «Солнышко»

**Родительское собрание
«Здоровый малыш-счастливый малыш»**

Подготовила

Воспитатель Трунова Э.Д.

2020 г.

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. Развивать чувство единства, сплоченности.

Форма поведения: семинар-практикум.

Участники: родители, воспитатели.

План проведения

1. Организационный момент - вступительное слово.
2. Дидактическая игра «Собери режим дня ребёнка».
3. Обмен мнениями о закаливании детей в домашних условиях.
4. Анкета для родителей
5. О роли прогулок в жизни ребенка.
6. Разминка для родителей
7. «Тихий час- час отдыха .
8. Заключение. Пожелание родителям.
9. Презентация «Здоровый ребенок – счастливый ребенок»
10. Решение собрания.

Ход собрания:

1. Организационный момент - вступительное слово

Воспитатель: Забота о здоровье ребенка стала занимать в нашей стране приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности не только творческие, гармонично развитые, активные, но и здоровые.

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе и нашего дошкольного учреждения. Такой 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.

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и детей. Так что же взрослые могут сделать, для того чтобы приобщить детей к здоровому образу жизни? Это мы с вами постараемся выяснить во время нашей встречи. Позвольте прочитать вам стихотворение.

Болеет без конца ребёнок.
Мать в панике, в слезах: и страх и грусть.
- Ведь я его с пелёнок
Всегда в тепле держать стремлюсь.
В квартире окна даже летом
Открыть боится – вдруг сквозняк,
С ним то в больницу, то в аптеку,
Лекарств и перечесть нельзя.
Не мальчик, словом, а страданье.
Вот так, порой, мы из детей
Растим тепличное создание,
А не бойцов – богатырей.

В.Крестов “Тепличное создание”

Воспитатель: Здоровый, крепкий и развитый ребёнок. Как добиться этого? Что для этого делаем мы? Как укрепить здоровье детей, избежать болезней? Формирование культуры ЗОЖ проходит на протяжении всего времени пребывания ребенка в дошкольном учреждении.

Путь к здоровью – это и правильное питание, и систематическая двигательная активность, и отсутствие стрессовых ситуаций, и еще многое другое. Но самое главное то, что зависит, прежде всего, от нас самих.

Большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня. Постоянное время для еды, сна, прогулок, игр и занятий – то, что И. П. Павлов называл внешним стереотипом, - обязательное условие правильного воспитания ребенка.

Режим дня – это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей. Бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное настроение детей в большой мере зависит от строгого выполнения режима дня.

Запаздывание еды, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно. Один из немаловажных отличительных признаков воспитания в детском саду от домашнего - это режим дня в детском саду.

В каждой группе на информационных стендах для родителей есть режим дня. Вы его все хорошо знаете. Знаете ли Вы режим дня Вашего ребенка? Сейчас мы посмотрим, как хорошо Вы его знаете.

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться—
На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты—
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!

Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.

2. Дидактическая игра «Собери режим дня ребенка».

3. Игра «Ромашка» .(Что для Вас здоровый образ жизни)

4. Обмен мнениями о закаливании детей в домашних условиях

Воспитатель: В дальнейшем разговор пойдет о закаливании. Предлагаем поделиться опытом по проведению закаливающих процедур, профилактических мер по предупреждению болезней.

Воспитатель: Вывод ясен: если вы хотите видеть своего ребенка здоровым – надо постоянно, каждодневно уделять время для закаливающих процедур. В “минимум” закаливания входит обязательное использование не перегревающей одежды, воздушные и водные процедуры, гигиена одежды и обуви.

5. Уважаемые родители! Просим Вас оказать

нам содействие, заполнив анонимную анкету,

на тему : «Условия ЗОЖ в семье».

1. Читаете ли вы литературу о здоровом образе жизни?

А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.

2. Используете ли Вы полученные знания в воспитании ребёнка?

А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.

3. Можно ли назвать образ жизни в Вашей семье здоровым?

А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.

4. Делаете ли Вы утреннюю зарядку?

А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.

5. Есть ли у Вас или у других членов семьи вредные привычки?

А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.

6. Как Вы организуете питание в вашей семье?

А) полноценное питание;

Б) предпочтение отдаёте каким – то одним видам продуктов;

В) питаетесь регулярно;

Г) нерегулярно.

7. Как воздействует на вашего ребёнка климат в семье?

А) положительно;

Б) отрицательно;

В) не воздействует.

8. Воздействует ли Вы на своих детей с целью формирования у них привычки к здоровому образу жизни?

А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.

5. О роли прогулок в жизни ребенка

Воспитатель: О благотворном действии прогулок на свежем воздухе писал А.С. Пушкин

“Друзья мои! Возьмите посох свой,
Идите в лес, бродите по долине,
И в дому ночь глубока ваш будет сон”.

Ежедневные прогулки детей могут и должны быть эффективным методом закаливания ребенка. Так как потребности растущего организма в кислороде более чем в 2 раза превышает таковую у взрослых.

Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительной системы, но и в крови возрастает количество эритроцитов и гемоглобина. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. Дети должны гулять не менее 3-х раз в день не менее 4 часов в день, летом неограниченно.

На прогулке и в группе мы проводим целый ряд игр, которые являются профилактикой, а некоторые лечат те или иные заболевания.

6. Научись Разминка для родителей

1 игра: «Мышка и мишка».

Цель игры: формирование глубокого ритмичного вдоха и выдоха, лечит болезни носа и горла, укрепляет мышцы позвоночника.

Ход игры: воспитатель показывает движения и произносит слова, родители вместе с воспитателем выполняют движения:

У Мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки – вдох).

У мышки – очень маленький (присесть, обхватив руками колени, опустить голову - выдох с произнесением звука “ш,ш,ш”).

Мышка ходит в гости к Мишке. Он же к ней не попадет. (Надо ходить по залу), (повторить 4-6 раз).

его ценить!

8. «Тихий час – это отдых».

Воспитатель: Если целый день играть,

Могут даже малыши устать,
И тогда спасая нас,
К нам приходит тихий час.

Только во время сна ребенок получает полный отдых. Сон должен быть достаточно продолжительным: дети 3—4 лет спят 14 часов в сутки, 5—6 лет — 13 часов, 7—8 лет — 12 часов. Из этого времени необходимо, особенно для младших детей, выделить часа полтора для дневного сна. Дети должны ложиться не позднее 8—9 часов вечера.

Бодрящая гимнастика помогает детям проснуться и щадяще включиться в режим бодрствования. Гимнастика пробуждения включает в себя:

- ходьба по ребристым дощечкам, дорожке или коврику здоровья;
- лёгкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях.
- упражнения на профилактику осанки и плоскостопия с использованием нестандартного оборудования.

Воспитатель: В заключении хотелось бы сказать, что, какое бы решение вы не приняли для своего ребенка, важно помнить, что все закаливающие процедуры должны доставлять ребенку удовольствие. Всегда имеет смысл делать акцент именно на те, варианты действий, к которым стремится сам ребенок. Нравится ему, например, ходить босиком. Очень хороший вариант закаливания - родителям лишь остается не забывать о постепенности и систематичности.

Следует помнить всегда: закаливание помогает предотвратить лишь те болезни, которые связаны с неблагоприятным воздействием именно физических факторов окружающей среды. Закаливание никоим образом не может уменьшить частоту инфекционных болезней, - если в детском саду ветрянка или началась эпидемия гриппа - "благополучно" заболеет, как и остальные "незакаленные". Но именно закаливание позволяет многократно уменьшить тяжесть и продолжительность болезней, частоту и вероятность осложнений.

Воспитатель: В заключении хотелось бы сказать, что, какое бы решение вы не приняли для своего ребенка, важно помнить, что все закаливающие процедуры должны доставлять ребенку удовольствие. Всегда имеет смысл делать акцент именно на те, варианты действий, к которым стремится сам ребенок. Нравится ему, например, ходить босиком. Очень хороший вариант закаливания - родителям лишь остается не забывать о постепенности и систематичности.

Следует помнить всегда: закаливание помогает предотвратить лишь те болезни, которые связаны с неблагоприятным воздействием именно физических факторов окружающей среды. Закаливание никоим образом не может уменьшить частоту инфекционных болезней, - если в детском саду ветрянка или началась эпидемия гриппа - "благополучно" заболеет, как и остальные "незакаленные". Но именно закаливание позволяет многократно уменьшить тяжесть и продолжительность болезней, частоту и вероятность осложнений.

Еще раз стоит подчеркнуть главное.

ИНОГДА РЕБЕНОК СОВСЕМ НЕ НУЖДАЕТСЯ В ЗАКАЛИВАНИИ.

РЕБЕНОК НУЖДАЕТСЯ В ЕСТЕСТВЕННОМ, ГАРМОНИЧНОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ.

Максимальная двигательная активность, максимально возможное пребывание на свежем воздухе, достаточный минимум одежды, чистая, прохладная детская комната - в десятки раз важнее и целесообразнее любых гимнастик, обливаний и обтираний. Справедливость именно такого положения вещей нередко постигается родителями слишком поздно, когда якобы любовь, якобы уход и якобы забота приносят плоды в виде целого букета болезней.

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.