

Конспект родительского собрания «Здоров я, здоров и мой ребёнок»

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.

Предварительная работа.

1. Изготовление красочных пригласительных для родителей. Вручение пригласительных билетов родителям.
2. Разработка памяток для родителей.
3. Оформление стенда “Мы хотим быть здоровыми” (фотографии детей, занимающихся физкультурой, играющих в подвижные игры).
4. Оформление выставки литературы и других материалов по теме

План проведения

1. Организационный момент - вступительное слово.
2. Дидактическая игра «Собери режим дня ребёнка».
3. Обмен мнениями о закаливании детей в домашних условиях.

4. О роли прогулок в жизни ребенка.
5. Разминка детей и родителей.
6. «Тихий час – это отдых»
7. 7. Заключение. Пожелания родителям.

Ход собрания:

1. Организационный момент - вступительное слово

Воспитатель: Очень приятно, что вы нашли время и откликнулись на наше приглашение. 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. 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.

2. Дидактическая игра «Собери режим дня ребенка».

3. Обмен мнениями о закаливании детей в домашних условиях

Воспитатель: В дальнейшей 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.

4. 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.

5. 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).

2 игра: «Кто самый громкий?»»

Цель игры: тренировка носового дыхания, смыкания губ, лечение болезней носа.

Ход игры: воспитатель показывает, как играть: выпрямить спину, губы сомкнуть, указательный палец левой руки поместить на боковую сторону носа, плотно прижимая левую ноздрю, глубоко вдохнуть правой ноздрей (рот закрыт) и произносить (выдыхать) “mmm”, одновременно похлопывая указательным пальцем правой руки по правой ноздре. В результате чего получается длинный скандированный выдох. Звук “mmm” надо направлять в нос, он должен быть звучным. Затем прижимается правая ноздря.

Игра повторяется несколько раз.

3 игра: «Пчелка».

Цель игры: формирования правильного дыхания (глубины и ритма) укрепления мышц рук, пояса, верхних конечностей.

Ход игры: воспитатель предлагает поиграть в “пчелку”. Родителям показывают, что надо сидеть прямо, скрестив руки на груди, опустив голову со слов ведущего “Пчела сказала - “жу, жу, жу” родители ритмично сжимают обеими руками грудную клетку и произносят “жжж”- на выдохе – и вместе с воспитателем на вдохе разводят руки в стороны и, расправляя плечи, говорят: “Полечу и пожужжу, детям меда принесу”. Встают и, разведя руки в стороны, делают круг по комнате и снова садятся на прежнее место. Игра повторяется 4-5 раз. Воспитателю необходимо следить, чтобы вдох был через нос, и дыхание было глубоким.

6. «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;
- 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.

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.