

МДОУ «Детский сад №32 комбинированного вида»

**Конспект общего родительского собрания
«Здоровье ребёнка в наших руках»**

2016 г.

Форма проведения: семинар-практикум

Продолжительность: 1 час

Участники: заведующий ДООУ, родители, дети, воспитатели, специалисты, зам зав. по ВР, зам зав. по БЖД, старший воспитатель, старшая мед. сестра.

Цель:

Создание системы взаимодействия ДООУ и семьи по физическому развитию и укреплению здоровья детей.

Задачи:

1. Познакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада.
2. Формировать у родителей мотивацию здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей.
3. Воспитывать в детях, родителях потребность в здоровом безопасном образе жизни как показателе общечеловеческой культуры.

Предварительная работа:

1. Написание плакатов: «Без здоровья невозможно и счастье», «Здоровье дороже богатства», «Если день начать с зарядки – значит, будет всё в порядке!».
2. Подбор пословиц поговорок о здоровье.
3. Проведение «Недели здоровья».
4. Беседы о правильном питании и здоровье, гигиене тела.
5. Оформление наглядной информации для родителей в группах: «Здоровье ребенка в наших руках», «Красивая осанка – залог здоровья» «Ключи к здоровью ребенка- дошкольника» «Мы здоровьем скажем да».
6. Оформление выставки «Опыт работы по физкультурно- оздоровительной работе».
7. Оформление памятки «Формирование здорового образа жизни у своих детей».

Оборудование: мольберт, плакаты, презентация «Здоровье ребенка в наших руках!», материал «Опыт работы по физкультурно - оздоровительной работе, летний эколого-оздоровительный проект «Где живу я, отгадай!»»

Повестка дня:

1. Вступительное слово. Заведующий МДОУ Симонова Л.Н.
2. О профилактике дорожно-транспортного травматизма - зам.зав.по БЖД Новинская Г.А.
3. Об анализе состояния здоровья детей. старшая медсестра Козионовой М.В.
4. О понятии «здоровье» и факторах, влияющих на здоровье. Выступление заместителя заведующего Мингалёвой Е.В.
5. Выступление детей.
 - утренняя гимнастика группа № 7 воспитатель Горева Л.В.
 - подвижная игра группа № 8 воспитатель Ус В.А.
 - «Фитбол» группа № 11 руководитель Богданова С.А.
 - «Играем в футбол» подг. группы руководитель Андреева Я.В.
6. Заключительная часть. Заведующий МДОУ Симонова Л.Н.

Ход собрания:

Добрый вечер, уважаемые родители! Мы рады, что вы присутствуете на нашем собрании, посвящённом проблеме здорового образа жизни детей.

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе и 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 также 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.

Это мы с вами постараемся выяснить во время нашей встречи.

2. О профилактике дорожно-транспортного травматизма - инспектор ОГИПДД. Выступление зам.зав. по БЖД Новинской Г.А.

3. Выступление старшей медсестры Козионовой М.В.

Оздоровление детей всех возрастных групп проводится в течение учебного года (с сентября по май включительно), на основании плана лечебно-оздоровительных мероприятий, утверждённого заведующим, согласованного с врачом-педиатром Габовой В.В.

Закаливание — один из наиболее эффективных методов повышения сопротивляемости детского организма резким колебаниям температуры воздуха и, что особенно важно, так называемым простудным заболеваниям. Для закаливания используются факторы внешней среды – воздух, вода, солнце. Основной принцип закаливания – постепенное воздействие на организм тренирующих факторов, выработка выносливости к нарастающим по силе и длительности воздействиям.

Существуют несколько обязательных правил:

Во-первых, любые закаливающие процедуры надо проводить систематически. При нерегулярном их проведении организм не может выработать необходимые реакции. Закаливание нельзя проводить как бы впрок. Если закаливающиеся процедуры прекращаются (обычно в холодное время года), то образовавшиеся в организме условия связи на раздражения холодом быстро угасают и сопротивляемость снижается. Поэтому при изменении условий, связанных с сезоном года, следует не отменять закаливающие процедуры, а просто несколько изменить их.

Во-вторых, следует соблюдать принцип постепенности в увеличении силы раздражающего воздействия. Это необходимо для успешного

приспособления организма к изменяющимся условиям. Особенно важна постепенность при закаливании детей раннего возраста, организм которых не способен быстро реагировать на холодные факторы.

В - третьих, очень важно учитывать индивидуальные особенности ребенка, его реакцию на применяемые раздражители. Закаливание можно проводить только при положительном отношении ребенка к процедуре.

Необходимо учитывать состояние здоровья ребенка, особенности его высшей нервной деятельности. Более осторожно проводить закаливание ослабленных и часто болеющих детей.

Большинство детей (по результатам медицинских осмотров) в детском саду имеют вторую группу здоровья, и даже в последние годы появились дети с третьей группой, т.е. это дети, которые часто болеют или имеются какие – то хронические заболевания. Все чаще встречаются дети с эмоциональным перенапряжением и педагоги в детском саду сталкиваются с такими проявлениями детей, как смена настроения, повышенная раздражительность, плаксивость. Дети грызут ногти, сосут палец, крутят волосы, плохо засыпают, много и бесцельно двигаются.

Эти особенности детей снижают и продуктивность организованной образовательной деятельности. Поэтому проблема сохранения и укрепления здоровья детей является приоритетным направлением в нашей работе и для оздоровления детей в детском саду возникла необходимость внедрения программы «Будь здоров, малыш».

4.Выступление заместителя заведующего Мингалёвой Е.В.

Позвольте начать выступление со стихотворения.

Тепличное создание

В. Крестов

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.

Здоровье ребенка - это счастье!

Когда человек здоров, все получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым. Но нужно умело заботиться о нём. Ведь если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Наша с Вами задача: научить не только сохранять здоровье ребенка, но и укреплять его.

Главная проблема, с которой часто сталкиваются педагоги детских садов, – это несоблюдение режима дня детей дома. Зачастую родители не укладывают вовремя ребенка спать, как на дневной так и ночной сон, поэтому сбивается его привычный образ жизни. Находясь с ребёнком дома, родители не делают утреннюю гимнастику, не своевременно организуют полноценный завтрак или обед (дети могут перекусить конфеткой, бутербродом), это тоже отрицательно сказывается на здоровье ребенка. На основании этого можно сделать вывод, что работу по приобщению к здоровому образу жизни надо начинать со взрослых.

Создание проблемной ситуации для родителей: «Как Вы считаете, что же такое здоровье?»

Ответы родителей.

Быть здоровым – естественное желание каждого человека. Особенно важно, для каждого родителя, здоровье их ребенка.

«Здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». (из толкового словаря Ожегова).

Каков по вашему мнению здоровый ребенок?

- Активный и жизнерадостный
- Доброжелательный к окружающим
- В состоянии полного физического, психического, духовного и социального благополучия.

Для решения задач улучшения здоровья детей дошкольного возраста используются различные средства физического воспитания.

Комплексное использование всех средств (гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения) эффективно воздействует на детский организм.

Гигиенические факторы включают в себя режим дня, сна, бодрствования, питания; гигиену одежды, обуви. Неоспорим тот факт, что ребенок, получающий нормальное питание, растет и развивается правильно, гармонично. Достаточно длительный, здоровый сон обеспечивает отдых и повышает работоспособность нервной системы. Соблюдение режима дня и двигательная активность приучают ребенка к организованности, дисциплинированности.

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) повышают функциональные возможности организма. Использование природных факторов в сочетании с движениями, физическими упражнениями улучшают приспособительные функции организма ребенка.

Двигательные действия, совершаемые ребенком, достаточно разнообразны. Способствуя удовлетворению потребности ребенка в движении, они одновременно и развивают его.

Для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей дошкольного возраста необходим особый двигательный режим, отличающийся разнообразием форм физического воспитания.

Утренняя гимнастика является ценным средством оздоровления и воспитания детей. У систематически занимающихся утренней гимнастикой пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность. Необходимость тотчас после пробуждения встать с постели и приступить к выполнению упражнений требует определенного волевого усилия, вырабатывает настойчивость, дисциплинирует детей. Она ценна и тем, что у детей вырабатывается привычка и потребность каждый день по утрам проделывать физические упражнения. Эта полезная привычка сохраняется у человека на всю жизнь. Утренняя зарядка – залог бодрости на весь день!

Утренняя гимнастика – воспитатель Горева Л.В.

Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей дошкольного возраста, через которую одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств, ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели.

Показ игры « Лохматый пёс» - воспитатель Паншина Л.Г.

Большое значение в укреплении иммунитета имеет массаж стоп, ведь стопы – это проекция всех органов человека. Регулярный массаж может осуществить профилактику плоскостопия, укрепить иммунитет, улучшить обмен веществ. Очень хорошо, если он проводится хотя бы два раза в день.

Чтобы ребёнок с удовольствием делал массаж стоп после ночного и дневного сна, смастерите своему ребёнку «Дорожку здоровья».

Показ «Дорожки здоровья» - воспитатель Сунгатулина С.В.

Занятия физкультурой – прекрасная возможность для гармоничного развития своего тела под руководством педагога и для общения со сверстниками.

Одна из эффективных форм работы с дошкольниками является методика работы с коррекционными мячами, или фитболами. Гимнастика с использованием фитболов относится к одному из видов фитнес-гимнастики. Занятия фитболом дают уникальную возможность воздействовать на мышцы спины и позвоночника, укрепляя при этом мышечный корсет и создавая навыки правильной осанки.

Показ кружка «Фитбол-гимнастика», руководитель Богданова С.А.

Классическую методику по обучению игре в футбол инструктор по физкультуре Яна Валерьевна адаптировала для организации и проведения в кружке «Играем в футбол» по дополнительному образованию с детьми старшего дошкольного возраста с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

При обучении игре в футбол активизируется двигательная активность детей, развиваются различные виды движений, формируются личностные качества, воспитывается потребность в занятиях физическими упражнениями и спортом.

Показ работы кружка «Играем в футбол», руководить Андреева Я.В.

Так что же взрослые могут сделать, для того чтобы приобщить детей к здоровому образу жизни?

Ребенок учится тому, что видит у себя в дому, родители пример тому!

Родители - лучший пример для детей. В силу большой подражательности детей дошкольного возраста велика роль постоянного примера окружающих

его взрослых - родителей, воспитателей, старших братьев и сестер — для поддержания стремления заниматься ежедневно физическими упражнениями, зарядкой, закаливанием.

В нашем дошкольном учреждении ежегодно организуются мероприятия такие как : «Велосипедные гонки», «Весёлые эстафеты», «Кросс наций», «Лыжня России», «Дни здоровья», открытые просмотры, развлечения и досуги, в которых совместно с детьми принимаете Вы уважаемые родители.

А сейчас хочется с вами поиграть в игру, в которой вы поделитесь поделитесь своим жизненным опытом

« Закончи предложение....»

А предложение будет у нас одно для всех: «Мой ребёнок будет здоров если я... ».

– Мой ребёнок будет здоров, если будет ... каждый день делать гимнастику.

– Мой ребёнок будет здоров, если будет ... правильно и во время питаться и т. д.

– Мой ребёнок будет здоров, если будет ... закаливаться.

- Мой ребёнок будет здоров, если будет ... соблюдать режим дня.

– Мой ребёнок будет здоров, если будет ... заниматься физкультурой.

Итак, подведем итог, мой ребёнок будет здоров, если будет вести здоровый образ жизни.

Заведущий. Вы все познакомились с материалами папки «Опыт работы по физкультурно - оздоровительной работе» в том числе и программа «Будь здоров, малыш» (ведущий комментирует материалы).

Но ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется совместно с семьей, поэтому важно нам с вами создать детско-взрослое сообщество (дети — родители — педагоги).

Детский сад и семья — вот две основные социальные структуры, которые главным образом определяют уровень здоровья ребенка

Вы теперь без труда сможете назвать важные факторы и правила, направленные на укрепление и сохранение здорового образа жизни (*родители называют компоненты ЗОЖ*). Да, к ним относятся: режим дня, правильное и полноценное питание, выполнение правил личной гигиены, занятие спортом (физминутки, физические упражнения, подвижные игры, развлечения), ежедневные прогулки на свежем воздухе, закаливание солнцем, воздухом и водой.

Здоровье – это усердный, ежедневный труд, его не так просто получить! Давайте задумаемся о своем здоровье, о своем дальнейшем будущем - о наших детях!

Потому что уважаемые родители, все в ваших руках!!!

Родителям выражается благодарность и вручаются благодарственные письма и памятки «Формирование здорового образа жизни».