

Родительское собрание

«Здоровая семья - здоровый ребенок. Здоровьесбережение в детском саду и семье».

МБДОУ Кудеяровский детский сад.

Цель: Обеспечение тесного сотрудничества и единых требований детского сада и семьи в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей.

Задачи:

- Познакомить родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в группе и детском саду.
- Вместе с родителями 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.

Предварительная работа:

1. Фото детей.
2. Создание презентации «Здоровье в порядке – спасибо зарядке».
3. Беседы с родителями и детьми по данной тематике.

План собрания:

- Вступление. "Здравствуйте!"
- Анкетирование родителей «Физическое воспитание в семье».
-
- Просмотр презентации «Здоровье в порядке - спасибо зарядке». Знакомство родителей с содержанием работы по здоровьесбережению в группе.
- Советы родителям: приемы самомассажа, знакомство с комплексом дыхательной гимнастикой, использование детской художественной литературы в формировании здорового образа жизни и т.д.
- Принятие решения собрания.

ХОД СОБРАНИЯ:

1. Вступление. "Здравствуйте!"

- 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. Анкетирование родителей «Физическое воспитание в семье» Анализ анкет и совместная выработка рекомендаций.

Ф. И. ребёнка, возраст

1. Часто ли ребёнок болеет, какие тяжёлые заболевания, травмы перенёс
2. Вы знаете, что значит вести здоровый образ жизни? Поясните.
3. Откуда Вы получаете знания о здоровом образе жизни?
4. Делаете ли Вы дома зарядку?
5. Соблюдаете ли режим дня в выходные дни? Какой?
6. Имеете ли Вы дома физкультурное оборудование? Какое?
7. Какой вид закаливания Вы применяете дома? (отметить)
 - систематическое проветривание
 - солевая дорожка
 - дыхательная гимнастика

-прогулка в любое время года

-хождение босиком по “чудо-коврику”

9. Гуляете ли Вы с ребенком после детского сада? Насколько часов ходите куда-нибудь и куда?

10. Чем занят Ваш ребенок вечерами и в выходные дни: (отметить)

-подвижные игры

-настольные игры

-телевизор

-компьютер

11. Консультацию, по какому вопросу Вы хотели бы получить?

-профилактика заболеваний

-дыхательная гимнастика

-закаливание

-коррекция осанки

-профилактика плоскостопия

3) Просмотр презентации и комментарии к ней «Здоровье в порядке - спасибо зарядке». 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.

Слайды 7-20

| | |
|---|--|
| <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 покуксился 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 вылезавшие 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.

Многими часто, некоторыми всегда! в выходные дни не выполняется режим дня. Поздний подъем утром и позднее укладывание вечером. Не проводится утренняя зарядка, не уделяется время дневному сну. Прогулка заменяется в лучшем случае играми дома, а то и просмотром мультфильмов. Нарушается режим питания: частые перекусы на бегу всухомятку. Все это негативно сказывается на неокрепшем растущем организме. Ослабляет иммунитет малыша, наносит огромный вред его здоровью.

4. 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 чумахая», 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:

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.

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.