

МБДОУ «Детский сад №47 «Ладушки»

Родительское собрание во 2 мл. группе
«Береги здоровье смолоду!»

Подготовила и провела :

инструктор по ФИЗО

Дёмина В.В.

2017г.

г. Заволжье

Цель: объединение усилий родителей и педагогов по сохранению и укреплению здоровья детей

Задачи:

1. Содействовать повышению педкомпетенции родителей по теме ЗОЖ, путём расширения их знаний и представлений по вопросам воспитания здорового ребёнка.
2. Формировать у родителей мотивацию осознанного выполнения правил здоровьесбережения; ответственного отношения к своему здоровью и здоровью своих детей.
3. Способствовать установлению тесного контакта с семьями воспитанников, формированию доверия родителей к дошкольному учреждению.

Материал:

Видеоизображение Кораблика «Здоровье» и спасательных кругов с 10 принципами здоровья.

Массажные корики для ног с различными наполнителями.

Ход собрания:

- Здравствуйте, уважаемые родители! Этим коротким словом мы не просто приветствуем друг друга, а ещё и желаем друг другу здоровья. А все мы знаем, что единственное, что нельзя купить – это ЗДОРОВЬЕ.

Вот уже полтора года, как мы с вами отправились в путешествие по океану «Дошкольное детство». А корабль наш мне хотелось бы назвать «Здоровье».

Хотелось бы узнать, что каждый из вас понимает под словом ЗДОРОВЬЕ.

Игра – опрос «Что такое здоровье?»

(Родители по очереди, передавая мяч друг другу, говорят, что для них значит слово ЗДОРОВЬЕ)

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки;

вырабатываются черты характера, без которых не возможен здоровый образ жизни. Как укрепить здоровье детей, избежать болезней? Эти вопросы волнуют и вас, родителей, и нас педагогов, так как все мы хотим, чтобы наши дети год от года становились сильнее, выросли и входили в большую жизнь не только знающими и образованными, но и закалёнными и здоровыми. Есть ли ключи к решению этой задачи? Медицина давно пришла к выводу: нужна профилактика для здоровых людей.

Хотелось бы спросить вас – а что вы понимаете под профилактикой здоровья? Какие виды закаливания применяете со своими детьми?

Ответы родителей.

В понятие здоровья входит и психологическое здоровье. Психологический комфорт – условия жизни, при которых ребенок чувствует себя спокойно, нет необходимости защищаться. Т. е. психологический комфорт для ребенка в детском саду определяется удобством развивающего пространства и положительного эмоционального фона, отсутствия напряжения психических и физиологических функций организма

Комфортно ли Вам, уважаемые родители, на нашем корабле? Испытываете Вы волнение или остаетесь в зоне комфорта, оставляя детей в детском саду, уходя на работу? Вспомните моменты расставания с ребенком в прошлом году и в этом. Сравните свои чувства.....

А знаете ли вы, чем занимаются дети в Детском саду?

Ответы родителей, включается видеозапись с ответами детей.

Очень хорошо, что большинство ваших ответов совпало.

Ни один корабль не пускается в плавание без спасательных кругов. И на нашем корабле есть такие помощники – заповеди здоровья.

Давайте посмотрим, какая заповедь воспитания здорового человека стоит на первом месте.

1.Соблюдай режим дня.

Чтоб здоровье сохранить,
должен быть режим у дня,
знает вся моя семья .
Должен знать и соблюдать —
Вовремя ложиться спать,
Чтобы утром бодрым встать.

И вы, я надеюсь, дома внимательно следите за режимом своих деток. Очень важно приучать ребенка просыпаться и засыпать, кушать, играть, гулять в одно и то же время. Следует уделять особое внимание полноценному сну (своевременное засыпание – не позднее 21.00 – 22.00, минимальная длительность сна – 8-10 часов). Дневной сон также необходим и по выходным. Все это вселяет чувство безопасности, уверенности и постоянности. Это учит ребенка распределять и сохранять физические и психические силы в течение дня, делает его более спокойным и позитивным.

2. Регламентируем нагрузки.

Очень важно регламентировать как физические нагрузки, так и эмоциональные и интеллектуальные: жить под девизом «Делу время – потехе час». Необходимо регламентировать просмотр телепередач как по времени (не более 30-60 минут), так и по содержанию (вечером следует избежать возбуждающей тематики). Потеря внимания, капризы, истерики, отказ от деятельности, расторможенность являются сигналом перегрузок. При первых признаках этих проявлений следует прекратить или снизить интенсивность деятельности или общения, дать ребёнку отдохнуть.

3. Свежий воздух.

Я по улице гуляю,
Свежим воздухом дышу.
Что увидел я, что знаю
Хоть сейчас вам расскажу.
Мама с папой ходят рядом,
Оба смотрят на меня.
Это счастье, когда вместе:
На прогулке вся семья.

Ежедневные прогулки должны составлять не менее 4 – 4,5 часов. В вечернее время в том числе. Недостаток кислорода приводит к значительному ухудшению самочувствия. В непроветренном, душном помещении ребенок не может находиться в активном, бодром состоянии, а тем более выполнять какие – либо задания, требующие сосредоточения внимания. Нехватка кислорода приводит к быстрой утомляемости и истощаемости. Для хорошего самочувствия и успешной деятельности ребенку необходимо пребывание на

открытом, свежем воздухе минимум 2 час в день и в проветренном помещении во время сна. Ежедневные прогулки – эффективный метод закаливания ребенка. Потребность растущего организма в кислороде более чем в 2 раза превышает его потребность у взрослых.

4. Двигательная активность.

Предлагаю встряхнуться, и размяться.

Поднимайте плечики,
Прыгаем, кузнечики!
Прыг-скок, прыг-скок,
Стоп, сели!
Травушку покушали,
Тишину послушали!
Выше, выше, высоко,
Прыгаем легко!

Движение – это естественное состояние ребенка. Пусть ваш ребенок как можно больше гуляет, играет в подвижные игры, бегает, прыгает, лазает, плавает. Это очень важно для полноценной деятельности мозга, а, следовательно, и всего организма ребенка.

5. Физическая культура.

Спорт приходит в каждый дом,
Даже в тот, где мы живем.
Спортом ты скорей займись,
Будь здоровым на всю жизнь!

Выбор видов физической культуры очень широк: утренняя зарядка, физкультминутки, дыхательная гимнастика, гимнастика после дневного сна, гимнастика для глаз, спортивные секции. Главное, чтобы выбранный вид физической культуры нравился ребенку, чтобы он занимался этим с удовольствием.

6. Водные процедуры.

Чтоб стройна была фигура,
Принимайте процедуры.
Самые народные -
Мокрые и водные.
И в жару, и даже - в стужу
Прыгай в речку, прыгай в лужу,
И на море и в бассейне,
Ты найдёшь себе спасенье.

Вы можете выбрать любой, подходящий для ребенка вид водных процедур или же чередовать разные виды: обливание утром после сна и вечером перед сном прохладной или холодной водой, контрастный душ, контрастные ванны для рук и ног (3-7 контрастов, начиная с теплой или горячей воды и заканчивая холодной, продолжительность теплого или горячего душа в 2 раза длиннее, чем холодного) или обтирание мокрым полотенцем, обширное умывание.

7. Простые приемы точечного массажа.

Массаж биологически активных точек, расположенных в области носа, глаз, ушей, у висков, на пальцах рук и ног, на кистях рук, на подошвах, путем надавливания, растирающих линейных и вращательных движений является прекрасным средством улучшения и регуляции деятельности всех систем организма.

Для детей самомассаж - это профилактика простудных заболеваний, вегетативных дистоний. Если массаж делать систематически, накапливается энергия, укрепляется сопротивляемость организма различным заболеваниям.

8. Теплый, доброжелательный, психологический климат семьи.

Почему мы называем наше детство золотым?

Потому что мы играем, веселимся и шалим.

Потому что окружает нас заботой семья,

Потому что обожают нас родные и друзья!

Позитивное, доброжелательное настроение всех членов семьи – это:

- Ровный, спокойный тон в процессе общения в семье;
- Единство требований к ребёнку со стороны всех членов семьи во всех ситуациях;
- Обязательное поощрение ребенка при минимальных успехах и даже при их отсутствии, если ребенок постарался;
- При любой возможности осуществление с ребенком телесного контакта (погладить, взять за руку) и визуального контакта (посмотреть ребенку в глаза, желательно на одном уровне с ним, т. е., конечно же, присесть);
- Организация совместной деятельности с ребенком.

9. Творчество.

Дети – творцы. Взрослым необходимо только создать условия для их творческой активности. В творчестве ребенок может выразить себя: свои

мысли, чувства, эмоции. Через творчество ребенок постигает прекрасное, гармонию мира.

10. Питание.

Следует придерживаться простых, но очень важных правил:

1. Питание по режиму (выработайте у ребенка привычку - есть в строго определенные часы);
2. Для приготовления пищи использовать только натуральные продукты, богатые витаминами и минеральными веществами (особенно в осенний и весенний периоды);
3. Питание должно быть сбалансированным (в пище должно быть достаточное количество белков, жиров и углеводов);
4. Ежедневно на столе должны быть фрукты и овощи.

Вот и вспомнили мы с вами все заповеди здоровья.

Надеюсь, что вы узнали кое-что новое из нашего сегодняшнего разговора, и вам пригодятся в жизни эти знания.

А на прощанье предлагаю прогуляться по нашей массажной самодельной дорожке.

