

Конспект родительского собрания

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

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 и видеосъемка детей.
2. Создание презентации «Методы и приемы здоровьесбережения в группе».
3. Беседы с родителями и детьми по данной тематике.

ХОД СОБРАНИЯ:

1. Вступление. «Здравствуйтесь!»

- Здравствуйте, дорогие родители

- Мы хотим не просто поприветствовать вас на нашем родительском собрании, а пожелать вам здравствовать - быть здоровыми.

Здравствуйтесь - и от одного этого слова на лицах появляется улыбка.

Здравствуйтесь - и мы хотим сказать, что нам очень приятно, что вы нашли время и пришли на собрание.

Здравствуйтесь - и мы хотим сказать, что рады вас всех видеть.

Здравствуйтесь - ведь мы не зря старались и готовились к собранию - вы пришли.

Здравствуйтесь - ведь мы хотим, чтобы наша группа, наши дети были здоровы.

Здравствуйтесь - мы хотим, чтобы они не только не болели, но и хорошо развивались, росли добрыми, умными, счастливыми.

Здравствуйтесь - мы хотим вам улыбнуться и увидеть улыбку в ответ.

И многое-многое другое значит наше «Здравствуйтесь».

- А что для вас, уважаемые родители, означает слово «Здравствуйтесь»? С чем оно у вас ассоциируется, какие ощущения вызывает? Что Вы хотите передать нам, здороваясь утром. (Предлагаем сказать каждому, передавая по кругу игрушку).

2. Анкетирование родителей "Здоровье детей - результат совместных усилий семьи и детского сада" Анализ анкет и совместная выработка рекомендаций.

1. Напишите имя своего ребенка?

2. Кем Вы ему приходитеесь?

3. Напишите имя и отчество воспитателей?

4. Напишите имя и отчество младшего воспитателя?

5. Как часто Вы сами отводите ребенка в детский сад?

6. В какое время Ваш ребенок обычно приходит в детский сад? Почему?

7. Как проходит утро у Вашего ребенка перед детским садиком?

8. Какими принципами Вы руководствуетесь, собирая ребенка в детский сад?

(одежда, психологическая обстановка)

9. Какими принципами Вы руководствуетесь, раздевая ребенка и отправляя его в группу?

10. Есть ли у Вашего ребенка в шкафчике все необходимое для занятий физической культурой и музыкой?

11. Перечислите что это? В каком месте шкафчика это лежит?

12. Какой первый режимный момент в группе после приема детей? Во сколько?

13. Во сколько начинается и заканчивается завтрак в группе?

14. Как Вы думаете, что чувствует ребенок, которого привели в 8:45 и позже?

15. Всегда ли Вы уверены, что воспитатель видел, что Вы привели ребенка в групповую комнату? Каким образом?

16. От чего зависит здоровье ребенка в будущем?

17. Что Вы делаете в семье, чтобы ребенок рос здоровым?

18. Что, по Вашему мнению, должны делать воспитатели, чтобы дети росли здоровыми?

3) Просмотр презентации и комментарии к ней «Методы и приемы здоровьесбережения в детском саду». 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.

Показ презентации

- Ходьба босиком по массажным дорожкам	- Спортивные праздники
- Сон с доступом воздуха	- Досуги, развлечения
- Ходьба босиком	- Непосредственно организованная деятельность
- Игры, спортивные упражнения, забавы, хороводы	(физкультурные занятия)
- Гимнастики (утренняя, дыхательная, для развития мелкой моторики)	- Умывание и мытье рук водой комнатной температуры
- Частая смена деятельности и смена поз во время занятий	- Упражнения для профилактики плоскостопия
- Приучение к порядку и	

<p>чистоте</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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"> - 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 желательны 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, **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?

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 чумазая», 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:

1. 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.
2. Строго соблюдать последовательность и режим воздействия. Прекращение контроля за состоянием зон и их коррекции приводит к быстрой детренировке.

5.Рефлексия: «Дерево полезности проведенного собрания»

Ну, вот и подходит к концу наша встреча. Мы очень надеемся, что все то, о чем мы говорили было полезным.

А теперь мы предлагаем взять по шарик, красному, желтому или зеленому и приклеить его на наше ДЕРЕВО ПОЛЕЗНОСТИ РОДИТЕЛЬСКОГО СОБРАНИЯ.

Зеленый лист - разговор был полезен, мы стараемся придерживаться всех тех принципов, которые были названы или обязательно попробую выполнить ваши рекомендации.

Желтый лист – информация была полезной, но я не считаю, что важно выполнять все ваши рекомендации.

Красный лист – Информация не была полезной, ничего нового я не узнал.