

## **Родительское собрание** **Полезные советы по укреплению здоровья**

**Место проведения:** музыкальный зал МАДОУ

**Время проведения:**

**Участники:** воспитатели группы, родители, мед.сестра, инструктор по ФИЗО

**Форма:** дискуссия с элементами практикума

**Задачи:**

- \* Создание системы взаимодействия ДОУ и семьи по физическому развитию и укреплению здоровья детей.
- \* Ознакомление 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
- \* Помочь родителям организовать с детьми дошкольного возраста оздоровительную работу, направленную на формирование у них мотивации к здоровому образу жизни.

**Повестка:**

1. «Полезные советы по укреплению здоровья»
  - 1.1 Выступление медицинской сестры Колеговой Г.А. с темой «Полезные советы по укреплению здоровья»
  - 1.2 Выступление инструктора по Физической культуре Мудрой Н.Я с темой «Здоровая семья-здоровый ребенок»
    - 1.2.1 Просмотр видеоролика «Физкультура в детском саду»
  - 1.3 Дискуссия «Полезные советы по укреплению здоровья» - Овсянникова З.А.
  - 1.4 Практикум «Изготовление арома-стаканчиков» - Шуплецова А.Г.
2. Просмотр видеоролика «Укрепление здоровья в детском саду»
3. Разное

**Содержание собрания:**

1. «Полезные советы по укреплению здоровья»  
Добрый день уважаемые родители. Мы рады приветствовать вас сегодня на нашей дискуссии «Полезные советы по укреплению здоровья»

**Что такое здоровье? (Высказывания родителей)**

Здоровье человека — состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

**Здоровый ребенок, какой он? (Высказывания родителей?)**

**Обобщение:** прежде всего, если он и болеет, то очень редко. Он жизнерадостен; активен; доброжелателен; развит физически, достаточно быстр, ловок и силен; закален, его система терморегуляции хорошо тренирована. Это получился „портрет” идеально здорового ребенка.

Вырастить и воспитать ребенка, близкого к такому идеалу – задача вполне посильная.

**Как этого добиться?** Здоровый образ жизни в семье и детском саду!

Мы выделили четыре направления для укрепления здоровья детей:

1. Лечебно – профилактическое;
2. Физкультурно – оздоровительная направленность
3. Гигиеническое воспитание дошкольников;
4. Обеспечение психологической безопасности личности ребёнка;

По первому направлению мы предоставляем слово медицинской сестре детского сада Колеговой Г.А.

- 1.1 Выступление медицинской сестры Колеговой Г.А. с темой «Полезные советы по укреплению здоровья» (дискуссия родителей с мед.сестрой)

А теперь переходим ко 2 направлению это физкультурно-оздоровительная работа.

- 1.2 Выступление инструктора по ФИЗО Мудрой Н.Я с темой «Здоровая семья-здоровый ребенок» (дискуссия родителей с инструктором по ФИЗО)

- 1.2.1 Просмотр видеоролика «

- 1.3 Дискуссия «Полезные советы по укреплению здоровья» - Овсянникова З.А.

Мы тоже работаем в данном направлении, улучшаем и укрепляем здоровье детей, и осуществляем различное закаливание в детском саду.

**Закаливание – воздействие контрастных температур на организм, цель которого – укрепить организм, его иммунную систему.**

*Закаливание воздухом* – это прогулки, до 3 часов в день, до -15 согласно режиму дня, до -17 до 30 мин., если ветер, дождь, то на веранде, до 30 мин.; это *ежедневное проветривание помещения* с постепенным снижением температуры воздуха от 22С до 18С. Помните свежий воздух – отличное средство закаливания детского организма!

*Закаливания водой* оказывает более сильное воздействие на ребенка. Самая доступная процедура –Обширное умывание прохладной водой. Сюда относится мытье лица и рук до локтей.

*Босохождение.* Дети перед сном и после пробуждения ходят по ортопедическим дорожкам и дорожкам здоровья, которая нужна для профилактики плоскостопия.

*Контрастное воздушное закаливание* (из теплого помещения дети попадают в «прохладное»).

*Проветривание.* Для укрепления здоровья детей в группе проводится проветривание. Между занятиями, во время прогулки, групповое помещение во время сна.

**- Как вы относитесь к нашей системе закаливания в детском саду? Может, есть какие-нибудь предложения по закаливанию?**

**- Поделитесь опытом, какие методы закаливания вы применяете дома?**

Нельзя и не учитывать индивидуальные особенности ребенка, его возраст, его чувствительность к закаливающим процедурам. Не рекомендуется проводить закаливание на фоне отрицательных эмоциональных состояний, например, страха, обиды, беспокойства. Это может привести к невротическим расстройствам.

**Переходим к 3 направлению это гигиеническое воспитание.**

Гигиена является частью здорового образа жизни. Сюда входят: гигиена тела, гигиена полости рта, гигиена волос, гигиена туалета.

В детском саду мы тоже прививаем культурно гигиенические навыки.

Учим самостоятельно мыть руки перед и после еды, насухо вытирать личным полотенцем. Учим пользоваться индивидуальными предметами, платком, расческой, горшком. Учим держать ложку в руке и т.д

- Поделитесь опытом, как дома вы прививаете культурно-гигиенические навыки.

- И один из правил, это соблюдение режима дня. Как вы понимаете, что такое рациональный режим дня?

**Рациональный режим – это правильное чередование работы и отдыха.** Очень важным является **правильно организованный режим дня**, который оптимально сочетает период бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др.

*Причём, домашний режим ребенка должен быть похожим на режим дня детского сада.*

*Игра вопрос-ответ «Знаете ли вы режим ребенка в д/с?»*

1. Время проведения утр. гимнастики? (8:00 – 8:05)
2. Завтрак (8.15 – 8:35), обед (11:45– 12.15), ужин (16.05 – 16.35).
3. Продолжительность занятия? (10минут) 2 занятия в день
4. Продолжительность дневного сна? (с 12:30 до 15:35)
5. Продолжительность ночного сна ребенка? (10 ч.)
6. Во сколько часов дети ложатся на ночной сон? (21:00)
7. Сколько времени ребенок должен находиться на свежем воздухе? ( не менее 4 часов ежедневно)

**4 направление. Обеспечение психологической безопасности ребенка.**

- Часто ли в вашей семье звучат ласковые слова по отношению друг к другу, к детям?

- Обсуждаете ли вы возникшие проблемы на повышенных тонах при детях?

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.

Мамы и папы, бабушки и дедушки, дети и внуки – семья. В семье все зависит от друг друга. И раздражение, плохое настроение может вылиться в раздражение, плохое настроение всех, а положительный эмоциональный климат семьи, где преобладают радость, оптимизм, душевность, любовь и нежность, нужен ребенку для его психического здоровья.

Дошкольное детство – самый благоприятный период для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методами совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Основы здоровья, заложенные в дошкольном возрасте и являются необходимыми фактором благополучной жизни любого человека.



Исходя из советов в стихотворении, чтобы укрепить здоровье, предлагаем вам изготовить арома-стаканчики.

#### 1.4 Практикум «Изготовление Арома-стаканчиков»

2. Предлагаем вашему вниманию видеоролик с участием ваших детей «Укрепление здоровья в детском саду»

### 3. Разное