

**Родительское собрание в средней группе «Капитошка» на тему:
«Семь лепестков здоровья»**

Цель: формирование у родителей устойчивой мотивации к сохранению и укреплению здоровья своих детей, воспитание в семье культуры здоровья.

Задачи:

Повышение уровня знаний родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей, здорового образа жизни в семье посредством педагогического просвещения;

Обеспечение тесного сотрудничества и единых требований детского сада и семьи в вопросах здоровья детей.

Повестка:

1. Теоретическая часть.

Разговор и здоровье и о культуре здоровья.

2. Практическая часть.

Игра «Цветик-семицветик»

3. Подведение итогов, принятие решений.

Оборудование и материалы:

Проектор, экран, ноутбук, мультимедийная презентация; 10 мячей «Су-джок» и колечек, 10 белых листов, 10 простых карандашей, карточки с играми, мяч, пирамидка с 12 кольцами, набор камушков марблс и кабашоны, тарелочки под камушки.

Место проведения: музыкальный зал.

Форма проведения: мастер-класс для родителей.

Ожидаемые результаты: родители воспитанников получают информацию по укреплению и сохранению здоровья детей с дальнейшим применением в повседневной жизни.

Ход собрания

I. Вступительная часть.

Здравствуйте, уважаемые родители! Нам очень приятно, что вы нашли время и откликнулись на наше приглашение. Мы говорим вам «Здравствуйте», а это значит, что мы всем вам желаем здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность.

Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье лишь тогда, когда его теряем. Уже давно установлено, что за здоровьем надо следить с детства. Цель нашей сегодняшней встречи – узнать, что такое здоровье, как его сберечь и укрепить у наших детей.

Игра для родителей «Передай мяч»

Мы предлагаем вам встать около стульев и поиграть в игру «Закончи предложение: здоровье – это...»

(Воспитатель подходит к одному из родителей, кидает мяч и начинает фразу «Здоровье – это...», родитель возвращает мяч и говорит свой вариант ответа).

Я согласна со всеми вашими высказываниями. Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия. Присаживайтесь.

А вам интересно знать, как на этот же вопрос ответили наши дети?

Видеоролик с участием детей по вопросу «Здоровье – это...»

II. Основная часть.

Помните сказку Валентина Катаева «Цветик - семицветик» о доброй девочке Жене, получившей в подарок волшебный цветок. Произнося заклинания и отрывая один лепесток, Женечка могла загадывать любое желание, и оно тотчас исполнялось. И вот когда у неё остался последний лепесток голубого цвета, она нашла нового друга и велела, чтобы Витя немедленно был здоров!

Мы предлагаем вам сегодня наоборот, собрать цветок Здоровья и решить, какие составляющие делают наших детей здоровыми.

Прикрепить на магнитную доску середину цветка с надписью «Здоровье».

Давайте начнем «растить» наш цветочек, и прошу Вас ответить на вопрос: «Чему подчинен день ребенка?»

Правильно - режиму дня.

Первый лепесток нашего цветка – режим дня.

Прикрепить лепесток с надписью «Режим дня»

Для здоровья и полноценного развития детей дошкольного возраста необходимо соблюдать правильный режим дня. Представим, что режим дня это пирамидка, на основании которой в определенном порядке нанизываются составные части режима дня. Давайте с вами выясним из чего состоит правильный режим дня ребенка.

У меня есть стержень от пирамидки, а у вас кольца. Я предлагаю всем вместе составить режим дня дошкольника и собрать нашу пирамидку, называя режимные процессы по порядку (подъем, зарядка и гигиенические процедуры, завтрак, игры, прогулка, обед, сон, полдник, игры, прогулка, ужин, игры, сон - 12).

Мы призываем вас к соблюдению режима и дома, ведь режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определённому ритму.

Второй лепесток нашего цветика-семицветика – гигиена.

Прикрепить лепесток с надписью «Гигиена».

Не зря существует поговорка – Чистота – залог здоровья.

Сегодня у нас завершилась «Неделя Чистюльки». Наша медсестра Ирина Владимировна, всю неделю проводила с детьми Беседы о гигиене, о здоровом образе жизни, загадывала им загадки предметах гигиены, играла с ними в игры «Что плохо и хорошо для кожи малыша», «Полезные и вредные продукты», «Что, с чем дружит?» и т.д. Неделя проходила под девизом «Я здоровье берегу, сам себе я помогу». Дети ответили на очень важные для здоровья человека вопросы:

Что необходимо иметь, чтобы быть чистыми и здоровыми? (зубная паста,

расческа, мыло и т.д.).

Какими средствами гигиены может пользоваться вся ваша семья? (Мыло, шампунь, зубная паста).

А чем должен пользоваться только один человек? (Расческа, зубная щетка, полотенце, мочалка.)

Сколько раз в день надо мыть руки? (Каждый раз после занятий ИЗО, после туалета, после прогулки, после общения с животными, после поездки в транспорте, после игры, перед едой.)

А что будет, если не вымыть руки? (попадут микробы, инфекция, глисты)

Гигиена это только чистые руки? (Нет). А что еще? (чистка зубов, прическа, чистая и опрятная одежда, стриженные ногти, чистые носы).

А еще это чистота помещений.

Не забывайте, пожалуйста, что щетка должна соответствовать возрасту малыша. При покупке зубной щетки внимательно читайте, для какого возраста ребенка она рекомендуется. Ребенок должен чистить зубы два раза в день. После приема пищи малыш должен полоскать рот.

Несомненно, привычка ухаживать за полостью рта, формируется у малыша в семье. Глядя на своих родителей, подражает им, делает так, как его любимые мама и папа. Если ваш ребенок отказывается чистить зубы, объясните ему, как это важно для его здоровья. Придумайте и расскажите сказку, например: «Почему заболел зубик?» Создайте ребенку мотивацию, чтобы он четко понимал, для чего необходимо ухаживать за полостью рта. Будьте последовательны и настойчивы.

Продолжайте учить пользоваться носовым платком, а после еды салфеткой, а не рукавом кофточки, следить за своим внешним видом – поправлять воротничок, заправлять майку у зеркала, самостоятельно расчесывать волосы. Привлекайте детей к посильной помощи по дому (вытереть пыль, подмести). И желательно показывать, все на личном, положительном примере.

Третий лепесток нашего цветика-семицветика - утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика помогает организму пробудиться от сна; способствует повышению работоспособности; улучшает самочувствие. Уважаемые родители, а кто из вас вместе с детьми делает утреннюю гимнастику? Предлагаю всем вместе выполнить комплекс утренней гимнастики. Выходите, вставайте посвободнее.

Исполняется гимнастика под музыку «Солнышко лучистое».

Сотрудники нашего ДОО собрали для Вас целую «Азбуку здоровья», и на первой страничке размещены картотека и видеотека утренней гимнастики для детей, которую вы можете выполнять с детьми утром дома.

Следующий лепесток (четвертый) – правильное питание.

Питание является важным фактором, влияющим на здоровье ребенка. У каждой семьи свои пищевые традиции. Но когда в семье растет ребенок, некоторые традиции необходимо менять.

- Как вы считаете, сколько раз в день, должен питаться ребенок? (4-5 раз, 4-основных приема пищи, 5-й – промежуточный.)

Мы не сомневаемся, что вы кормите своих детей только полезными продуктами, и поэтому попросили вас поделиться рецептами тех блюд, которые традиционно готовят в ваших семьях. Мы поместим все рецепты в нашу «Азбуку здоровья».

Мы стараемся накормить детей здоровой и полезной пищей, но послушайте, что отвечали ваши дети на вопрос «А что ты *любишь* есть?»

Видеоролик с участием детей по вопросу.

К сожалению, питаются наши дети не совсем правильно. Но это не вина малышей. Дети наши едят и привыкают к той пище, которой их кормят дома. Всем известно, что привычка есть «здоровую» пищу избавляет человека от многих болезней, делает организм более устойчивым к разным заболеваниям. В рацион детей должны быть включены продукты богатые витаминами А, В, С, Д, минеральными солями, кальцием, фосфором, железом, медью и обязательно белком.

У каждого ребёнка свой аппетит, свой обмен веществ, свои вкусовые пристрастия, свой индивидуальный темп развития. Поэтому первое и главное правило для всех - никогда не кормить ребёнка насильно. Полноценное питание - желательно готовить из натуральных продуктов, без добавок.

Недостаточное, избыточное и одностороннее питание ведёт к возникновению дистрофических состояний (гипо, паратрофия, ожирение, анемия, острые расстройства пищеварения), предрасполагает к инфекционным и другим болезням.

Помните о культуре еды: ложки и вилки необходимо учить детей держать во время еды правильно, пользоваться салфеткой. Напоминайте ребёнку мыть руки перед едой.

Пятый лепесток – двигательная активность.

Мощным источником формирования здоровья детей, является физическая культура, подвижные игры.

Цель занятий физкультурой состоит в том, что удовольствие от двигательной активности постепенно перерастет в привычку, а затем - в потребность.

Из анкет, которые мы попросили вас заполнить в ходе подготовки к собранию, видно, что вы организуете для детей активный отдых, играете с ними в подвижные игры, у вас дома есть спортивные снаряды, некоторые дети посещают спортивные секции.

Но важно помнить, что каждый малыш, посещающий наше дошкольное учреждение, имеет то или иное заболевание, связанное с нарушением опорно-двигательного аппарата. А значит, воспитывать двигательную активность у детей нужно с учетом их индивидуальных физических особенностей и способностей. Великий древнегреческий мыслитель Аристотель сказал: «Движение – это жизнь». Но мы строго следуем заповеди «Не навреди», и вас призываем, прежде чем организовать для ребенка активный отдых, или отдать его в ту или иную спортивную секцию, проконсультироваться с врачом, медицинской сестрой, инструктором по физкультуре и воспитателями, работающими в ДОУ.

Мы хотим предложить вам картотеку игр, именно для детей с НОДА, и памятку, какие виды упражнений подходят или запрещены для детей с тем или иным заболеванием.

Вся система двигательного режима детей в ДООУ направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей детей, закрепление двигательных навыков.

Кроме утренней зарядки, которую мы с вами уже провели, мы проводим с ребятами зрительную, дыхательную, корригирующую, пальчиковую гимнастику, как на соответствующих занятиях, так и во время режимных моментов, свободной игровой деятельности т.е. постоянно.

Мы подготовили для вас консультацию (размещена на стенде «Для Вас, родители») о пользе всех видов гимнастики перечисленных ранее, а также знакомим вас с понятием Кинезиология.

Делимся с вами картотеками видео гимнастики для глаз, пальчиковых игр, физминуток.

Содержание консультации для родителей:

Гимнастика для глаз

Современные дети очень много времени проводят перед экраном телевизора, компьютера, планшета, телефона. Которые оказывают на зрение вредное воздействие, так как не всегда соблюдаются необходимые гигиенические требования: расстояние до экрана и количество времени проведенное перед ним. Конечно, за этим надо строго следить. Необходимо снимать зрительное напряжение. В этом нам помогает традиционная зрительная гимнастика: переводить взгляд с ближнего предмета на дальний. Но можно использовать и более интересный для детей вариант как монитор компьютера или ноутбука.

Нужно следить глазами за двигающимися предметами, не поворачивая головы.

Массаж рук

В продаже сейчас имеются необычные шарики которые называются Су-Джок. В переводе с корейского "Су" означает – кисть, "Джок" – стопа. Человеческая стопа и кисть обладает огромным количеством рецепторных полей, которые связаны с различными частями тела.

Применение су-джок массажёров способствует развитию мелкой моторики, стимулированию речевой области в коре головного мозга, укреплению организма, повышает физическую и умственную работоспособность детей.

Предложите вашим детям попробовать и ощутить всю пользу этих замечательных шариков и колечек. Например, расскажите им любимую сказку...

Из муки он был печён, (подушечками пальцев правой руки зажимаем шарик и отпускаем в левую ладонь, т.е. другой рукой)

На сметане был мешён (по кругу катаем шарик между ладонями)

На окошке он студился (ладони с шариком открываем и дуем)

По дорожке он катился (катаем между ладонями вперед назад)

Был он весел, был он смел, (подбрасываем слегка одной рукой и ловим, потом другой)

И в пути он песню пел. (по кругу катаем подушечками пальцев)

Съесть хотели, его все. (сжимаем поочередно в каждой руке)

Су-джок шарик убираем, берем колечко и поочередно надеваем и снимаем на каждый палец начиная с мизинца.

Я от дедушки ушел, (на мизинец палец)
Я от бабушки ушел, (безымянный)
Я от зайца ушел, (средний)
Я от волка ушел, (указательный)
От медведя ушел, (большой)
А лиса меня, съела (зажать кольцо в руке)
Выполняем упражнение с кольцом на другой руке.

Самоmassage

Практика показывает, что одним из наиболее перспективных и самое главное простых методов в оздоровлении детей является самоmassage биологических активных точек. При систематическом и правильном применении он дает хорошие результаты.

Кинезиология

Термин «кинезиология» состоит из двух частей: кинезис – движение, логос – учение. Это научная и практическая дисциплина, изучающая мышечное движение во всех его проявлениях.

Существуют различные виды кинезиологии: прикладная, спортивная, психотерапевтическая, образовательная и так далее.

Нас в большей степени интересует образовательная кинезиология, которая применяется в практических целях для улучшения обучения. Она оказывает помощь в ситуациях, требующих ясного мышления. В этом методе уделяется особое внимание восстановлению взаимодействия и координации между правым и левым полушариями, а затем между другими частями мозга. Перекрёстные движения вынуждают правое и левое полушария работать одновременно.

Ребенку можно предложить вот такие кинезиологические упражнения:

Колечко. Поочередно и как можно быстрее перебирай пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

«Зеркальное рисование». Положи на стол чистый лист бумаги. Возьми в обе руки по карандашу или фломастеру. Начни рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунок цветка. При выполнении этого упражнения расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

Развитие мелкой моторики

Развивать мелкую моторику можно через различные виды деятельности: лепка, конструирование, рисование. А вы, дорогие родители играли в такую настольную игру, как «Мозаика»? Мозаика – способ создания изображения или узора из мельчайших кусочков.

Мы привыкли собирать мозаику из пластмассовых, бумажных материалов.

Но детям интересно играть и с камушками марблс и кабошонами, которые представляют собой готовые наборы стеклянных камушков разного цвета. Марблс — в переводе означает «мраморный», кабошоны – в переводе означает «шляпка гвоздя». Кабошоны использовать более удобно, так как этот камешек более устойчив и не

перекатывается.

Пальчиковый бассейн.

Есть такой необычный материал, как «Гидрошарик» - полимер, удерживающий влагу. Можно организовать ребенку замечательный пальчиковый бассейн с гидрошариками. Попросите малыша опустить пальчики в бассейн и ощутить какие они наощупь. (Гладкие, скользкие, приятные, влажные...). Можно поиграть в игру «Выложи по контуру», например сделать нарисованные цветы яркими и привлекательными, выложив их мозаикой из гидрошариков.

Следующий, шестой лепесток – прогулка.

К сожалению, многие родители редко гуляют со своими детьми из-за нехватки времени, вечной занятости. Ежедневные прогулки детей могут и должны быть эффективным методом закаливания ребенка. Так как потребности растущего организма в кислороде более чем в 2 раза превышает таковую у взрослых.

Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительной системы, но и в крови возрастает количество эритроцитов и гемоглобина. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. Дети должны гулять не менее 3-х раз в день не менее 4 часов в день, летом неограниченно.

При нашем полном дефиците времени и общения с собственными детьми нужно пользоваться всякой минуткой для приятного и полезного с ними контакта. По дороге домой можно организовать без нажима и принуждения физические упражнения и игры. (О них вы можете узнать из книги Ларисы Соколовой «Играем на прогулке», которую мы вам предлагаем и картотек, составленных нами: «Подвижные игры», «Игры малой подвижности для детей 3-5 лет»)

При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и гигиеническим требованиям. Ребенка надо одевать немного «легче», чем одеваешься сам. Малышу должно быть удобно двигаться, бегать, прыгать.

Пусть для вас путеводителем будет стихотворение А. Барто

Лиф на байке,
Три фуфайки,
На подкладке платянце,
Шарф на шее,
Шаль большая,
Что за шарик катится?
Сто одежек,
Сто застежек.
Слово вымолвить не может:
- Так меня закутали,
Что не знаю,
Тут ли я?

Последний, седьмой лепесток – сон.

Некоторые дети спят днём с удовольствием, другие начинают саботировать процесс буквально в два-три года. И многих родителей это вполне устраивает, ведь в таком случае малыши обычно дольше спят по ночам, давая вам возможность тоже выспаться.

Так нужно ли детям спать днём? Как организовать дневной сон?

Тем родителям, кто считает, что уставшие дети спят, а если не спят, значит, не устали, мы хотим сказать, что при нарушении режима сна и бодрствования малышам грозят такие неприятности, как:

- задержка физического, психического и интеллектуального развития;
- лишний вес (недополученную энергию дети интуитивно пытаются компенсировать потреблением большего числа калорий);
- плохое настроение;
- раздражительность;
- капризность и др.

Ситуация, при которой дети долго спят по ночам, но при этом игнорируют дневной сон, тоже не слишком хороша для их развития и самочувствия. Исследования учёных из Калифорнийского университета показали, что даже непродолжительный дневной сон влияет на детей самым благотворным образом. У тех детей, кто регулярно спит днём, лучше настроение, более оптимистичный взгляд на жизнь, кроме того, они развиваются быстрее сверстников.

Важно, чтобы днём и ночью малыш засыпал в одно и тоже время. Домашний режим должен быть продолжением режима дня детского сада, особенно в выходные дни.

III. Заключительная часть.

Рефлексия:

На этом наше родительское собрание заканчивается.

Главными воспитателями ребенка являетесь, конечно, Вы - родители. От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяется здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта.

А здоровый образ жизни, к которому приучаем ребенка мы в образовательном учреждении, должен находить каждодневную поддержку дома.

Забота о здоровье – одна из важнейших задач каждого человека.

Все мы, родители, врачи, педагоги, хотим, чтобы наши дети хорошо учились, год от года становились сильнее, выросли и входили в большую жизнь людьми не только знающими, но и здоровыми. Ведь здоровье – это бесценный дар.

Надеемся, что Вы приобрели новые практические знания, которые будете применять в повседневной жизни с детьми.

А теперь мы предлагаем взять по листочку, красному, желтому или зеленому и приклеить его на наше дерево здоровья.

Зеленый лист - разговор был полезен. Я всегда буду выполнять все требования и условия для здоровья моего ребенка.

Желтый лист – Я постараюсь все выполнять.

Красный лист – Ничего нового я не узнал. Как делал раньше, так и буду делать дальше.

Замечательно! На нашем дереве много зеленых листьев, а это значит, что мы принимаем решение: ...

Примерное решение родительского собрания:

организовать дома правильный режим дня и питания (*срок – постоянно, отв. – родители*).

создать необходимые условия для реализации потребности ребенка в движении (*срок – постоянно, отв. – педагоги, родители*).

равномерно распределять физическую и умственную нагрузки в течение дня (*срок – постоянно, отв. – педагоги, родители*).

Проводить дома закаливающие мероприятия, рекомендованные в ДООУ (*срок – постоянно, отв. – родители*).

Обеспечение тесного сотрудничества и единых требований детского сада и семьи в вопросах здоровья детей (*срок – постоянно, отв. – педагоги, родители*).

Всем спасибо и до новых встреч.