

Родительское собрание по теме: “Здоровый ребенок – это счастливая семья!”

Задачи:

- Повысить уровень знаний родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей, здорового образа жизни в семье
- Предоставить родителям практический материал

Форма проведения: мастер-класс

Участники: родители, дети

Место проведения: спортивный зал ДООУ

Форма одежды: спортивная

“Дети – цветы жизни” и чтобы эти цветы росли здоровыми и счастливыми, нам необходимо создать и поддерживать благоприятные условия.

Плодородную почву для нашего цветка создают:

- Родители
- Воспитатели
- Специалисты ДООУ (инструктор по физкультуре, муз. руководитель, педагог-психолог)
- СМИ

Давайте разберем слагаемые здорового образа жизни:

- Эмоциональное здоровье
- Режим дня
- Здоровое питание
- Утренняя гимнастика
- Активный подъем
- Физические упражнения и подвижные игры
- Прогулки на свежем воздухе
- Закаливание
- Правильно организованная развивающая среда

Эмоциональное здоровье

Психоэмоциональное упражнение “Солнышко”:

На большом плакате нарисовано солнышко. На его лучах родители пишут, что они испытывают к своему ребенку. Под этим солнышком будет расти здоровый ребенок, согреваемый лучами солнца.

Режим дня

Большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня.

Режим дня – это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.

Один из немаловажных отличительных признаков воспитания в детском саду от домашнего – это режим в детском саду. В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку. И это несомненный плюс.

У ребенка, приученного к строгому распорядку, потребность в еде, сне, отдыхе наступает через определенные промежутки времени и сопровождается ритмическими изменениями в деятельности всех внутренних органов. Организм как бы заблаговременно настраивается на предстоящую деятельность, поэтому она осуществляется достаточно эффективно, без лишней траты нервной энергии и не вызывает выраженного утомления.

Ребенку до 5 лет положено спать в сутки 12 – 12,5 часов, в 5 – 6 лет – 11,5 – 12 часов (из них примерно 10 – 11 часов ночью и 1,5 – 2,5 часа днем).

Для ночного сна отводится время с 9 – 9 часов 30 минут вечера до 7 – 7 часов 30 минут утра. Дети-дошкольники спят днем один раз. Укладывают их так, чтобы они просыпались в 15 – 15 часов 30 минут. Организовывать дневной сон позже нецелесообразно – это неизбежно вызвало бы более позднее укладывание на ночной сон. Шестичасовое бодрствование во второй половине дня – это как раз тот промежуток времени, в течение которого ребенок достаточно наиграется, чтобы почувствовать потребность в отдыхе.

Поведение ребенка в детском саду, его настроение, работоспособность находятся в прямой зависимости от того, как организованы его деятельность и сон в семье в обычные, а также в выходные дни.

Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика – обязательная часть ежедневного режима ребенка. В детском саду каждое утро обязательно проводятся комплексы утренней гимнастики. Не надо забывать про гимнастику и дома.

Систематическое проведение утренней гимнастики воспитывает у детей привычку к физическим упражнениям, связанную с приятными мышечными ощущениями, положительными эмоциями.

Утренняя гимнастика – первый шаг к здоровью.

Есть такое чудо-средство, которое сделает вас самым здоровым, веселым и дружным семейством.

Сделать утром веселую разминку вместе с мамой и папой - прекрасная идея! И не такая уж невыполнимая, как кажется на первый взгляд. Ну, подумайте: всего несколько минут в день - и хорошее самочувствие плюс отличное настроение обеспечены каждому. Попробуйте воспринимать ежедневные разминки не как лишнюю нагрузку, а как возможность пообщаться с близкими. Ведь родительский пример для ребенка больше, чем убедительные речи о пользе ежедневных спортивных занятий.

Предлагаю вместе выполнить комплекс утренней гимнастики со стульчиками
«Кто там?»

Здоровое питание

Чего только не приходится придумывать родителям ради того, чтобы их ненаглядный малыш покушал. А этот капризуля и гурман только и знает, что

от ложки уворачивается. А ведь кушать надо! Так как же заставить ребенка съесть все до последней ложки?

Одна из самых распространенных ошибок родителей – предлагать ребенку вместо воды сладкие фруктовые соки или молоко, когда тот просит пить. Ведь сахар, входящий в состав указанных напитков, снижает аппетит.

Несколько советов:

- Сделайте из приема пищи праздник! Во время еды очень важна эмоциональная атмосфера. Завтраки, обеды, ужины нельзя использовать как возможность наказать или покритиковать ребенка за непослушание.
- Старайтесь кормить ребенка на кухне, там, где едите сами. Дети более склонны принимать пищу, если они видят, что их родители сами едят и наслаждаются этой пищей. Если малыш видит, что вы с удовольствием едите морковку или овощное пюре, он думает, что это вкусно и быстрее попробует такую еду в будущем.
- Не старайтесь насильно заставлять ребенка съесть больше, чем он может. Это может сформировать у него нежелательную привычку набирать пищу в рот и держать там, не проглатывая.
- По возможности, давайте ребенку пробовать все, что ему не запрещено в этом возрасте – это только увеличит интерес к еде.
- Заставлять ребенка постоянно есть какое-либо блюдо неверно – Вы только увеличите неприятие этого блюда.
- Избегайте использовать сладости, как награду за съеденные овощи или выпитое молоко. Это вряд ли расположит ребенка к еде, которую Вы заставляете его есть.

На сайте www.detskierecepty.ru вы найдете много интересных идей.

Прогулки на свежем воздухе

Гулять с ребенком нужно в любую погоду.

Обычно на прогулке малыши много двигаются. Но в основном это бег, ходьба, лазание по лесенке. Но нужно побуждать малыша выполнять и другие виды движений (перешагивание через препятствия, ходьба по ограниченной поверхности, прыжки, метание).

Для этого не нужен обязательный инвентарь. У вас, конечно же, есть мячи, прыгалки, мел.

- Можно нарисовать на земле круги различной величины и на разном расстоянии. Попрыгайте “с кочки на кочку” (из круга в круг) или побегайте вокруг “лужиц”, не наступая в них.
- Натяните веревку или прыгалки на высоте 15 – 20 см от земли и перешагивайте через нее прямо или боком, перепрыгните так же.
- Поднимите веревку чуть выше и предложите ребенку пройти под ней, не задевая ее. Можно натянуть несколько веревок на разной высоте и предложить ребенку пробраться сквозь “паутину”.

- Используйте возможности природного окружения. По дороге пусть малыш перешагнет неглубокую канавку, держась за вашу руку, пройдет по борвке тротуара по ритм незатейливого стихотворения:

По узенькой дорожке

Шагают наши ножки.

По камешкам, по камешкам,

В ямку – бух!

И малыш с удовольствием спрыгнет.

- Вышли на опушку леса, набрали шишек и тут же начинается игра “Попади в толстый ствол” (с расстояния 60 – 80 см), или “Перекинь через кустик” (высотой 40 – 50 см).
- На площадке можно организовать общую игру для небольшой компании детей примерно одного возраста. Объем знаний малышей пока незначителен, кругозор невелик, внимание непроизвольно и неустойчиво. Поэтому сюжет игр должен быть простым и понятным. Мышки или птички убегают (прячутся) от кошки или собачки. Характерным для этих игр является то, что все дети исполняют одинаковые роли (все цыплята, котята и т.д.), движения однотипны (попрыгали, полетели). В ходе таких игр малыши приучаются к согласованным коллективным действиям. Все дети испытывают удовольствие от того, что взрослый играет вместе с ними.
- Ну и, конечно же, используйте все возможные игры с мячом.

Нежелательно, чтобы ребенок длительное время занимался одним и тем же. Однообразные движения одних утомляют, других перевозбуждают. Дети чувствуют дискомфорт, а сами еще малы, чтобы остановиться, переключиться на другой вид деятельности. Здесь обязательно нужна ваша помощь.

Побегали, попрыгали, теперь можно перейти к спокойным играм в песочнице или в куклы, машинки.

Физические упражнения и подвижные игры

У ребенка есть сильная потребность в движении. Однако, чтобы они не были бесцельными и случайными, необходимо помочь ребенку, предложить правильный способ.

Основу для успешного овладения двигательными навыками ребенок получает на систематических физкультурных занятиях. Однако совершенствование и устойчивость приобретаемых навыков, и самостоятельное применение их ребенком в различных условиях жизни не могут осуществляться только путем одних занятий.

Помимо ежедневной утренней гимнастики и определенного количества физкультурных занятий и занятий в бассейне ДОУ необходимо детям предоставить возможность упражняться самостоятельно. Для этого лучше всего использовать подвижные игры (ПИ).

Родители, а вы помните, в какие игры вы играли в детстве?

Предлагаю вспомнить и поиграть.

Активный подъем

Добрый день!

Скорей проснись!

Солнцу шире улыбнись!

Такими словами приветствуйте просыпающихся детей.

Подготовить организм ребенка к двигательной активности после сна, осуществляя плавный, естественный переход от состояния покоя к бодрствованию, помогает зарядка в постели. Она создает положительный эмоциональный настрой, дает оздоровительно-закаливающий эффект.

Детки покажут нам один из комплексов закаливающих процедур после дневного сна. [Приложение 1](#)

Закаливание

Одними из способов закаливания организма являются массаж и дыхательная гимнастика

- Массаж полезен в любом возрасте: он улучшает кровообращение кожи, снимает напряжение мышц, нормализует деятельность центральной нервной системы.
- Если мама сама делает своему малышу несложный массаж, то это становится дополнительным поводом для эмоционально–физическим общения матери и ребенка, способствует укреплению чувства доверия и взаимопонимания. Во время массажа ребенок получает удовольствие и успокоение.
- А если массаж превратить в веселую игру, то ребенок получит двойную радость.

[Приложение 2](#)

- Предлагаю выполнить дыхательную гимнастику

“Шарик лопнул”

Дети садятся полукругом. Ведущий предлагает “надуть шарик”. Дети должны надуть шар: широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть воздух носом, выдуть его в воображаемый шарик через рот “ффф...”, медленно соединяя ладони под шариком. Затем по хлопку ведущего шарик лопается — дети хлопают в ладоши. Из шарика выходит воздух: дети произносят звук “шшш...”, делая губы хоботком и складывая руки на коленях. Шарик надувают 2 — 5 раз.

Ведущий следит, чтобы вдох был глубокий, а во время игры не возникало чрезмерного эмоционального возбуждения у ребенка.

“Хомячки”

Ребёнок и родитель сильно надувают щёки, “как у хомячков” (дышат через нос) и ходят по комнате. По сигналу кулачками надавливают на щёки, выпуская при этом воздух через рот. Игра повторяется 5 – 6 раз.

“Мама обнимает меня”

Вдох носом, руки, развести в стороны, задерживаем дыхание 3 секунды, выдох обнять себя так крепко, как мама обнимает вас.

Правильная организация развивающей среды

Правильная организация развивающей среды имеет большое значение.

Ребенку просто необходимы:

- шведская стенка
- канат
- велосипед
- коньки
- санки
- лыжи
- мячи
-

Заключение

На этом наша встреча заканчивается.

Не забудьте взять с собой буклеты [Приложение 3](#), которые лежат в шкафчиках ваших детей. В них есть все, с чем мы сегодня познакомились. И помните: **“Здоровый ребенок – это счастливая семья!”** До свидания! До новых встреч!

Приложение 1

Активный подъем

Комплексы закаливающих процедур после дневного сна.

«Детки, глазки открывайте и зарядку начинайте!

Чтоб совсем проснуться, надо потянуться»

И.п.: лежа на спине, руки за головой.

Потянуться в кровати, вытянуть руки вверх, носочки ног вперед.

«На соседней грядке огурчики спят, надо их разбудить»

И.п.: лежа на спине, руки в стороны.

Поднять руки вверх и хлопнуть в ладоши.

«Солнышко прогревает. Захотелось огурчикам согреть свои бока»

И.п.: лежа на боку.

Повороты на правый, потом на левый бочок.

«В речке чистая водица. А теперь ребята – мыться!»

Ходьба по ребристой доске.

Умывание.

«Потягушки»

И.п.: лежа на спине, руки за головой.

Потянуться в кровати, вытянуть руки вверх, носочки ног вперед.

«Жучки на грядке»

Подул ветерок и с листочка упали жучки. Лежат они на грядке и шевелят лапками.

И.п.: лежа на спине. Руки и ноги подняты.
Поочередно сгибать и разгибать руки и ноги.

«Жучки греются на солнышке»

И.п.: лежа на животе, руки произвольно.
Повороты с живота на спину и обратно.
Повторить 2 – 3 раза в каждую сторону.

«Жучки веселятся»

И.п. лежа на спине.
Побарахтаться в кроватке ручками и ножками. Затем расслабиться, опустить руки и ноги «жучки отдыхают».

Ходьба по массажному коврику.
Умывание.

Приложение 2

Игровой массаж «Рельсы – рельсы»

Кладем ребенка на животик и делаем ему массаж спины:

Рельсы, рельсы,	(проводим одну, потом другую линии вдоль позвоночника)
Шпалы, шпалы.	(проводим поперечные линии)
Ехал поезд запоздалый.	(«едем» ладонью по спине)
Из последнего вагона	
Вдруг посыпался горох.	(стучим по спине пальцами обеих рук)
Пришли куры, поклевали.	(стучим указательными пальцами)
Пришли гуси, пощипали.	(пощипываем спинку)
Прошёл слон,	(«идём» по спине тыльной стороной кулаков)
Прошла слониха,	(«идём» кулаками, но с меньшим усилием)
Прошёл маленький слонёнок,	(«идём» тремя пальцами, сложенными в щепоть)
Пришёл директор магазина,	(«идём» по спине двумя пальцами)
Всё разгладил, всё расчистил.	(поглаживаем спину ладонями вверх-вниз)
Поставил стол,	(изображаем стол кулаком – ставим его на одну из лопаток)
Стул,	(стул изображаем щепотью – ставим ее на другую лопатку)
Печатную машинку.	(печатную машинку — пальцем)
Стал печатать:	(«печатаем» по спине пальцами)
«Жене и дочке. -	
Дзинь - точка. -	(на этих словах каждый раз нежно щекочем бочок)
Шлю вам чулочки». -	
Дзинь - точка.	
Прочитал,	(водим пальцем, как будто читаем)
Помял, разгладил,	(щиплем, а затем поглаживаем спинку)
Прочитал,	
Помял, разгладил,	
Сложил,	
Отправил.	

Упражнения на релаксацию: данные упражнения позволят ребенку снять напряжение и расслабиться.

«Кулачки»

Руки на коленях,
Пальцы –в кулачки.
Крепко с напряжением

Сжатые они
Пальчики сжимаем ,
Снова разжимаем.
Девочки и мальчики,
Отдыхают пальчики.

«Кораблики»

Представьте себе, что мы на корабле. Чтобы не упасть, расставьте по шире ноги и прижмите к полу. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу, прижмите к полу правую ногу, а затем левую.
Стало палубу качать
Ногу к палубе –прижать!
Крепче ногу прижимаем,
А другую расслабляем!

«Шарик»

Представьте себе, что вы надуваете воздушный шарик. Положите руки на живот.
Шарик мама нам достала. Вдох
- и тело легким стало, Выдох
- шарик ожил словно.
Дышим мы легко и ровно.

Утренняя эмоционально-стимулирующая гимнастика

Педагог говорит: «Теплое утро, нам улыбается солнышко. И все улыбаются солнышку. Мы радуемся новому дню. Посмотрите друг на друга и улыбнитесь». Дети ходят по площадке, воспитатель продолжает: «Только сова не рада, она днем ничего не видит.

Совушка - сова, большая голова.
На пеньке сидит, Головой вертит,
Глазами хлоп-хлоп,
Ножками топ-топ.»

(Дети вращают головой вправо и влево, подражая воспитателю, топают ногами, закрывают и открывают глаза.)

«А шустрая синица солнцу рада.

Скачет шустрая синица
Ей на месте не сидится.
Прыг-скок, прыг скок –
Завертелась, как волчок.
Вот присела на минутку,
Почесала клювом грудку.
Заглянула под крыло,
Лапку потянула,
На веточку вспорхнула,
Посидела-посидела
И... улетела.»

(Дети прыгают на месте на обеих ногах. Воспитатель указывает последовательность действий: присели, наклонили голову, опустили на грудь. Подняли одну руку, другую, опустили ручки, присели, встали.)

Приложение 3

Уважаемые родители! Здоровье - одна из главных ценностей нашей жизни. Хорошо, когда ребенок катается на велосипеде, плавает, бегаёт не уставая, играет с ребятами, а главное - не болеет. Мы радуемся, когда наши дети энергичные, сильные, бодрые. Плохое

самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неудач на занятиях, в играх, в спорте. Нормой жизни и поведения каждого человека должно стать осознанное и ответственное отношение к своему здоровью как к великой ценности. Неоспоримо, что состояние здоровья, как и уровень жизни во многом определяется моделью поведения, сформировавшейся с детства. Необходимым условием является формирование культуры здоровья, как части общей культуры человека – осознание здоровья, как жизненно важной ценности, воспитание ответственного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих людей и природной среды. Люди являются частью природы. Мы все отвечаем за то, чтобы природа сохранилась везде на нашей планете: в лесу – куда мы ходим отдыхать; в реке – где мы плаваем: в городе – где мы живем. Каждому из нас просто необходимо заботиться и о себе, своем здоровье, окружающих людях, чистоте воздуха и воды.

Давайте вспомним пословицы и поговорки о здоровье, есть среди них известные, а есть такие, которые употребляются редко, но во всех заключена великая мудрость народа по отношению к своему здоровью:

В здоровом теле – здоровый дух.

Где здоровье, там и красота.

Дал бы бог здоровья, а счастье найдем.

Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял - многое потерял, здоровье потерял - все потерял.

Здоровому все здорово.

Здоровьем слаб, так и духом не герой.

Здоровья за деньги не купишь.

Если хочешь быть здоров - закаляйся.

Здоров будешь - все добудешь.

Чистота - залог здоровья.

К сожалению, здоровый образ жизни пока не занимает первого места в иерархии ценностей человека в нашем обществе, но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и духовно. Работа по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей, должна осуществляться в тесном взаимодействии семьи и дошкольного учреждения. Родители - первые педагоги своего ребенка. В условиях семьи формируется эмоционально-нравственный опыт, определяется уровень содержание эмоционального и социального развития ребенка. Доказано, что состояние здоровья родителей — один из ведущих факторов, оказывающих непосредственное воздействие на здоровье ребенка. Это воздействие не только чисто биологическое (наследственное), но и проявляется опосредованно через систему условий, характеризующих образ жизни матери и отца, их установку на здоровье. Необходимость поиска заработка, перегрузки на работе, сокращение свободного времени у родителей приводят к ухудшению их физического и психического состояния, повышенной раздражительности, утомляемости, стрессам. Свои эмоции родители привычно выплескивают на детей. Ребенок попадает в ситуацию полной зависимости от настроения, эмоций и реакций родителей, что сказывается и на его психическом здоровье. Многочисленными исследованиями установлено отрицательное влияние на здоровье ребенка раннего искусственного вскармливания, нерационального режима дня, нерегулярного и недостаточного пребывания на свежем воздухе, малой физической активности и вредных привычек родителей. Наибольший эффект оздоровительных мероприятий отмечается в тех случаях, когда родители становятся сторонниками здорового образа жизни. Только активная позиция семьи и сотрудничество с дошкольным учреждением позволяют добиться результатов по поддержанию здоровья ребенка.

Правила, помогающие быть здоровым:

1. Соблюдайте режим дня!
2. Обращайте больше внимания на питание!
3. Больше двигайтесь!
4. Спите в прохладной комнате!
5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
7. Гоните прочь уныние и хандру!
8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
10. Желайте себе и окружающим только добра!

Дома со своими детьми чаще используйте паузы покоя:

- посидим молча с закрытыми глазами;
- посидим и полюбуемся на горящую свечу;
- ляжем на спину и расслабимся, будто мы тряпичные куклы;
- помечтаем под эту прекрасную музыку.

Для укрепления зрения используйте зрительные паузы:

- закрыть и открыть глаза;
- посмотреть вдаль и на предмет рядом.

Для снятия эмоционального напряжения полезны эмоциональные разминки:

- похочем;
- покричим так, как будто кричит огромный, неведомый зверь.

Для развития и укрепления мышечной системы необходимы физические минутки:

- потянуться как кошка;
- поваляться как неваляшка;
- поползать как змея без помощи рук.

Забота о здоровье – одна из важнейших задач каждого человека. Среди всех земных благ здоровье – ценный дар, данный человеку природой, заменить который нельзя ничем, однако люди не заботятся о здоровье так, как это необходимо.

Но важно понимать, что забота о здоровье наших детей сегодня – это полноценный трудовой потенциал нашей страны в ближайшем будущем. Мы все 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. И давайте пожелаем друг другу успехов в воспитании здорового поколения!

Список литературы:

1. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка// Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.:АРКТИ, 1999.
2. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. – М.: Мозаика – Синтез, 2002.
3. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - М., 2002.
4. Шумихина Ю.В. Клуб «Здоровая семья» // Воспитатель ДОУ. 2009. №3.
5. Терновская С.А., Теплякова Л.А. Создание здоровьесберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении// Методист.-2005.
6. «Здоровьесберегающая система ДОУ». Авторы – составители М. А. Павлова, М. В. Лысогорская. Волгоград. Издательство «Учитель» 2008
7. Козлова А.В., Дешеулина Р.П. Работа ДОУ с семьей. М., 2007.
8. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье. М., 2012.