

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;
- поползть 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.