

# Здоровье детей в наших руках

## Родительское собрание в подготовительной группе

**Цель:** создание установки у родителей на совместную работу по сохранению и укреплению здоровья детей.

### **Задачи:**

1. Ознакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада.
2. Формировать у родителей мотивацию здорового образа жизни, ответственность за свое здоровье и здоровье своих детей.
3. Повысить педагогическое мастерство родителей по использованию здоровьесберегающих технологий в домашних условиях.
4. Рассказать о формировании правильной осанки и о сбалансированном питании.

**Ожидаемые результаты:** расширение представлений у родителей мотивации к здоровому образу жизни, формирование ответственности за здоровье детей, использование родителями здоровьесберегающих технологий в домашних условиях.

### **План подготовки собрания:**

1. Анкетирование родителей по теме собрания.  
(Анкета заполняется дома до собрания.)
2. Анкетирование детей (опрос детей в группе).
3. Ознакомление родителей с ответами детей по теме здоровье.
4. Презентация лэпбука. *В изготовлении принимали участие дети.*
5. Организация конкурса книжек по теме: «Виды спорта»// «Спорт в моей семье». *В конкурсе участвовали дети и родители. Все работы выставляются до начала собрания.*

6. Оформление перед собранием: плакат, лэпбук «ЗОЖ», выставка книжек, афоризмы на доске.

7. Подготовка воспитателей к собранию по темам

- «О закаливании детей в семье».

- «Формирование правильной осанки и о сбалансированное питание»

7. Интеллектуальные и творческие задания для родителей на тему собрания.

8. Презентация лэпбука.

## **Ход собрания**

### **I. Вступление**

Звучит аудиозапись спокойной музыки, эмоционально настраивающая на тему предстоящего разговора.

Воспитатель: Что такое «здравствуй»?

Лучшее из слов.

Потому что «здравствуй» -

Значит «Будь здоров!»

Здравствуйте, уважаемые родители! Здоровье – это самое главное, что есть у человека. Все со мною согласятся, что «Здоровый нищий счастливее больного короля» (А.С.Шопенгауэр) и что беречь здоровье надо смолоду, с детства.

2. Давайте послушаем, что думают ваши дети о здоровье и как его сохранить.

### **3. Сообщение воспитателя «О закаливании детей в семье».**

Скоро Ваш ребёнок пойдет в школу. Готов ли он к этому? Ведь школа предъявляет высокие и серьезные требования к здоровью детей. У Вас есть время укрепить здоровье малыша, подготовить его физически к предстоящей напряженной умственной деятельности. Известно, что чаще всего дети пропускают уроки из-за простудных заболеваний, а самое действенное средство борьбы с ними - закаливание.

Одно из удивительных свойств организма - способность отвечать защитными реакциями на изменяющиеся условия окружающей среды и, в частности, на колебания температуры, формируется постепенно и в дошкольном возрасте оно еще очень не совершенно и нуждается в постоянной тренировке.

Под закаливанием следует понимать использование естественных сил природы (воздуха, воды, солнца) для повышения устойчивости организма к простудным заболеваниям. Весь повседневный быт ребенка надо строить так, чтобы он не изнеживался, а закалялся. Первым требованием является обеспечение чистого, свежего воздуха в помещении и правильное сочетание температуры воздуха и одежды ребенка.

Однако пользу закаливающие процедуры принесут при соблюдении следующих правил:

- предварительно посоветуйтесь с участковым педиатром, который знает Вашего ребенка и может дать рекомендации при выборе методов закаливания с учетом состояния его здоровья;
- постепенно увеличивайте силу закаливающего фактора (воздуха, воды, солнца);
- закаливание проводите систематически, поскольку даже при небольших перерывах (10 дней) полностью исчезает достигнутый эффект;
- добивайтесь положительного эмоционального отношения ребенка к закаливающим процедурам.

Закаливание воздухом - это не только специальные процедуры, но и ежедневная влажная уборка, и многократное проветривание помещения, поддержание в нем оптимальной температуры воздуха + 20 °С; во время гимнастики и подвижных игр она может быть ниже + 16°С.

Ребенок должен ежедневно гулять. Даже в ненастную погоду и зимой быть на воздухе не менее 3,5-4 часов.

К специальным закаливающим процедурам относятся общие воздушные ванны, их начинают при температуре воздуха 22 °С продолжительностью 3-5 минут с последующим снижением температуры до 18 °С и увеличением продолжительности до 10-15 мин. При этом постепенно облегчается одежда ребенка: вначале обнажают руки (заменяют рубашку с рукавами майкой, затем снимают майку, оставляя малыша в одних трусиках).

Закаливание свежим воздухом полезно всем детям, но особенно важно, если ребенок ослаблен. В то же время известно, что многие родители ошибочно считают необходимым всячески оберегать от «дуновения воздуха» слабого, часто болеющего ребенка. Нередко забота о нем сводится к тому, что его как можно теплее одевают, кутают. В такой одежде ребенку жарко, она затрудняет его движения, в результате - очередная простуда.

Свежий воздух - замечательное средство закаливания детского организма!

Закаливание водой оказывает более сильное воздействие. Поэтому начинать его желательно после короткого курса закаливания воздухом. Водные процедуры делятся на местные и общие. Наиболее доступная местная водная процедура - обливание ног. Из ковша или лейки быстро обливают нижнюю половину голени и стопы. Первоначальная температура воды - 30 °С. Постепенно снижая ее через 1-2 дня на 2 °С, доводят до 16-14 °С. Сразу же, после процедуры ноги ребенка насухо вытирают жестким полотенцем. Закаливающий эффект усиливается, если применять контрастное обливание стоп. Одно из важнейших правил закаливания - постепенность, переход от процедур, оказывающих менее сильное воздействие, к более сильным, от местных к общим. Поэтому, прежде чем начать такие процедуры, как обтирание тела, обливание, необходимо приучить ребенка ходить дома не в колготках, а в носках, после этого - босиком.

Общие закаливающие водные процедуры проводятся при температуре воздуха не ниже 23 °С. Начинать надо с обтирания тела мягкой варежкой, смоченной водой. Вначале, слегка массируя, обтирают руки и ноги от пальцев вверх (по ходу движения лимфы и крови), затем грудь, живот, спину - обязательно в такой последовательности. Начальная температура воды 34-35 °С через 3-4 дня снижается на 2 °С и доводится до 22 °С. Для ослабленных детей начальная и конечная температура должна быть на 2-4 °С выше, а темп ее снижения более медленный. Обтирание делают в течение 2 месяцев (для получения эффекта тренировки), а затем переходят к более сильной процедуре - к обливанию.

Если Ваш ребенок заболел, обязательно обратитесь к врачу и, если он сочтет возможным, не отменяйте закаливающие процедуры, лишь несколько повысьте температуру воды (на 2-3 °С по сравнению с той, которая была до заболевания).

Научите ребенка систематически полоскать рот и горло водой комнатной температуры. Это способствует закаливанию носоглотки, предупреждает

разрастание миндалин и аденоидов. Кроме того, полоскание оказывает массирующее действие на слизистую оболочку полости рта, миндалин и задней стенки глотки. На каждое полоскание необходимо примерно 1/3 стакана воды.

Закаливание солнечными лучами возможно только после «зимней» подготовки организма ребенка воздушными ваннами и водными процедурами, поскольку солнце действует гораздо сильнее, чем воздух и вода. В летние месяцы в средней полосе нашей страны лучшее время для пребывания детей под лучами солнца - с 10 до 12 часов. Начинать солнечную ванну можно не ранее, чем через 1,5 часа после еды и заканчивать не позднее, чем за 30 минут до еды. Это обосновано тем, что высокая температура угнетает выделение пищеварительных соков.

Закаливающее действие солнца можно постепенно увеличивать, меняя одежду ребенка: вначале на него надевают рубашку с короткими рукавами, снимают колготки, носки, затем через 2 дня оставляют в одних трусиках. Голова ребенка всегда должна быть защищена от солнца головным убором. Еще раз напоминаем: ослабленные дети особенно нуждаются в закаливании, от Вашего внимания к рекомендациям врача, настойчивого, терпеливого их выполнения зависит, каким Ваш ребенок придет в школу, как будет справляться с новым для него режимом и нагрузками.

Наши советы адресованы, в первую, очередь родителям здоровых детей. Вам также необходимо внимательно наблюдать за состоянием ребенка, за его реакцией на закаливающие процедуры.

По каким признакам определить, эффективно ли закаливание?

Настроение - жизнерадостное, спокойное, ребенок нормально реагирует на окружающее.

Самочувствие - бодрое, ребенок всегда готов к действию, активно участвует во всех играх и занятиях.

Утомляемость - нормальная, наблюдается умеренная усталость.

Аппетит - хороший, активно ест все предлагаемые блюда, во время еды не отвлекается.

Сон - спокойный, глубокий, засыпает быстро (через 5-10 минут), во время сна отмечается расслабление мышц, ребенок не пробуждается от звука, света. При изменении одного из перечисленных показателей - неустойчивость

настроения, подавленность, раздражительность, плаксивость, повышенная утомляемость, ухудшение аппетита, сна - необходимо обратиться к врачу и по его рекомендации внести коррективы в закаливающие процедуры: сократить продолжительность, повысить температуру воды, заменить процедуру другой и. т.п.

Самое главное - не прекращайте закаливания!

#### **4. Выступление воспитателя по формированию правильной осанки и о сбалансированном питании.**

*-Сегодня не надо людям твердить*

*Как важно на свете здоровыми быть.*

*Здоровье дороже, ценнее всего*

*Оно, несомненно, любому нужно,*

*Здоровье – основа, здоровье – оплот*

*И выиграет тот, кто его бережет.*

*Мы с вами живем в эпоху открытий*

*Бурных и мощных, порою событий*

*В век перемен, круговерти и стрессов*

*Как здоровье сберечь? Всем ли известно?*

- По результатам медицинского осмотра всем детям поставлена 2 группа здоровья, у некоторых выявлено нарушение осанки.

- И поэтому, мы хотели бы, вместе с вами, приложить все усилия к тому, чтобы к школе сформировать у наших детей правильную осанку.

- Сейчас мы вам покажем упражнения, которые используем в нашем дошкольном учреждении на утренней зарядке, физкультурных занятиях, гимнастике после сна, и которые вы можете использовать дома для формирования правильной осанки (упражнения с детьми и с родителями)

- Для формирования правильной осанки необходимы упражнения у стенки, лежа на полу, сидя, когда обращается внимание ребенка на правильном положении тела, как сейчас вы просмотрели комплекс упражнений.

- Для профилактики рекомендуется спать на более жесткой постели и невысокой подушке. Мебель должна быть подобрана по росту.
  - Дошкольный возраст – период формирования осанки. В этом возрасте формирование структуры костей еще не завершено. Мышцы развиты недостаточно, поэтому осанка у детей этого возраста неустойчива, легко нарушается под влиянием неправильного положения тела.
  - Вследствие нарушения осанки у ребенка появляется быстрая утомляемость, жалобы на головную и мышечную боли.
  - Как вы думаете, отчего может нарушиться осанка? (ответы родителей +плоскостопие). Для профилактики плоскостопия мы используем массажные коврики, которые вы видите перед собой (массаж стоп – родители).
  - Уважаемые родители! Как вы думаете, что может помочь при формировании правильной осанки у детей? (ответы родителей)
- 1) Хорошо помогает плавание. Вода естественным образом разгружает позвоночник.
  - 2) Лыжи зимой – замечательное средство для укрепления спины и всего туловища.
  - 3) Занятия в студии хореографии и балльных танцев – там умение держать осанку под контролем одно из важнейших условий.

**У нас всё есть! Было бы .....желание!**

## **5. Интеллектуальные и творческие задания для родителей на тему собрания:**

- Соберите пословицу.
- Доскажите пословицу.
- Мудрые о здоровье.
- Стихотворчество - пословица.
- Эстафета с мячом

Родители должны по очереди продолжить начатое воспитателем предложение: «Мой ребёнок будет здоров, если..» (например, будет

закаляться, заниматься спортом, ходить в походы, гулять на улице, соблюдать правила гигиены и т.д.), при этом они передают друг другу мяч.

- Практикум.

Закончить изготовление лэпбука «ЗОЖ»

**6. Подведение итогов. Вручение грамот родителям, участвовавшим в семейном спортивном празднике и в изготовление книжек о спорте.**