

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №1 «Солнышко»

Родительское собрание
в семейной дошкольной группе
«Воспитание здорового образа жизни с ранних лет»

Выполнила: Т.И. Кожухова.

с. Спасское 2020г

Родительское собрание в семейной дошкольной группе «Воспитание здорового образа жизни с ранних лет»

Цель:

1. Сплочение родительского коллектива; обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления и укрепления детского организма; привитие стремления к здоровому образу жизни, активизация положительных эмоций, создающих бодрое жизнерадостное настроение. 2. Познакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада. 3. Формирование у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей. 4. Повышение мастерства родителей по использованию здоровьесберегающих технологий в домашних условиях.

Ход собрания:

Воспитатель:

- Здравствуйте! Вы все знаете, что слово "здравствуй" означает "будь здоров!". Люди при встрече желают друг другу доброго здоровья. Хорошо, если, приветствуя человека, вы ему улыбнетесь. Так вы подарите друг другу здоровье и радость. Нам очень приятно, что вы нашли время и откликнулись на наше приглашение.

В современном обществе предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе к ребенку, к его знаниям и способностям. Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности не только творческие, гармонично развитые, активные, но и здоровые. Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе и нашего дошкольного учреждения. Такой ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и детей. Так что же взрослые могут сделать, для того чтобы приобщить детей к здоровому образу жизни? Это мы с вами постараемся выяснить вовремя нашей встречи. Позвольте прочитать вам стихотворение.

Болеет без конца ребёнок.

Мать в панике, в слезах: и страх и грусть.

- Ведь я его с пелёнок

Всегда в тепле держать стремлюсь.

В квартире окна даже летом

Открыть боится – вдруг сквозняк,

С ним то в больницу, то в аптеку,

Лекарств и перечесть нельзя.

Не мальчик, словом, а страданье.

Вот так, порой, мы из детей

Растим тепличное создание,

А не бойцов – богатырей.

В.Крестов "Тепличное создание"

Воспитатель: Знакома ли Вам ситуация, описанная в стихотворении? (Ответы родителей)
Здоровый, крепкий и развитый ребёнок.
Как добиться этого? Что для этого делаем мы? Как укрепить здоровье детей, избежать болезней?

1. Создание проблемной ситуации для родителей: “Какого ребёнка можно считать здоровым? (Ответы родителей.)

Воспитатель: Итак, прежде всего, здоровый ребенок, если он и болеет, то очень редко и не тяжело. Он жизнерадостен и активен, доброжелательно относится к окружающим его людям – взрослым и детям. Развитие двигательных качеств проходит гармонично. Нормальный, здоровый ребенок достаточно быстр, ловок и силен. Неблагоприятные погодные условия, редкая их смена, здоровому ребенку не страшны, т. к. он закален. Это «портрет» идеально здорового ребенка, какого в жизни встретишь не часто. Однако вырастить и воспитать ребенка близкого к идеалу – задача вполне посильная, всего лишь требуется: с раннего возраста научить ребенка заботиться о своем здоровье! Для этого нужно формировать навыки привычки здорового образа жизни в соответствии с возрастом.

Именно о том, как формировать навыки и привычки здорового образа жизни мы сегодня вам расскажем и покажем:

2. Предлагаю поиграть в игру "Неоконченные предложения"

- У меня в руках мяч, он для нас будет эстафетной палочкой. Мы будем передавать его по кругу, и тот человек в чьи руки попал мяч, продолжает моё предложение. А предложение будет у нас одно для всех:

“Мой ребёнок будет здоров, если будет...”.

– Мой ребёнок будет здоров, если будет ... каждый день делать гимнастику.

- Мой ребёнок будет здоров, если будет ... соблюдать режим дня.

– Мой ребёнок будет здоров, если будет ... правильно и вовремя питаться и т.д.

А теперь я предлагаю Вам поделиться своим жизненным опытом: “Что нужно делать, чтобы быть здоровым?”.

Ответы родителей.

3. Компоненты здорового образа жизни:

1. Соблюдение режима дня.

Очень важно приучать ребенка просыпаться и засыпать, кушать, играть, гулять, трудиться в одно и то же время. Это вселяет чувство безопасности, уверенности и усидчивости. Учит ребенка распределять и сохранять физические и психические силы в течение дня, делает его более спокойным и позитивным.

2. Регламентированные нагрузки.

Очень важно регламентировать как физические нагрузки, так и эмоциональные и интеллектуальные. Нужно внимательно следить за поведением ребенка, ориентируясь на его состояние. Потеря внимания, капризы, истерики, отказ от деятельности являются сигналом перегрузок. Даже увлекательные игры и радостное общение могут привести к перегрузкам. Следует сменить форму деятельности, отвлечь ребенка.

3. Свежий воздух.

Мы знаем, что нехватка кислорода приводит к быстрой утомляемости. Для хорошего самочувствия и успешной деятельности ребенку необходимо пребывание на открытом свежем воздухе минимум два часа в день (Мы проветриваем помещение). К тому же прогулки - это эффективный метод закаливания ребенка.

4. Двигательная активность.

Движение – это естественное состояние ребенка. Продолжается формирование опорно – двигательного аппарата, ребенку очень трудно находиться в статическом положении в течении длительного времени. Задача взрослых – создать условия для двигательной активности ребенка. Необходимо не забывать о регламентированных нагрузках.

5. *Водные и воздушные процедуры.*

Они очень полезны для здоровья, хорошего самочувствия, прекрасного настроения. Предварительно проконсультировавшись с педиатром, вы можете выбрать любой, подходящий для ребенка вид водных процедур или чередовать их. Это может быть обливание утром после сна и вечером перед сном теплой, прохладной или холодной водой; контрастный душ; обтирание мокрым полотенцем. Спать без маечек, непродолжительное время находится дома в одних трусиках.

6. *Питание.*

Детям для полноценного роста и развития необходимо рациональное питание. В организации питания ребенка следует придерживаться простых, но очень важных правил.

- ✓ Питание по режиму.
- ✓ Натуральные богатые витаминами и минеральными веществами продукты.
- ✓ Фрукты и овощи.

7. *Физическая культура.*

Занятия физкультурой укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребенка, позитивно влияют на его характер, способствуют развитию волевых качеств, уверенности в себе.

Арсенал видов физической культуры очень широк.

- Утренняя зарядка.
- Физкультминутка.
- Дыхательная гимнастика.
- Гимнастика для глаз.
- Простые приемы массажа тела.
- Подвижные игры.
- Пальчиковая гимнастика и др.

Главное, чтобы это нравилось ребенку.

В ребенке может укорениться лишь то, что сформировано в семье, а значит, основой успеха является личный пример родителей.

Занятия физическими упражнениями с мамой и папой доставляют детям большое удовольствие, а для родителей это прекрасная возможность пообщаться с ребенком.

4. Обмен мнениями о закаливании детей в домашних условиях

Родителям предлагается поделиться опытом по проведению закаливающих процедур, профилактических мер по предупреждению болезней.

Воспитатель: Вывод таков: если вы хотите видеть своего ребенка здоровым – надо постоянно, каждодневно уделять время для закаливающих процедур. В “минимум” закаливания входит обязательное использование не перегревающей одежды, воздушные и водные процедуры, гигиена одежды и обуви.

5. О роли прогулок в жизни ребенка

Воспитатель: часто можно слышать от родителей о нежелательных прогулках. О благотворном действии прогулок на свежем воздухе писал А.С. Пушкин

“Друзья мои! Возьмите посох свой,
Идите в лес, бродите по долине,
И в дому ночь глубока ваш будет сон”.

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.

На прогулке и в группе мы проводим целый ряд игр, которые являются профилактикой, а некоторые лечат те или иные заболевания.

6. Рефлексия: “Ваше мнение о собрании”.

Родители делятся своим мнением о родительском собрании.

Уважаемые родители. Помните, что здоровье ребенка в Ваших руках! Вам необходимо создать условия здорового образа жизни ребенка.



Родительского собрания в семейной дошкольной группе.
Тема: «Воспитание здорового образа жизни с ранних лет

26.09.2020г

Председатель: М.А.Бочкарёва

Секретарь: А.А. Антипина

Присутствовало: 10 человек

М.А. Бочкарёва, И.И. Антипина, Н.А. Яшнова, Д.В. Хламов, Ю.С. Перевезенцева, И.В. Никитушкин,
Е.А. Козулина, Н.А. Бутрина, Т.Г. Скачкова, Л.Е. Шмонина.

Повестка дня

1. Доклад воспитателя группы Т.И. Кожуховой.
2. Выбор родительского комитета.
3. Разное.
 1. **По первому вопросу** заслушали воспитателя группы Т.И. Кожухову. Она провела собрание в виде семинара – практикума.
 - ✓ Создание проблемной ситуации для родителей
 - ✓ Игра «Неоконченные предложения»
 - ✓ Компоненты здорового образа жизни
 - ✓ Обмен мнениями о закаливании детей в домашних условиях
 - ✓ О роли прогулок в жизни ребенка
 2. **В разделе выбор родительского комитета** слушали Перевезенцеву Ю. С. Она предложила выбрать родительский комитет.

Решение:

1. Создать необходимые условия для реализации потребности ребенка в двигательной активности в повседневной жизни;
2. Равномерно распределять физическую и умственную нагрузки в течение дня
3. Систематически интересоваться полученными знаниями детьми по формированию здорового образа жизни и закреплять их дома;
4. Организовать дома режим дня и питание, приближенное к детсадовскому;
5. В выходные дни обязательно организовывать прогулки вместе с детьми;
6. Систематически проводить закаливание ребенка в условиях семьи.
7. Выбран родительский комитет в составе: Т.Г. Скачкова

И.В. Никитушкин

Е.А. Козулина.

Председатель: _____ М.А. Бочкарёва

Секретарь: _____ А.А. Антипина

