

Родительское собрание в старшей группе на тему

«Здоровая семья – здоровый я»

Цель: создание условий для формирования обеспечения тесного сотрудничества и единых требований детского сада и семьи в вопросах здоровья детей.

Задачи:

1. Объединить усилия в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников и формирования представления об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих.
2. Предоставить родителям практический материал.

Форма проведения: дискуссия.

Участники: воспитатели группы, родители.

Повестка дня:

1. Торжественное начало собрания.
2. Психологический настрой родителей.
3. Условия здорового образа жизни в семье.
4. Игра - дискуссия « Мой ребёнок будет здоров если я...»
5. Мастер – класс по профилактике простудных заболеваний.
5. Заключительная часть.

Ход собрания:

Воспитатель: Здравствуйте, уважаемые наши родители!

Я говорю вам *«здравствуйте»*, а это значит, я всем вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверно потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье лишь тогда, когда его теряем! Сегодня мы вместе с вами выведем формулу здоровья. Итак, тема нашего родительского собрания *«Здоровый ребенок – счастливая семья!»*.

Но прежде чем мы начнём работу, давайте поприветствуем друг друга не совсем обычным способом:

- улыбнуться соседу справа,
- улыбнуться соседу слева
- прикоснуться ладошками друг к другу и сказать: *«Очень рад тебя видеть!»*
- а теперь давайте пожелаем друг другу здоровья и все вместе по здороваемся, скажем *«Здравствуйте!»*

А сейчас я задам вам несколько вопросов:

Крикните громко и хором, друзья
Деток своих все вы любите? *(да)*
С работы пришли, сил совсем нет,
Вам хочется лекции слушать здесь? *(нет)*
Я вас понимаю... Как быть, господа?
Проблемы детей решать нужно нам? *(да)*
Дайте мне тогда ответ
Помочь, откажитесь нам? *(нет)*
Последнее спрошу вас я
Активными все будем? *(да)*

Невозможно оценить роль семьи в сохранении и укреплении здоровья ребенка. Основы здоровья закладываются в дошкольном возрасте и являются необходимым фактором благополучной жизни любого человека. Неслучайно великий педагог В. А. Сухомлинский писал: «От жизнерадостности, бодрости детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

Условия здорового образа жизни в семье.

Движение для ребенка – не только жизненная необходимость, эта сама жизнь. Без движения нет нормального роста и развития, условий для тренировки важнейших функций организма. Пренебрежение ежедневным занятиям физкультурой, малый объём двигательной активности ребенка ведут к весьма распространенной болезни – гиподинамии, при которой у детей портится осанка, нарушается деятельность сердечно – сосудистой системы, появляется избыточный вес. Поэтому важную роль играет физическое воспитание в семье.

Всем родителям необходимо иметь представление об уровне физической подготовки своих детей. Для родителей важно понять следующее: в семейном физическом воспитании их роль не должна сводиться только к наблюдению. Личный пример родителей, совместные физические занятия, здоровый образ жизни – основа успеха физического воспитания ребенка в семье. Очень важно, чтобы дети в свободное время больше двигались, в выходные дни вместе с родителями совершали лыжные и пешие прогулки. На своём опыте нужно показать детям, как это важно.

Приступать к оздоровлению никогда не рано и никогда не поздно. Лучше сделать этот шаг сегодня, чем завтра.

А теперь я предлагаю поделиться своим жизненным опытом. У меня в руках мяч, он будет для вас эстафетной палочкой, мы будем передавать его по кругу, и тот человек, в чьи руки попал мяч, продолжает моё предложение. А предложение будет одно для всех.

Игра «*Мой ребёнок будет здоров, если я...*»

Родители поочерёдно проговаривают предложение: « Мой ребёнок будет здоров, если я ...», каждый заканчивает предложение, как считает нужным.

Предложить родителям разные высказывания мудрых педагогов, преподнести аккуратно разрезанные на подносе, родители поочерёдно читают разные высказывания.

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.

- Как укрепить здоровье наших деток, избежать многочисленные болезни? Эти вопросы волнуют и вас, родителей, и нас, педагогов, ведь все мы хотим, чтобы дети не болели, становились год от года здоровее, сильнее, выросли и входили в большую жизнь не только знающими и образованными, но и здоровыми и закалёнными. Есть ли ключи к решению этой задачи? Забота о воспитании здорового ребёнка является приоритетной и для нашего дошкольного учреждения. Такой ребёнок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент роста ребёнка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также 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.

Мастер- класс

Профилактика простудных заболеваний «*Самомассаж*»

В осенне-зимний период, когда многочисленные вирусы атакуют со всех сторон, многие задаются вопросом: какие способы борьбы с ними, а также профилактики являются наиболее эффективными и безвредными для организма? Существует масса новомодных препаратов, чья задача - поддержание и укрепление иммунной системы, но не стоит забывать про проверенные веками народные способы, в том числе, точечный самомассаж и оздоровительную гимнастику. Регулярный самомассаж и гимнастика повышают сопротивляемость организма различным вирусам, а во время

течения болезни позволяют легче перенести ее и быстрее восстановиться. Но нужно помнить, что в период острого состояния, а тем более при высокой температуре, которая зачастую сопровождается инфекционными заболеваниями, массаж и гимнастика строго противопоказаны. Дождитесь, пока температура нормализуется и приступайте.

Воспитатель вместе с детьми показывает самомассаж от простуды в игровой форме:

«Неболейка»

Чтобы горло не болело,

Двумя руками поглаживают шею

Мы его погладим смело.

Чтоб не кашлять, не чихать,

Указательными пальчиками растирают нос сверху вниз

Надо носик растирать

Лоб мы тоже разотрем,

Растираем лоб всеми пальцами от середины к вискам

Ладонку держим козырьком.

Вилку пальчиками сделай,

Массируем ушки

Массируй ушки ты умело.

Знаем, знаем да-да-да.

Нам простуда не страшна!

Профилактика плоскостопия.

Оздоровительная работа в ДОО включает в себя ежедневную гимнастику после сна, обязательным этапом является профилактика плоскостопия или массаж стоп, который осуществляется путём хождения по массажным дорожкам. Для создания оздоровительного эффекта от таких дорожек используется принцип смены различных видов поверхности, благодаря чему достигается наилучший результат воздействия на все биологически активные точки ступней ног.

Методика чрезвычайно проста: биологически активные точки, которыми покрыта практически вся человеческая стопа, при воздействии на них гальки, песка, соломы сильно раздражаются, вследствие чего активизируется работа всех внутренних органов. Достаточно 10 минут такого массажа, чтобы оказались задействованы все системы организма. Вот почему эксперты говорят о необычайной эффективности массажа стоп, ведь он равноценен целому часу интенсивной тренировки в тренажёрном зале, которая, как известно подразумевает подключение к активной работе каждого органа. Лекарства не нужны, всё есть в нас самих, надо лишь *«разбудить»* заложенный в нас механизм самопомощи. Массаж стоп способен привести в действие механизм восстановления.

Профилактика нарушений осанки:

Великая ценность каждого человека – здоровье. Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением. Семья и детский сад – те социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии: нарушения осанки, плоскостопие, излишний вес, задержки в развитии быстроты, ловкости, координации движений. И одной из причин таких результатов является неосведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей.

Медицинские обследования детей дошкольного возраста показывают, что среди функциональных отклонений, выявляемых у детей, наибольший процент составляют отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата, а в частности нарушения осанки.

Наиболее часто встречаются следующие нарушения: искривления позвоночника в виде боковых отклонений (сколиоз, чрезмерные отклонения позвоночника в грудном отделе (*кифозы*) и в поясничном отделе (*лордозы*); плоскостопие и врожденная косолапость, ассиметричное положение плеч.

В дошкольном возрасте осанка еще не сформирована, поэтому неблагоприятные факторы наиболее сильно влияют на детей в период их активного роста (*4 - 7 лет*). Причин неправильной осанки и ее дефектов много: гиподинамия и как следствие, недостаточное развитие мышц спины, живота, шеи, бедер, груди, удерживающих позвоночник в нужном положении; ходьба с опущенной головой, сидение с опущенными плечами и согнутой спиной, а также изменение формы стопы.

Так как физкультурные занятия с детьми в детском саду проводятся 3 раза в неделю (в средней, старшей группах, то этого недостаточно для профилактики нарушений осанки и плоскостопия. Необходимо родителям в повседневной жизни следить за правильным положением тела, создавать необходимые условия в семье (*спать на жесткой кровати, подушка не должна быть высокой и т. п.*)

Основным средством формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия являются занятия физическими упражнениями. Прежде всего, необходимо использовать упражнения для развития больших мышечных групп, особенно спины, живота, ног, чтобы создать естественный мышечный корсет. Упражнения можно выполнять из различных исходных положений – стоя, лежа на спине и животе, сидя на стуле, скамейке, четвереньках.

Воспитатель: Восточная мудрость гласит: «Здоровье – это вершина, которую должен каждый покорить сам». Вместе с Вами мы сможем научить детей покорять эту вершину. И поэтому мы дарим вам памятки о здоровом образе жизни.

-Спасибо за внимание! До новых встреч!