"Здоровье детей в наших руках!"

Родительское собрание.

## Цель: Ознакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада. Формирование у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей, повышение педагогического мастерства родителей по использованию здоровье сберегающих технологий в домашних условиях. Развивать чувство единства, сплоченности.Форма проведения: круглый столУчастники: родители, воспитатели.Предшествующая работа:

## Приглашение родителей.

## Анкетирование родителей.

Подготовка воспитателем материала для проведения презентации по использованию здоровье сберегающих технологий в средней группе детского сада.
 План проведения.

Вступительное слово.

Анализ анкетирования.

Динамическая пауза.

Показ презентации.

Заключительный этап собрания.

Подведение итогов собрания.

**Ход собрания.**

**Введение.**

Уважаемые родители, здравствуйте! Кажется на первый взгляд, какое простое и обыкновенное слово. В нем все: и тепло, и встречи, и рукопожатие друзей, и пожелание здоровья.
Позвольте начать моё  выступления со **стихотворения**.

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"

**Основная часть.**

А) Здоровый, крепкий и развитый ребёнок. Как добиться этого? Что для этого делаем мы?

В современном обществе, в XXI веке, 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 во время нашей встречи.

 В начале нашего разговора хотелось бы немного порассуждать.  Давайте ответим на один, кажется, очень простой вопрос: "**Кто такой здоровый человек?"**
**Ответы родителей**

 А теперь я Вам предлагаю посмотреть и послушать, как же дети ответили на этот вопрос
**Просмотр клипа: "Кто такой здоровый человек?"**        Вот такие высказывания детей. А теперь я предлагаю Вам поделиться своим жизненным опытом. 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 я…"**Ответы родителей:
Сейчас хотелось бы предложить Вам посмотреть интервью, в котором дети рассуждают, что же нужно делать, чтобы сохранить своё здоровье.
**Просмотр клипа: "Что нужно делать, чтобы быть здоровым?"**

Анализ анкетирования
Проведение с родителями динамической паузы.
Воспитатель: Приглашаю всех на
«Весёлую физ.зарядку».

Эй, все вместе, руки шире,
Сели на пол, как в квартире.
А теперь, все дружно встали,
Руки к поясу убрали,
Шаг всем вправо, шаг всем влево,
Все мы словно королевы.

Эй, давайте, ноги скрестим
И попрыгаем на месте,
А руками вверх и вниз,
Всем похлопаем на бис,
А потом чихните дружно!
А теперь смеяться нужно!

А теперь на плечи руки,
Чтобы ни тоски ни скуки,
Ногу правую вперёд,
А потом наоборот!

А сейчас команду слушай:
Ухватить себя за уши,
И наружи языки
И повыше локотки
Ну а после дружно, вместе
Все попрыгаем на месте.

Б)         В нашем детском саду создана целая система физкультурно- оздоровительной  работы, по которой мы организуем свою деятельность. Что же входит в эту систему?
Эту систему условно можно разделить на три части:
Первая - это то, чему мы учим детей, или какие знания мы даём им по формированию привычки к здоровому образу жизни. Всю информацию разделим на несколько блоков.

1.Ребёнок и другие люди
Если чужой приходит в дом.
Опасные ситуации контактов с незнакомыми людьми.
Не открывать дверь чужим людям, даже если ласковый голос.
Не экспериментировать с лекарствами, пахучими веществами.
Не спускаться в подвал.
Не забираться на чердак, крышу.
Уметь позвать на помощь.
Не ходить с незнакомыми людьми.

2.Ребёнок в детском саду
Знать о предметах, которые требуют осторожного отношения  в детском саду.
Ходьба из группы по лестнице на занятия.
Умение вести себя со взрослыми и сверстниками.
Умение вести себя во время режимных моментов.
Уметь правильно опускаться по лестнице, держась за перила для детей.
Хорошо ориентироваться в здании детского сада.
Быть приветливыми, здороваться, прощаться.
Пользоваться только своими предметами личной гигиены.

3.Ребёнок и природа
Ухудшение экологической ситуации.
Восстановление окружающей среды.
Контакты с животными.
Бережное отношение к живой природе.
Можно кормить бездомных кошек, собак, но нельзя трогать их руками, гладить, брать на руки.
Знать об опасности некоторых растений.
Не ломать веток.
Кормить зимой птиц.
Не загрязнять источники воды, почву.

4.Эмоциональное благополучие
Конфликты и ссоры между детьми.
Уметь рассказать о своём страхе и преодолеть его.
Нужно довериться родителям, воспитателю, потому что от них может последовать помощь.
Не доводи дело до силового разрешения.
Уступай друг - другу.
Не разговаривай грубо.

5.Ребёнок дома
Открытые окна, балкон - источник опасности.
Знать, что нельзя самим открывать окно, балкон.
Знать номера телефонов: пожарные, милиция, скорая помощь, родители (рабочий, сотовый).
Должны знать, что следующими предметами пользуются взрослые, либо под присмотром взрослых: спички, газовая плита, электроприборы, иголки, ножницы, розетки, булавки, лекарства, бытовая химия.

6.Ребёнок на дороге
Опасность на улице. Безопасный путь в детский сад.
Работа ГИБДД
Если ребенок потерялся
Правила поведения в транспорте.
Зебра, светофор и дорожные знаки для пешеходов.
Правила поведения на улице.
Знать и выполнять правила поведения на улице (ходить только по тротуару, не играть на проезжей части); знать и выполнять правила перехода проезжей части.
Знать светофор, назначение перехода, знаки "пешеходный переход", "дети".
Заходить в заднюю дверь, а выходить в переднюю, уступать место взрослым, не высовываться в окно.

7.Твои организм
Польза витаминов.
Правильное питание.
Работа организма.
Уметь слушать свой организм и выявлять причину дискомфорта.
Знать пользу и вред некоторых продуктов для организма человека.
Знать, части тела человека и некоторые внутренние органы (сердце, легкие) и для чего они нужны.
Все эти знания педагоги дают детям не только на занятиях, но и в повседневной жизни.

Воспитатель: Немного отдохнем
 Ходьба спиной вперёд очень хорошо развивает координацию движений.
Цыплёнок на цыпочках крался за кошкой,
А кошка на цыпочках шла за Антошкой.
Антошка на цыпочках двигался к дому,
Теперь повернёмся, пойдём по другому.
На пятках за кошкой плетётся Антошка,
За бедным цыплёнком усталая кошка.
Цыплёнок от страха забрался в корзину,
Сердитая кошка выгнула спину.

Психогимнастика
Сухое умывание:
Потереть руки,
Умыть лицо.
По середине головы расчесались руками,
Брови пощипали,
Крылья носа погладили указательными пальцами.
Потереть сверху и снизу губ указательными пальцами.
Потереть мочки ушей.

В) Вторая часть - это чем занимаются дети в детском саду, чтобы быть здоровыми.

Гимнастика после сна

Ходьба по массажным дорожкам

Контрастные воздушные ванны

4) Умывание
5) Полоскание рта теплой водой после обеда
6) Спортивные праздники
7) Досуги, развлечения
8) Игры, спортивные упражнения, забавы, хороводы
9) Гимнастики (утренняя, дыхательная, для глаз, для развития мелкой моторики, психогимнастика (для снятия умственного и психического напряжения)
9) Употребление в пищу лука и чеснока, а так же вдыхание запаха лука и чеснока
10) Кварцевание группы
11) Музыкотерапия
12) Динамические паузы, подвижные игры
13) Соблюдение режима дня
14) Четырехразовое питание
15) Прогулки, походы

Воспитатель: И еще немного отдохнем.

Мишка
Бедный мишка заболел —
Мишка много меда ел.
Мишка плачет и кричит:
— У меня живот болит!
Мишка стонет,
Слезы льет —
У него болит живот.
Непослушный
Жадный мишка
Съел лесной малины
Лишка.

Ф. Бобылев

Ритмический рисунок может выполняться самыми разными способами: хлопками, игрой пальцев на столе шагом, бегом, прыжками.
Г)        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 3х 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.
Давайте вместе поиграем.
“Мышка и мишка”, направлена на формирование глубокого ритмичного вдоха и выдоха, лечит болезни носа и горла, укрепляет мышцы позвоночника.
Ход игры: Ведущий показывает движения и произносит слова:

У Мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки – вдох)

У мышки – очень маленький (присесть, обхватив руками колени, опустить голову- выдох с произнесением звука “ш,ш,ш”)

Мышка ходит в гости к Мишке. Он же к ней не попадет. (Надо ходить по залу),(повторить 4-6 раз).

“Кто самый громкий?” цель игры: Тренировка носового дыхания, смыкания губ, лечение болезней носа.
Ход игры: Ведущий показывает детям, как играть: выпрямить спину, губы сомкнуть, указательный палец левой руки поместить на боковую сторону носа, плотно прижимая левую ноздрю, глубоко вдохнуть правой ноздрей (рот закрыт) и произносить (выдыхать) “ммм”, одновременно похлопывая указательным пальцем правой руки по правой ноздре. В результате чего получается длинный скандированный выдох. Звук “ммм” надо направлять в нос, он должен быть звучным. Затем прижимается правая ноздря.
Игра повторяется несколько раз. После каждого раза тому, кто произнес и звук “ммм” правильно и громче всех, вручается “фант”. Затем объявляется победитель.
“Пчелка” цель игры: формирования правильного дыхания (глубины и ритма) укрепления мышц рук, пояса, верхних конечностей.
Ход игры: Ведущий предлагает поиграть в “пчелку”. Ребенку показывают, что надо сидеть прямо, скрестив руки на груди, опустив голову со слов ведущего “Пчела сказала -
“жу, жу, жу” ребенок ритмично сжимает обеими руками грудную клетку и произносит “жжж”- на выдохе – и вместе с ведущим на вдохе разводит руки в стороны и, расправляя плечи, говорит: “Полечу и пожужжу, детям меда принесу”. Встает и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате и снова садится на прежнее место. Игра повторяется 4-5 раз. Ведущему необходимо следить, чтобы вдох был через нос и дыхание было глубоким.
Много тревог и волнений вызывает болезнь ребенка. Есть таблетки и лекарство, которые обычно, назначает врач и есть народные средства лечения.

Какие из средств помогают вам вылечить ребенка от кашля, насморка?

И так, наши рецепты в копилку полезных советов (зачитываются ответы из анкет) (Приложение 1).

 Игра с родителями “Вопрос – ответ”.
1. Чем запивать лекарства?
Что значит принимать его до еды, после еды?
Ответ: принимать лекарства до еды – это значит на пустой желудок, то есть не ранее, чем спустя 2-3 часа после еды, не позже чем за 15-20 минут до завтрака, обеда, ужина. Если лекарства рекомендуется принимать после еды, выпивать его сразу же в течении 30 минут после еды, но не позже.

Как предупредить кариес зубов?

Нельзя давать перед сном конфет, печенье, полоскать рот после еды, пользоваться нитью или зубочисткой, правильно чистить зубы.

Какую одежду лучше использовать с учетом гигиенических оздоровительных средств? Детскую одежду обычно шьют из хорошо впитывающих и испаряющих влагу тканей. Такими являются хлопчатобумажные ткани.

Какие существуют меры по профилактике близорукости? Постоянно следить за посадкой, не разрешать подолгу смотреть телевизор, не должно быть у детей длинных челок, гимнастика для глаз, витамины.

Возможна ли радиация, исходящая от телевизора? Все теле аппараты могут испускать рентгеновские лучи. Излучение происходит на расстоянии 10см от телевизора и то незначительное. Не рекомендуется смотреть телевизор сидя на полу, так как излучение направлено вниз, а при неисправном телевизоре может вызвать серьезные повреждения глаз.

Что необходимо для сохранения слуха ребенка? Беречь его уши от холода, содержать в чистоте, предупреждая тем сам самым воспаления и нарывы в ухе, из-за которых может понизиться или вовсе пропасть слух. Не допускать проникновения в уши воды, охраняйте слух ребенка от сильных, резких звуков.

      Я думаю, Вам было бы интересно посмотреть, как же Ваши дети занимаются на физкультуре. Предлагаю Вам **посмотреть видеоролик: "Занятие по физкультуре".**
Просмотр

Раздать памятки
        Вот и подошел к концу наш вечер. А сейчас я хочу предложить вам игру «Возьмёмся за руки».
(Все стоят в кругу. Каждый желает соседу справа чего-либо и берёт его за руку. Действие происходит до тех пор, пока круг не замкнётся)
Наша ниточка не прервалась и я надеюсь, что мы всегда будем вместе бороться за здоровье наших детей, будем также крепко дружить, поддерживать друг друга в трудную минуту. Ведь добрые дела, дружба – это тоже здоровье.
Уважаемые родители. Помните, что здоровье ребёнка в Ваших руках!