

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка – детский сад № 57 «Аленушка»
города Рубцовска**

**Родительское собрание
«Здоровая семья – здоровый ребёнок.
(старший дошкольный возраст)**

Подготовила:
воспитатель высшей
квалификационной категории
Рыбалко Любовь Михайловна

Цель: Обеспечение тесного сотрудничества и единых требований детского сада и семьи в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Очень важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Дошкольное образовательное учреждение должно постоянно осваивать комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

Главное назначение таких новых технологий – объединить педагогов, психологов, медиков, родителей и самое главное- самих детей на сохранение и развитие здоровья. Так что же такое «здоровьесберегающая технология»?

Здоровьесберегающая технология-это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и доктора.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий

- обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья;
- сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Что же такое здоровьесберегающие технологии ?

Современные здоровьесберегающие технологии - это:

- динамические паузы (физкультминутки) - рекомендуются для всех детей в качестве профилактики и утомлении;
- подвижные игры (проводятся ежедневно в соответствии с возрастом детей);
- утренняя гимнастика;
- релаксация (проводится для всех возрастных групп, при этом используется спокойная музыка, звуки природы);
- гимнастика пальчиковая (рекомендована всем детям, особенно с речевыми проблемами);
- гимнастика для глаз (проводится ежедневно с младшего возраста в зависимости от зрительной нагрузки);

-гимнастика дыхательная (проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы);

-гимнастика ортопедическая (проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы);

Мы расскажем, что делаем и планируем делать в ближайшее время для того, чтобы сохранить и укрепить здоровье наших с вами детей.

-ходьба по массажным дорожкам;

-предварительное проветривание группы и спальни с доступом воздуха;

-ходьба босиком;

-игры, спортивные упражнения, забавы, хороводы;

-гимнастика утренняя, дыхательная, после сна, для развития мелкой моторики;

-частая смена деятельности и смена поз во время занятия;

-приучение к порядку и чистоте;

-чёткий режим дня - приём детей до 8.00 (!!!);

-полноценное питание;

-создаём комфортный психологический настрой;

-физкультурный уголок (занимаемся, показываем, учим, поощряем самостоятельное использование, что дети с удовольствием делают);

-спортивные праздники;

-досуги, развлечения;

-непосредственно организованная деятельность (физкультурные занятия);

- умывание и мытьё рук водой комнатной температуры;

-упражнения для профилактики плоскостопия;

- порядок одевания и раздевания до и после прогулки, сна;

-влажная уборка;

-режим проветривания;

Выводы :

-Можно ли защитить ребёнка от болезни? На 100 % - нет, но в любом случае некоторые меры профилактики пойдут ребёнку на пользу.

-Как вы считаете, необходимо ли соблюдать режим дня дома?

Режим дня – это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течение суток. Он удовлетворяет их потребности в пище, деятельности, отдыхе,

двигательной активности и др. Режим дисциплинирует детей, приучает к определённому ритму.

-Режим питания.

Правильное питание - включает в рацион продукты, богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, магнием, медью).А так же белком. Все блюда для детей желателно готовят из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок, специй, консервантов. Немаловажно соблюдать режим питания - соблюдение интервалов между приёмами пищи.

-Прогулка - наиболее эффективный вид отдыха. Способствует повышению сопротивляемости организма и закаливает его. После активной прогулки у ребёнка всегда нормализуется аппетит и сон.

Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. На прогулке ребёнок не должен находиться в однообразной позе, поэтому необходимо изменять их вид деятельности и место игры.

-Занятия физкультурой – улучшают работоспособность, повышают физические качества, стимулируют обмен веществ и работу разных систем организма.

Кроме укрепления здоровья и полезного комплекса физических упражнений, физических упражнений, физические занятия расширяют общение, дают новые знания о себе и о своём организме.

В дошкольном возрасте основная задача физических упражнений - совершенствование у детей таких естественных движений, как: ходьба, бег, прыжки, метание, движения на равновесие и др. Ходьба и бег предохраняют организм человека от возникновения болезней.

-Благоприятная психологическая обстановка в семье - хорошие дружеские взаимоотношения, доверие и взаимопонимание, желание делиться своими проблемами с близкими людьми, возможность найти поддержку и помощь, совместное проведение досугов. Всячески избегайте семейных сцен и шумных разборок в присутствии ребёнка. Это очень пугает малыша. Если уж вы не поладили по какой-то причине, найдите возможность решить возникшие вопросы тет-а-тет; а если такой возможности не представляется, хотя бы не повышайте голоса при обсуждении возникших проблем и не размахивайте руками. В семьях, где этим правилом пренебрегают, дети растут испуганными, нервными. Бывает, что присоединяется и логоневроз. А родители потом не скрывают удивления по поводу того, что их малыш заикается.

Мы пытались проанализировать ситуацию. Часто задавали вопросы о том, как дети нашей группы проводят дома. И пришли к следующим выводам:

Без сомнения, очень большую роль в заболеваемости детей играет контакт с вирусами в детском саду. Когда ребенок пошел в сад, он поначалу болеет респираторными инфекциями чаще «домашнего» ребенка. Ведь любая простуда вызывается вирусами. Их разновидностей – более 200 и, ежегодно прибавляются новые. Пока малыш не познакомится если не со всеми, то хотя бы с 50 разными наиболее распространенными вирусами, его будут регулярно донимать сопли, кашель и температура. Причем протекать болезнь будет не тяжело, скорее всего а просто нудно: большинство вирусов вызывают легкие недомогания, и результат их воздействия на детский организм: малыш покуксился пару дней, и снова скачет. Только 2-3 раза за сезон малыш болеет довольно сильно.

Поскольку профилактика простудных детских заболеваний действительно серьезная проблема, их распространенность и частота

возникновения давно подсчитаны (их пересчитывают ежегодно). Так вот, согласно статистике, в первый «садовый» год довольно сильно болеют всевозможными летучими и прочими инфекциями примерно половина малышей. Второй год в саду становится столь же мучительным для мам 20% малышей. И на третий год лишь 10% по-прежнему постоянно сидят дома на больничном. То же и с тяжестью заболеваний. Тяжелых простуд первый год наблюдается шесть, во второй – от силы две.

Хочется закончить основную часть нашего собрания «Словом-эстафетой»- «Закончи предложение»: эстафетной палочкой для нас будет мяч. Мы будем передавать его по кругу, и тот человек, в чьи руки попал мяч, продолжает предложение «Мой ребенок будет здоров, если я...» (соблюдать режим дня, закаливать, правильное питание, заниматься спортом и т.д.)

Мастер класс

Сегодня мы с вами научимся расслабляться и быстро восстанавливать свою работоспособность.

1. Психологический настрой «Цепочка дружбы»

-Встанем в круг! Настроимся на работу! Потрите ладони, почувствуйте тепло! Представьте, что между ладонями маленький шарик, покатайте его.

А теперь поделимся теплом друг с другом: протяните ладони соседям!

У нас получилась «цепочка дружбы». Улыбнемся и пожелаем друг другу удачи.

2.Растяжка «Снеговик»

Представьте, что каждый из вас только, что слепленный снеговик.

Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце и снеговик начал таять. С начало «тает» и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки, потом ноги. В конце упражнения ребенок мягко падает на ковер и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться, пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

3.Психофизическая гимнастика.

Давайте изобразим хитрых, голодных и жадных мышат, покажем, как они подкрадываются к спящему Леопольду, как уныло бредут после своих неудавшихся проделок. Затем изобразим спящего кота, его добродушный вид, мягкую походку.

4. И в заключение нашего мастера - класса мы с вами сделаем кинезиологические упражнения, иначе называемые «гимнастика мозга», которые помогут вам стать внимательными, активными, снять напряжение, страх, раздражение.

«Ухо-нос-хлопок»

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой за противоположное ухо.

Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук с «точностью наоборот».

Вы прекрасно потрудились, отдохнули и восстановили свою работоспособность.

Спасибо за внимание!