

Родительское собрание №2 в старшей группе «Ромашка» «Здоровье детей в наших руках»

Цель:

Создание условий для повышения педагогической грамотности родителей (законных представителей) о здоровом образе жизни семьи и его значении в воспитании детей.

Задачи:

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

Участники родительского собрания : родители, воспитатели.

Предварительная работа:

- . Анкетирование родителей с целью :
 - выявления уровня компетентности родителей в знании законодательных актов по охране здоровья дошкольников;
 - изучения эмоционального благополучия ребенка дома.

Повестка дня:

Выступление инструктора по физической культуре по теме: «Здоровье детей в наших руках». Феклистовой А.Н.

Ход родительского собрания.

1. Выступление на тему «Здоровье детей в наших руках»
2. Воспитатель группы : Ян М.И.

Добрый вечер, уважаемые родители! Прежде, чем начать наш разговор, давайте представим, что мы с вами отправляемся в путешествие. Прошу вас нарисовать воздушный шар.

В корзине шара нарисуйте себя. С собой мы берем девять важных ценностей: любовь, семья, друзья, здоровье, деньги, успех, удача, работа, карьера. Итак, мы с вами начинаем путешествие. Мы летим по голубому небу, светит яркое солнце, но вдруг шар начинает терять высоту. Мы падаем и нам необходимо выкинуть три из тех ценностей, которые у нас в корзине. Отлично. Теперь мы можем продолжить путешествие. Шар снова набирает высоту. Но через некоторое время шар снова теряет высоту и нам надо снова выкинуть балласт – еще три из взятых ценностей. Итак, что же у вас осталось.

Результат озвучивают родители, а педагог фиксирует данные на мольберте, прикрепляя магниты.

Обратите внимание, что здоровье оставили все.

Тема нашей встречи «Здоровье детей в наших руках»

Еще мудрый Сократ говорил “Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто”. Здоровье нужно нам и нашим детям. И вряд ли, можно найти родителей, которые бы не хотели, чтобы их дети росли здоровыми. А, по вашему мнению, каков он здоровый ребёнок?

Высказывания родителей.

По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

От самого человека зависит очень многое, и здоровье в том числе. Учеными доказано, что на 20% здоровье зависит от наследственных факторов, 20% от факторов внешней среды, 10% - от деятельности системы здравоохранения, и 50% - от образа жизни человека. Значит, наше здоровье зависит от наших привычек, от наших усилий по его укреплению.

Забота о воспитании здорового ребёнка является приоритетной в работе и нашего дошкольного учреждения. Главная цель детского сада - совместно с семьёй помочь ребёнку вырасти крепким и здоровым, дать ребёнку понять, что здоровье главная ценность жизни человека. В детском саду оздоровление детей происходит в течение всего дня. Сейчас я познакомлю вас с некоторыми здоровьесберегающими технологиями, которыми вы сможете воспользоваться и дома, играя со своим малышом.

Рассмотрим компоненты здорового образа жизни :

- закаливание
- режим дня
- питание
- благоприятная психологическая обстановка
- физические занятия

Каждое утро начинается в группах с утренней зарядки. Утренняя зарядка помогает организму пробудиться от сна; способствует повышению работоспособности; улучшает самочувствие; дает бодрость.

«Если день начать с зарядки – значит, будет всё в порядке!» – так гласит народная поговорка. «Зарядку делай каждый день»: пройдет усталость, вялость, лень».

Дыхательная гимнастика:

Дыхательная гимнастика - восстанавливает нарушение носового дыхания, улучшает дренажную функцию лёгких, положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении и лёгочной ткани, повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, улучшает нервно-психическое состояние.

Пальчиковая гимнастика. Пальчиковая гимнастика - развитие мелких движений кисти рук, подвижности пальцев. Провожу с детьми во время занятий либо с подгруппой индивидуально (на занятиях степ-аэробикой). Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любое удобное время.

Логоритмические упражнения Логоритмические занятия направлены на всестороннее развитие ребёнка, совершенствование его речи, овладение двигательными навыками, умение ориентироваться в окружающем мире, понимание смысла предлагаемых заданий, на способность преодолевать трудности, творчески проявлять себя.

Выступление: Феклистовой А.Н. (инструктор по физкультуре)

Подвижные и спортивные игры

Важнейшим ежедневным занятием с детьми являются подвижные игры. Мы часто удивляемся способностям детей целый день проводить в играх, иногда даже ругаем за неугомонность и неумение спокойно посидеть на одном месте. А между тем, для детей, такая двигательная активность жизненно необходима. Самой природой в ребенке заложена любовь к играм, к движению, которая приносит огромную пользу здоровью маленького человека. Организация подвижной игры является обязательной частью проведения НОД, развлечения или праздника.

Физкультурные занятия

Проведение физкультурных занятий в группах способствует не только физическому развитию малышей, но и формирует у детей жизненно необходимые в различных видах деятельности двигательные умения и навыки.

Прогулки

Ежедневные прогулки в любую погоду, за исключением холодных температур (ниже -15 С). Они оздоравливают и развиваются. Пока дети на свежем воздухе, в группе проводятся проветривание, влажная уборка.

Гимнастика после сна

Основная цель гимнастики после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.

Рациональное питание

Рациональное питание является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка, оказывает самое непосредственное влияние на его жизнедеятельность, рост, состояние здоровья.

Основным принципом правильного питания дошкольников служит максимальное разнообразие пищевых рационов.

Выступление воспитателя группы : Колодий Е.П

Культурно – гигиенические навыки

Большое значение в профилактике различных заболеваний принадлежит личной гигиене. Личная гигиена – это основа здоровой, полноценной и счастливой жизни ребенка.

Начиная с раннего возраста необходимо формировать у детей навык личной гигиены. Что делаем для этого мы, в детском саду и советуем делать Вам:

Мы учим детей :

-мыть руки по мере загрязнения и перед едой, сначала под контролем взрослого, а к концу года самостоятельно;

-насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем;

Закаливание организма.

Закаливание – это повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. В нашем детском саду мы придерживаемся следующей схемы закаливания:

Умывание лица и рук прохладной водой, ходьба по «дорожке здоровья», ходьба босиком, воздушные ванны после сна, дыхательная гимнастика; сон без маечек, корригирующая гимнастика после сна, солнечные и воздушные ванны.

Игровой самомассаж.

Проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы в целях профилактики простудных заболеваний.

А закончить свое выступление я хочу небольшой притчей.

Эта история произошла давным-давно в старинном городе, в котором жил великий мудрец. Слава о его мудрости разнеслась далеко вокруг его родного города. Но был в городе человек, завидующий его славе. И вот он решил придумать такой вопрос, чтобы мудрец на него не смог ответить.

И он пошёл на луг, поймал бабочку. Посадил её между сомкнутых ладоней и подумал: «Спрошу-ка, я у мудреца: скажи, о, мудрейший, какая бабочка у меня в руках : живая или мёртвая?»

Если он скажет – живая, я сомкну ладони, и бабочка умрёт, а если он скажет – мёртвая, я раскрою ладони и бабочка улетит. Вот тогда все поймут, кто из нас умнее.

Завистник поймал бабочку, посадил её между ладонями и отправился к мудрецу. И он спросил у того: «Какая бабочка у меня в руках, о, мудрейший, – живая или мёртвая?» И тогда мудрец сказал «Всё в твоих руках, человек!».

Здоровый образ жизни и его составляющие, а точнее, детальное их рассмотрение, несут в себе все те необходимые нам знания, которые несомненно помогут в формировании не только крепкого здоровья, но и сильной личности.

А теперь ответьте сами себе на вопрос: «Хотите ли вы, чтобы ваши дети были полноценными и в полном объеме выполняли все социальные функции, стали на путь обретения долголетия, активно принимали участие во всех формах жизнедеятельности (семейной, досуговой, бытовой, общественной?)»

«Да, конечно!» - ответите вы. Но последуют ли после вашего ответа какие-либо конкретные действия, направленные на укрепление здоровья ваших детей? Дело за вами. Не забывайте, что никто не способен помочь вашим детям так, как вы сами. Наше здоровье и здоровье наших детей в наших руках. Спасибо за внимание!

Решение родительского собрания.

1. Родителям принять к сведению информацию, прислушиваться и выполнять советы и рекомендации педагогов и специалистов детского сада по воспитанию здорового ребенка и приобщению детей к здоровому образу жизни.