

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
общеразвивающего вида «Березка» 666661 Россия, Иркутская область, Усть-  
Илимский район, р.п.Железнодорожный, ул. Солнечная,2. Телефон: 67-9-05, эл.  
адрес: E-mail: dc\_berezka@mail.ru**



**Родительское собрание  
«Здоровьесбережение в детском саду и семье»**

**Подготовила:  
Цвентарных М.А.**

**р.п. Железнодорожный 2017г.**

## **Родительское собрание «Здоровьесбережение в детском саду и семье»**

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

**Задачи:** познакомить родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, определить вместе с родителями наиболее эффективные методы и приемы укрепления здоровья детей, воспитания привычки к здоровому образу жизни, способствовать осознанному пониманию родителями ответственности за формирование у детей ценностного отношения к своему здоровью.

### **Предварительная работа:**

1. Анкетирование родителей.
2. Создание презентации «Методы и приемы здоровьесбережения в детском саду».

### **ХОД СОБРАНИЯ:**

1. Вступление. (Слайд 1. "Здравствуйте!")

Здравствуйте, дорогие родители! Мы хотим не просто поприветствовать вас на нашем родительском собрании, а пожелать вам здравствовать – быть здоровыми.

Здравствуйте – и от одного этого слова на лицах появляется улыбка.

Здравствуйте – и мы хотим сказать, что нам очень приятно, что вы нашли время и пришли на собрание.

Здравствуйте – и мы хотим сказать, что рады вас всех видеть.

Здравствуйте - ведь мы хотим, чтобы наши дети были здоровы.

Здравствуйте - мы хотим, чтобы они не только не болели, но и хорошо развивались, росли добрыми, умными, счастливыми.

Здравствуйте – мы хотим вам улыбнуться и увидеть улыбку в ответ.

И многое-многое другое значит наше "Здравствуйте!". А что для вас, уважаемые родители, означает слово «Здравствуйте»? С чем оно у вас ассоциируется, какие ощущения вызывает?

Что Вы хотите передать нам, здороваясь утром. Ответы родителей. Все это объединив, мы вернемся к тому, с чего начали: "Здравствуйте" – это пожелание здоровья. 2. Результаты анкетирования.

А сейчас давайте рассмотрим результаты анкетирования. (Слайд 2, на котором представлены результаты анкетирования в процентах) Вопросы анкеты: 1. Как часто Вы сами отводите ребенка в детский сад?

2. В какое время Ваш ребенок обычно приходит в детский сад? Почему?

3. Как проходит утро у Вашего ребенка перед детским садиком? 4. Какими принципами Вы руководствуетесь, собирая ребенка в детский сад?

5. (одежда, психологическая обстановка)

6. Какими принципами Вы руководствуетесь, раздевая ребенка и отправляя его в группу?

7. Есть ли у Вашего ребенка в шкафчике все необходимое для занятий физкультурой и музыкой?

8. Имеется ли у Вашего ребёнка в шкафчике расчёска, носовой платок, смена белья? 9. В каком месте шкафчика это лежит?

10. Какой первый режимный момент в группе после приема детей?

11. Знаете ли Вы, во сколько начинается и заканчивается завтрак в группе? 12. От чего зависит здоровье ребенка в будущем?

13. Что Вы делаете в семье, чтобы ребенок рос здоровым?

14. Что, по Вашему мнению, должны делать воспитатели, чтобы дети росли здоровыми? **3.**

**Демонстрация презентации и комментарии к ней «Методы и приемы здоровьесбережения в детском саду».**

Есть разные определения что такое здоровье. (Слайд 3:Здоровье – это...)

В любом случае мы с вами хотим вырастить здоровых, крепких и развитых детей.

Очень много факторов влияет на здоровье ребенка. (Слайд 4:Факторы, влияющие на здоровье человека)

Отсюда видно, что очень важно нам (педагогам и родителям), как взрослым, от которых зависит здоровье ребенка создать такие условия для ребенка, чтобы его образ жизни сейчас и в будущем был "здоровым".

Забота о воспитании здорового ребенка является одной из главных задач в работе нашего дошкольного учреждения. Здоровый 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.

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

(Слайды 5-21)

Ежедневные прогулки 2 раза в день;

Влажная уборка и сквозное проветривание помещений в отсутствии детей;

Ходьба босиком;

Сон с доступом свежего воздуха;

Ходьба босиком по массажным дорожкам;

Умывание и мытьё рук прохладной водой;

Подвижные игры, спортивные соревнования;

Гимнастики (утренняя, дыхательная, бодрящая – после сна);

Частая смена деятельности и смена поз во время занятий;

Динамические паузы во время образовательной деятельности;

Физкультурные занятия;

Приучение к порядку и чистоте;

Соблюдение режима дня;

Полноценное сбалансированное питание;

Витаминация;

Создание комфортной психологической обстановки;

Оборудование физкультурного уголка в группе.

Выводы:

Можно ли защитить ребенка от болезни? На сто процентов – нет, но в любом случае некоторые меры профилактики пойдут ребенку на пользу.

**Как Вы считает, 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, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Режим дисциплинирует детей, приучает к определённому ритму.

### **Режим питания....**

**Правильное питание** – включение в рацион продуктов. Богатых витаминов А,В,С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, магнием, медью). А так же белком. Все блюда для детей желательны готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок, специй и консервантов. Немаловажно соблюдать режим питания – соблюдение интервалов между приёмами пищи.

### **Необходима ли детям прогулка?**

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.

### **Приносят ли пользу физкультурные занятия?**

Занятия физкультурой – улучшают работоспособность, повышают физические качества, стимулируют обмен веществ и работу разных систем организма. Кроме укрепления здоровья и полезного комплекса физических упражнений, физические занятия расширяют общение, дают новые знания о себе и своем организме. В дошкольном возрасте основная задача физических упражнений – совершенствование у детей таких естественных движений, как: ходьба, бег, прыжки, метание, движения на равновесия и др. Ходьба и бег предохраняют организм человека от возникновения болезней.

### **Влияет ли на здоровье ребёнка обстановка в семье?**

Благоприятная психологическая обстановка в семье – хорошие дружеские взаимоотношения, доверие и взаимопонимание, желание поделиться своими проблемами с близкими людьми, возможность найти поддержку и помощь, совместное проведение досугов. Всячески избегайте семейных сцен и шумных разборок в присутствии ребенка. Это очень пугает малыша. Если уж вы не поладили по какой-либо 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.

Верно ли, что детсадовские дети чаще болеют?

Вообще, педиатры уверяют, что взаимосвязь детского сада и заболеваний ОРВИ сильно преувеличена родителями: детсадовские дети болеют всего на 13% чаще тех, кто сидит дома с бабушками и мамами. Зато в школе не вылезавшие из простуд воспитанники детских садов и на первый взгляд здоровые домашние детки меняются местами: домашние просто не вылезают из соплей, а детсадовские и болеют реже, и пропускают меньше уроков, и учатся соответственно лучше. Но это не единственная причина частых заболеваний. Ведь всем известно, что даже взрослые, если устали, провели много времени сидя за компьютером, не имели возможности двигаться и дышать свежим воздухом, скорее заболеют при контакте с инфекцией.

**Многими часто, некоторыми всегда! В выходные дни не выполняется режим дня. Поздний подъем утром и позднее укладывание вечером. Не проводится утренняя зарядка, не уделяется время дневному сну. Прогулка заменяется в лучшем случае**

**играми дома, а то и просмотром мультфильмов. Нарушается режим питания: частые перекусы на бегу всухомятку. Все это негативно сказывается на неокрепшем растущем организме. Ослабляет иммунитет малыша, наносит огромный вред его здоровью.**

4. Советы родителям.

Попробуем помочь решить таким родителям одну проблему: Как накормить ребенка, который отказывается есть полезную пищу? Ответы родителей.

**Совет:**

- не давать перекусывать между приемами пищи. Сладости и прочее могут быть только сразу после еды

- показывать положительный пример

- изобретательность: придумать сказку про еду, украсить еду.

Слайд

Хотим обратить внимание, что примеры из произведений художественной литературы воспитывают у детей привычку следить за своим внешним видом, совершенствовать навыки самообслуживания, воспитывают умение противостоять стрессовым ситуациям, желание быть бодрыми, здоровыми, оптимистичными, формируют осознанное отношение к своему здоровью, осознания правил безопасного поведения. Это такие произведения, как русские народные сказки «Кот, петух и лиса», «Гуси-лебеди», «Лиса и заяц»; произведения А. Барто «Девочка чумазя», Н. Павлова «Чьи башмачки», К. Чуковского «Мойдодыр», «Айболит» «Федорино горе», и др.

Постепенно моральные представления, полученные детьми из художественных произведений перенесутся в их жизненный опыт. Чтение художественной литературы воспитывает в детях понимание ценности здоровья, формирует желание не болеть, укреплять здоровье.

Дыхательная гимнастика – это система дыхательных упражнений, направленная главным образом на профилактику и лечение заболеваний связанных с органами дыхания. Вы можете ознакомиться с дыхательной гимнастикой из специальной литературы. 5.

Рефлексия.

Ну, вот и подходит к концу наша встреча. Мы очень надеемся, что все то, о чем мы говорили было полезным.

А теперь мы предлагаем взять по листочку красному, желтому или зеленому и приклеить его на наше ДЕРЕВО ПОЛЕЗНОСТИ РОДИТЕЛЬСКОГО СОБРАНИЯ.

Зеленый лист – разговор был полезен, мы стараемся придерживаться всех тех принципов, которые были названы или обязательно попробую выполнить ваши рекомендации. Желтый лист – информация была полезной, но я не считаю, что важно выполнять все ваши рекомендации.

Красный лист – Информация не была полезной, ничего нового я не узнал.

6. Принятие решения собрания.