

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад «Чебурашка»
п. Алябьевский

Открытое родительское собрание
Тема: «Как сохранить и укрепить здоровье детей»

Составила: Бахарева О.П.

2018 год

Цель:

- Создать систему взаимодействия ДООУ и семьи по физическому развитию и укреплению здоровья детей.
- 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.

Задачи:

- Направить родителей на потребность в здоровом безопасном образе жизни как показателе общечеловеческой культуры.
- Помочь родителям организовать с детьми дошкольного возраста оздоровительную работу, направленную на формирование у них мотивации к здоровому образу жизни, поведенческих навыков здорового образа жизни.

Форма проведения: круглый стол.

Участники: воспитатели, родители.

Оборудование: мультимедийная установка, макет дуба, ручки, листочки, цветочки, обозначение: «Оптимисты», «Пессимисты», игра: «Закончи пословицу».

План проведения:

- 1 Организационный момент - вступительное слово, объявление темы.
Воспитатель: Н. А. Охлопкова
- 2 Дискуссия об укреплении и сохранении здоровья детей.
Воспитатели: Н. А. Охлопкова, О. П. Бахарева
Видеозапись беседы с детьми «Что я знаю о здоровье»
- 4 Безопасность детей на дорогах. Применение ремней безопасности.
5. Итог собрания.

Ход: Здравствуйте, уважаемые родители и гости мы рады приветствовать вас на нашей встрече! Прежде чем начать её нам нужно выбрать секретаря и председателя собрания. (проголосовать)

Сегодня мы обсудим с вами на наш взгляд самую актуальную и болезненную тему **«Как сохранить и укрепить здоровье детей»**. Обсудим её с вами, с помощью дискуссии.

Представляю вашему вниманию повестку дня: (слайд)

1. Вступительное слово – Воспитатель Н. А. Охлопкова.
 2. Дискуссия о укреплении и сохранении здоровья детей. Воспитатели: Охлопкова Н.А. и Бахарева О. П.
Видеозапись беседы с детьми «Что я знаю о здоровье».
 4. Безопасность детей на дорогах. Применение ремней безопасности.
- Есть какие-нибудь дополнения, изменения? Тогда начинаем!

В начале мы немного разомнёмся, предлагаем вам встать в круг.

Игра «Перемены». Эта весёлая разминка позволит узнать друг о друге некоторые факты и подвигаться. По ходу игры, вы будете меняться местами, если вам подходит, то, что я скажу. Готовы? Поменяйтесь местами те: 1/ Кто чистит с ребёнком зубы на ночь; 2/ Кто не

даёт детям долго смотреть телевизор; 3/ У кого в семье есть традиции отдыха на природе; 4/ Кто занимается спортом. 5/ Кто по утрам делает зарядку. 6/ Кто придерживается с детьми режима дня детского сада в выходные дни.

Ваши перемещения показали, что всегда можно найти то, что объединяет людей.
Сейчас я предлагаю вам вернуться на свои места.

Тема нашего собрания «Как укрепить и сохранить здоровье детей». Хочется начать наше заседание со стихотворения:

«Тепличное создание»

Болеет без конца ребенок.

Мать в панике, в слезах: и страх, и грусть.

- Ведь я его с пеленок всегда в тепле держать стремлюсь.

В квартире окна даже летом открыт 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.Крестова)

Так как же укрепить здоровье детей, избежать болезней? Эти вопросы волнуют и родителей и нас – педагогов, так как все мы хотим, чтобы наши дети не болели, год от года становились здоровее, а став взрослыми, вошли в большую жизнь не только знающими и образованными, но и здоровыми.

По данным Министерства образования и науки РФ, самой острой проблемой остается низкий уровень физической подготовленности, физического развития детей и высокий уровень заболеваемости.

Ведущий. Как вы считаете, что такое здоровье?

Выслушиваются мнения родителей.

Ведущий. Здоровье – это не только отсутствие болезни и физических дефектов, а это состояние физического, психического, духовного и социального потенциала человека. **Здоровье** — ни с чем не сравнимая ценность.

Каждому человеку присуще желание быть сильным и здоровым. **(3 слайд)** Ученые считают, что если принять условно уровень здоровья за 100 %, то на 20 % оно зависит от наследственных факторов, 20 % - от действия окружающей среды, 10 % - от деятельности системы здравоохранения, а остальные 50 % - зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

Что такое здоровый образ жизни? Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей. с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

(4 слайд) Здоровый образ жизни - это активное участие в трудовой, общественной, семейно-бытовой, жизнедеятельности человека.

Скажите, верно ли утверждение, что в основном, детский сад должен заниматься вопросами сохранения и укрепления здоровья детей?

Обсуждение вопроса....

Прежде всего, нам, взрослым, необходимо прививать ребёнку осознанное отношение к собственному здоровью уже в дошкольном возрасте. Мы в свою очередь серьёзно подходим к этому вопросу. Но, несмотря на такую масштабную работу, которая проходит в детском саду, необходимо, чтобы воспитание здорового ребёнка проходило в тесном сотрудничестве с родителями. Важно, чтобы забота о здоровье детей в детском саду сочеталась с заботой о ребёнке в семье. Так как в первую очередь семья должна быть примером воспитания культуры здорового образа жизни.

Сегодня мы затронем лишь некоторые вопросы о здоровье и здоровом образе жизни, мы предлагаем вам выбрать цветочек какого-либо цвета (родители берут цветочек) и разделить на 2 группы: цветочек красного цвета – оптимисты, жёлтого – пессимисты. (объяснить родителям их роль)

Оптимисты – люди, основной чертой которого является вера в положительный исход всех событий. Т.е. вы будете находить положительные стороны в вопросах, которые мы будем обсуждать.

Пессимист – люди, основной чертой которого является отрицательный исход всех событий, который утверждает: - Хуже, чем сейчас, быть не может. Т.е. вы будете находить отрицательные стороны в вопросах.

(5 слайд) Правила работы в группе могут стать следующие:

- * не перебивать и выслушивать выступающих до конца;
- * контролировать эмоции;
- * четко аргументировать свою позицию;
- * не переходить в обсуждении на личности;
- * активно участвовать в обсуждении каждого члена группы;
- * конфиденциальность;
- * доверие и открытость; и прочие.

И, так начнём нашу работу в группах и немного подискутируем, начнём с обсуждения ситуации.

На обсуждение предлагаются **практическая ситуация:**

1. Валина мама часто жалуется врачу, что её дочь болеет: «Чуть сквозит, она начинает кашлять. Зимой все дети на санках, а моя сидит дома бледная, с насморком. Почему одни дети не боятся простуды, а моя то и дело болеет? Советуют: надо закаливать ребёнка. А нам не до закаливания! Пусть здоровых закаливают!»
- Права ли мама? Закаливание – это хорошо или плохо? Группа пессимистов найдёт отрицательные стороны закаливания, а оптимисты положительные стороны на обсуждение даётся 2 минуты. Чья группа будет готова, поднимите руку (обсуждение в группах оптимисты проговаривают положительные стороны закаливания, пессимисты - отрицательные)

Закаливание для ребёнка имеет большее значение. При условии систематического и длительного выполнения мероприятий оно благоприятствует:

(6 слайд)

- общему улучшению самочувствия;
- уменьшению утомляемости;
- повышению иммунитета;
- совершенствованию всех функциональных систем;
- снижению простудных заболеваний;
- повышению стрессоустойчивости.

Как можно укрепить здоровье ослабленного ребёнка?

Для того чтобы поддержать ослабленный организм после перенесенного заболевания и окончательно выздороветь и укрепить необходимо придерживаться ряда простых правил:

(7 слайд)

- **Хорошо высыпаться.**
- **Чаще бывать на свежем воздухе, совершать прогулки в парки, лес, к водоему.**
- **Следить за своим рационом, употреблять побольше кисломолочных продуктов.**
- **Стараться сохранять максимально позитивный настрой.**
- **Проводить укрепление иммунитета народными и лекарственными средствами.**
- **Заниматься физическими упражнениями.**

Если мы хотим видеть своих детей здоровыми - надо ежедневно проводить закаливающие процедуры.

Какие виды закаливания вы знаете?

Минимальное закаливание-это воздушные и водные процедуры, правильно подобранная одежда.

У нас в саду проводятся следующие закаливающие мероприятия:

- а) проветривание помещения; (8 слайд)**
- б) ежедневные прогулки; (9 слайд)**
- в) облегчённая одежда в группе; (10 слайд)**
- г) хождение босиком по массажному коврику; (с 11-13 слайды)**
- д) контрастное воздушное закаливание; (14 слайд)**
- е) полоскание горла; (15 слайд)**
- ж) обширное умывание (16 слайд)**
- з) пробежка после сна; (17 слайд)**
- и) ежедневная утренняя гимнастика (18 слайд).**

Все мы знаем, что хорошо и полезно начинать свой день с зарядки. Само слово «зарядка» уже объясняет, почему – мы заряжаемся энергией, которой должно хватить на весь день. Утренняя зарядка позволяет окончательно проснуться, тут уместно вспомнить об одном факторе утренней зарядки для детей. При регулярности она развивает упорство, и дает понятие необходимости.

Подводя итог, можно сказать, что утренняя зарядка желательна для людей всех возрастов, а для детей не просто желательна, а необходима.

Какое же решение мы примем, нужны ли закаливающие процедуры для сохранения и укрепления здоровья детей?

Сейчас я попрошу всех вас встать и тоже сделать небольшую зарядку

О. П. Физминутка с родителями

Продолжаем нашу дискуссию

Все мы знаем, что здоровье так же зависит от достаточного употребления полезных продуктов. Следующий вопрос для обсуждения:

Как вы поступите, если ребенок отказывается от предложенного блюда или напитка приготовленного из полезных продуктов? (рассуждения родителей)

Нужно ли проводить работу с детьми и объяснять о необходимости употреблять в пищу полезные продукты? (работа в группах пессимисты – находят отрицательные стороны полезных продуктов, оптимисты – находят положительные стороны полезных продуктов)

(Полноценное питание-включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями, а также белком. Нужно чаще включать в рацион детей творог,

гречневую и овсяную каши. Немаловажное значение имеет и режим питания, то есть соблюдение определённых интервалов между приёмами пищи).
(Значит всё-таки нужно приучать и включать в рацион блюда состоящие из полезных продуктов?)

Согласны ли вы с тем, что укладываясь спать с пустым желудком, можно проснуться бодрым? (Ответы родителей работа в группах – оптимисты и пессимисты)

Ответ: (Когда перед сном в животе урчит, возникает извечный вопрос – съесть что-нибудь или не съесть? И хотя некоторые люди избегают поздних перекусов, опасаясь прибавки в весе, исследования показывают, что, укладываясь спать голодными, мы можем спровоцировать потерю сна и даже вызывать нарушение обмена веществ, которое приведет к набору лишнего веса).

. Отражается ли эмоциональный климат в семье на здоровье ребенка?

Эмоциональный климат в семье оказывает самое непосредственное влияние на здоровье ребенка. Если между родителями общая неудовлетворенность, несоответствие потребностей и ожиданий реальным возможностям, между ними возникают конфликты, а это всё отражается на ребёнке

Н. А. Всё о чём мы сейчас говорили это здоровый образ жизни. Как вы думаете, с какого возраста ребенок может начать вести ЗОЖ? (ребёнок начнёт вести здоровый образ жизни, тогда, когда начнут его вести сами родители. Т.е., если родители постоянно ведут ЗОЖ, то и ребёнок будет приучен к этому. Потому что родитель, излучающий здоровье, жизненную энергию, оптимизм, хорошее настроение, - это главный пример для ребёнка. А ведение здорового образа жизни в семье ведёт к сохранению и укреплению жизни детей).

Давайте напоследок выясним положительные и отрицательные стороны здорового образа жизни (работа в группах найти положительные и отрицательные стороны здорового образа жизни). **Вывод:** Поговорив, о достоинствах и недостатках мы всё-таки выяснили, что у здорового образа жизни больше положительного, чем отрицательного.

К какому же выводу мы придём, стоит ли вести здоровый образ жизни и что для этого нужно сделать? (ответы родителей)

Из всего выше сказанного нам нужно принять решение нашей дискуссии.

Решение родительского собрания:

Для укрепления и сохранения здоровья детей, внедрять здоровый образ жизни в каждую семью, для этого домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.

Предлагаем вашему вниманию видео о том, что говорят дети о здоровье и здоровом образе жизни.

Предложить каждому родителю закончить пословицу о здоровье

Задание «Продолжи пословицу»

- В здоровом теле – (здоровый дух;)
- Береги платье с нову, а здоровье (с молодую;)
- Если не бегаешь пока здоров, придётся побегать, (когда заболеешь;)
- Курить – здоровью (вредить;)
- Солнце, воздух и вода – (наши лучшие друзья;)
- Чистота – залог (здоровья)

- В здоровом теле (здоровый дух)
- Голову держи в холоде (а ноги в тепле)
- Землю сушит зной, а человека (болезнь)
- Любящий чистоту будет (здоровым)
- Здоровье дороже (золота)
- Если хочешь быть здоров (закаляйся)
- Двигайся больше (проживёшь дольше)
- Болен – лечись, а здоров (берегись)
- Пешком ходить – долго (жить)
- Самое малое счастье мира – роскошь, а самое большое – (здоровье)
- Здоровье – бриллиант, который легко (потерять)

Издавна считалось, что дуб это символ здоровья, предлагаем вам, украсить крону дуба написав на листочках, что вы возьмёте в жизненную практику, какие способы оздоровления считаете эффективными.

Желаем вам здоровья и успехов, надеемся, что наша встреча была вам полезна.

(Слайд 19) Спасибо за дискуссию!!!