

Родительское собрание
Тема: «Здоровье – всему голова».
(дискуссия)
младшая группа

Цель: Актуализировать и дополнить представления участников встречи о здоровом образе жизни детей. Формировать умение учитывать их в процессе воспитания.

Задачи:

- Заинтересовать родителей данной проблемой.
- Способствовать повышению опыта родителей в вопросах воспитания здорового ребенка.

Повестка:

- Применение закаливающих мероприятий.
- Игра Блицтурнир.
- Памятка для родителей.

Здравствуйте, уважаемые родители. Позвольте начать выступление со стихотворения В.Крестова «Тепличное создание»:

Болеет без конца ребёнок.

Мать в панике, в глазах 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 аптеку, то в больницу,

Лекарств и перечесть нельзя.

Не ребёнок в общем, а страданье.

Вот так порой мы из детей

Растим тепличное создание,

А не бойцов богатырей.

Дети болеют. Этот грустный факт так же очевиден, как и тот, что дети растут. Но детские болезни не доставляют радости ни самим малышам, ни их родителям, ни персоналу детского учреждения. Конечно, не все дети заболевают сразу после посещения детского сада. Кто раньше, кто позже – всё зависит от организма. А чем болеют наши детки? У каждого своё. Где тонко – там и рвётся.

Хотелось бы немного порассуждать. Давайте ответим на один очень простой вопрос: "Кто такой здоровый человек? "

Здоровье - это, по определению ВОЗ, состояние полного физического, духовного и социального благополучия, отсутствие болезней или физических дефектов.

Здоровье, другими словами, основополагающая составляющая всей жизни и деятельности человека. Быть здоровым - выгодно биологически, т. к. организм более эффективно и долговременно сохраняет свою природу. Выгодно экономически - здоровые люди дольше сохраняют трудоспособность, они определяют экономическое развитие страны, здоровье нации в целом. Выгодно эстетически - здоровый ребёнок, взрослый отличается своей привлекательностью, заряжая окружающих своей положительной энергией.

Великий Русский Педагог XIX века говорил на необходимости теоретической подготовки родителей к воспитанию детей в семье, предупреждая от легкомысленности в этом вопросе. Он говорил так: «Искусство воспитания имеет ту особенность, что почти всем оно кажется делом знакомым и понятным, а иным - легким; и тем легче кажется оно, кто менее с ним знаком, теоретически или практически. Воспитание здоровой, а значит

гармонически развитой личности, одна из приоритетных задач современной семьи. Проблема здоровья относится к категории таких проблем, о которых вроде бы все родители знают - и как сохранить, и чем его поправить, что есть, пить.

Одна из задач, которая стоит перед родителями воспитать у ребёнка ценностное отношение к собственному здоровью, обучить его основам здорового образа жизни.

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? Положительный пример взрослых в любом из полезных начинаний в семье - будь то утренний бег или закаливающие процедуры - это половина успеха. Поэтому, режим дня, который выбран родителями для ребёнка, должен быть разумно согласован с аналогичными элементами режима взрослых, и выполняться ими без скидок на занятость и нехватку времени. Действенность личного примера как метода воспитания объясняется такой возрастной особенностью дошкольников и младших школьников, как подражательность. Они с удовольствием повторяют, например привычки старших. Родители хотят, чтобы их ребёнок делал утреннюю гимнастику. Что предпринимают взрослые? Объяснение ребёнку, насколько необходима утренняя зарядка, а затем - подкрепление личным примером. Если отец не представляет себе начало дня без зарядки, чаще всего и дети постепенно втянутся в такие занятия. Это не значит, что может не быть капризов, отказов. Но именно ежедневный пример старших, а не беседы о пользе зарядки, поможет достичь воспитательных результатов. Один из таких результатов, наверное, самый главный - потребность, а в дальнейшем - выработка привычки быть здоровым. К. Д. Ушинский так говорил: «Привычка - это усиление определённой способности, происходящее от упражнения. Чем моложе организм, тем быстрее укореняются в нём привычки. Дитя усваивает привычку гораздо быстрее и вернее, чем старик».

Педагогическая общественность осознает, что и воспитатель может сделать для здоровья дошкольника много полезного, но не без участия родителей. Усилия работников ДОУ сегодня как никогда направлены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни.

Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровье-сберегающие технологии, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада. Что же такое здоровье-сберегающие технологии? И что мы понимаем под термином современные здоровье-сберегающие технологии?

Здоровье-сберегающие технологии – это система мер, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Современные здоровье-сберегающие технологии – это:

- Динамические паузы (физкультминутки) (рекомендуются для всех детей в качестве профилактики при утомлении);
- Подвижные и спортивные игры (проводятся ежедневно в соответствии с возрастом детей);
- 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 бодрящая (проводится ежедневно после дневного сна);
- Гимнастика утренняя (ежедневно, утром, перед завтраком во всех группах);
- Комплексное закаливание (с младшего дошкольного возраста: обливание стоп, полоскание горла водой комнатной температуры, ходьба по ребристой поверхности).

А сейчас мы предлагаем родителям немного поиграть.

Первая игра - «Кто больше назовёт слов, ассоциирующих со словом «Здоровье». Запишите слова. Зачитайте их. Спасибо.

Предлагаем продолжить игру и объявляем «Блицтурнир». (зачитываем вопросы, родители отвечают).

Чем лучше запивать лекарства?

Как предупредить кариес зубов?

Какие есть меры профилактики близорукости?

Вредно ли излучение, исходящее от телевизора, компьютера?

Что необходимо для сохранения слуха ребёнка?

Какая одежда полезнее для малыша?

Можно ли покупать ребёнку «Чипсы»?

Как приучить ребёнка есть рыбу?

Как научить ребёнка самостоятельно совершать свои естественные потребности?

Как отучить малыша от пустышки?

Вывод:

Воспитать ребенка здоровым — это значит, с самого детства научить его вести здоровый образ жизни. Компоненты здорового образа жизни:

-рациональный режим;

-систематические физкультурные занятия;

-закаливание;

-правильное питание;

-благоприятная психологическая обстановка в семье - хорошие дружеские отношения, доверие и взаимопонимание, желание поделиться своими проблемами с близкими людьми, возможность найти поддержку и помощь, совместное проведение досуга.

Памятка

«Здоровый образ жизни» - это:

- благоприятный эмоциональный климат в семье, дружеские взаимоотношения между родителями и детьми;
- ответственное отношение родителей к здоровью ребёнка, культура здоровья;
- благоприятные условия для физического и психического развития ребёнка;
- правильно организованная рациональная пища;
- соблюдение режима дня;
- отрицательное отношение к курению и алкоголю;
- достаточная трудовая активность, привлечение детей к посильной работе;
- соблюдение санитарно – гигиенических норм;
- умеренные требования к ребёнку, общие игры, проведение досуга (отдых вместе, прогулки в лес, парк, на каток, лыжные прогулки, общее чтение книг, рисование).