Родительское собрание в средней группе

«Укрепление и сохранение здоровья дошкольников»

Цель: ознакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольника в условиях детского сада.

«Здравствуйте!». Это слово одно из первых, главных. Вы услышали его сразу, как только начали ходить, жить и говорить. Нет дня, чтобы человек не произнес его.

Слово «здравствуйте» - очень старое. Связано оно со словом «дерево». Когда-то давно люди, произнося слово «здравствуйте», желали другим быть здоровыми, крепкими, могучими, как дерево дуб. И теперь, когда мы произносим это слово, желаем человеку быть здоровым, крепким, сильным.

- Здравствуйте! – Ты скажешь человеку.

- Здравствуй, - Улыбнётся он в ответ.

И, конечно не пойдёт в аптеку

И здоровым будет много лет.

Сегодня очень важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и своих детей. На современном этапе проблема профилактики здоровья детей является одной из самых актуальных.

Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка», - гласит Закон РФ «Об образовании» (п. 1 ст. 18).

Перед нами, взрослыми (родителями и педагогами) стоит очень важная задача - воспитать человека XXI века - человека здорового физически, нравственно и духовно, человека всесторонне и гармонично развитого, творческого и активного.

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе любого дошкольного учреждения. Здоровый и развитый 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 также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни у детей в дошкольном возрасте, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека.

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 здоровомуобразу жизни?

В начале нашего разговора хотелось бы немного порассуждать. Давайте ответим на один, кажется, очень простой вопрос:

1. Что такое здоровье? (ответы родителей). По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

2. Причины или факторы, влияющие на состояние здоровья**–**(ответы родителей).

20% - наследственность;

20% - экология;

10% - развитие здравоохранения;

50% - образ жизни. Так давайте же будем бороться за эти 50%, чтобы они были процентами здорового образа жизни.

3. Что такое ЗОЖ? *(*Здоровый образ жизни). (ответы родителей).

1. Рациональное питание.

2. Соблюдение режима.

3. Оптимальный двигательный режим.

4. Полноценный сон.

5. Здоровая гигиеническая среда.

6. Благоприятная психологическая атмосфера.

7. Закаливание.

Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и весёлым! Ведь как говорили древние греки: «в здоровом теле – здоровый дух».

В нашем детском саду создана целая система физкультурно- оздоровительнойработы, по которой мы организуем свою деятельность. Что же входит в эту систему?

Прежде всего - это то, чему мы учим детей, или какие знания мы даём им по формированию привычки к здоровому образу жизни:

1. Даём знания о предметах, которые требуют осторожного отношения в детском саду (ножницы, кисточка, карандаши), не носить в садик острые, колющие предметы, «злые, жестокие игрушки: пистолеты, страшные маски»*,*  жвачки, конфеты – леденцы, мелкие игрушки, бусинки, значки).

2. Ходьба из группы по лестнице на занятия: уметь правильно опускаться по лестнице, держась за перила для детей.

3. Умение вести себя со взрослыми и сверстниками. Не доводи дело до силового разрешения. Уступай друг - другу. Не разговаривай грубо.

4. Умение вести себя во время режимных моментов.

5. Быть приветливыми, здороваться, прощаться.

6. Пользоваться только своими предметами личной гигиены.

7. Бережное отношение к живой природе. Знать об опасности некоторых растений. Не ломать веток. Не загрязнять источники воды, почву, окружающую природу. (экологическое воспитание).

8. Объясняем, что нужно доверяться родителям, воспитателю, потому что от них может последовать помощь.

9. Прямые запреты. Открытые окна, балкон - источник опасности. (не подходить).

10. Дети должны знать, что следующими предметами пользуются взрослые, либо под присмотром взрослых: спички, газовая плита, электроприборы, иголки, ножницы, розетки, булавки, лекарства, бытовая [химия](https://www.google.com/url?q=http://www.maam.ru/detskijsad/roditelskoe-sobranie-v-starshei-grupe-tema-ukreplenie-i-sohranenie-zdorovja-doshkolnikov.html&sa=D&ust=1511087330610000&usg=AFQjCNE9h3r-2Raq6A6YY5LQ08xbllWflA).

11. Изучаем правила поведения на улице.

12. Затрагиваем вопросы правильного питания.

13. Следим за осанкой на занятиях.

Вынужденная статическая поза (сидячая на занятиях, умственная работа ведут к утомлению, снижается уровень работоспособности. Из-за ограниченной амплитуды движений уменьшается подвижность суставов, нарушается поступление кислорода ко внутренним органам, к головному мозгу.

Для того чтобы избежать этих негативных явлений, мы в детском саду чередуем умственное напряжение с двигательной активностью. Двигательная активность детей проявляется в разных формах: физкультурные и музыкальные занятия, прогулки, подвижные игры, разные виды гимнастик:

- утренняя гимнастика

- артикуляционная гимнастика; (её цель – выработать полноценные движения и определённые положения органов артикуляционного аппарата, необходимые для правильного произношения звуков. Часто в комплекс с артикуляционной гимнасткой мы включаем упражнения на развитие мелкой моторики рук, так называемые игры для пальчиков.

- пальчиковая гимнастика;

- физкультурные минутки; они включают в любое занятие.

- гимнастика после сна;

Что же могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни?

1.Прежде всего, необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: солнце, воздух и вода, наши лучшие друзья.

2.Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат. Перебранки в присутствии ребенка способствуют возникновению у него невроза или усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Все это существенно снижает защитные возможности детского организма.

3.Важным здесь является правильно организованный режим дня. Режим дня - это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течение суток. Прогулка - один из существенных компонентов режима дня. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуются аппетит и сон. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий. При этом одежда и [обувь](https://www.google.com/url?q=http://www.maam.ru/detskijsad/roditelskoe-sobranie-v-starshei-grupe-tema-ukreplenie-i-sohranenie-zdorovja-doshkolnikov.html&sa=D&ust=1511087330612000&usg=AFQjCNGNMOHeJHeUdP-EIv_09hb7FrslGw) должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. Не менее важной составляющей частью режима является сон, который особенно необходим ослабленным детям. Важно, чтобы малыш ежедневно (и днем, иночью) засыпал в одно и то же время. Таким образом, домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада, и особенно в выходные дни.

4.Полноценное питание - включение в рацион продуктов богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью, а также белком.

5. У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни.

6.Для укрепления здоровья и нормализации веса эффективны ходьба и бег, которые предохраняют организм человека от возникновения болезней.

7.Удар по здоровью ребенка наносят вредные наклонности родителей.

8.Тяжелые последствия для здоровья ребенка имеют травмы и несчастные случаи. Да, дети очень любознательны и во всем стараются подражать нам, взрослым. Они могут включать электронагревательные приборы, любят играть с мелкими предметами, особенно яркими и блестящими (кольца, пуговицы, броши, булавки*)*. Иногда их сосут, засовывают в нос, ухо, проглатывают. И нередко инородные тела, попадают в дыхательные пути (семечки, орехи, монетки, вызывают угрозу жизни ребёнка). Опасность представляют и оставленные на виду таблетки, так как ребёнок может отравиться лекарствами.

Поэтому родителям следует:

- постоянно контролировать действия ребёнка и рассказывать, что и где опасно;

- хранить в специальных местах предметы бижутерии, косметические принадлежности, лекарства, горячие кастрюли, химические вещества и моющие средства;

- закрывать окна и балконы;

- запретить ребёнку брать в рот монеты, пуговицы, сосать пальцы.

9.Закаливание организма: воздушные ванны, водные ножные ванны, полоскания горла, хождение босиком, правильно подобранная одежда, приём витаминов, витаминизированное питание.

10.Если же Ваш ребёнок заболел, сообщить воспитателю. Ни в коем случае нельзя приводить больного ребёнка в детский коллектив.