

## **I. Актуальность проблемы оздоровления детей в ДОУ и семье.**

Кто из родителей не мечтает видеть своего ребёнка здоровым и жизнерадостным?

Но одного желания мало. Чтобы ребёнок не боялся холода, сквозняков, не простужался – надо тренировать защитные силы организма.

*Сегодня наша встреча будет посвящена здоровью детей.*

Мы предлагаем вам поговорить, обсудить, просмотреть видеоматериалы, поделиться опытом и выработать единые подходы к оздоровительной работе с детьми.

Многие родители болезнь ребенка воспринимают это как неизбежность: вырастит – поздоровеет. А пока надо защищать и оберегать. И оберегают!

После вызова врача – лекарство, а затем тщательный надзор:

- Умываем ребёнка тёплой водой
- Форточки при ребёнке не открываем
- На прогулку одеваем во сто одежек

## **II. Анализ анкет. Культура здоровья**

Анализ анкеты показал, что всем взрослым хочется видеть своих детей здоровыми, помогло выявить проблему, обозначить, спланировать работу и наконец, позволить просмотреть результаты нашей деятельности.

Анализируя анкеты, мы пришли к следующим результатам.

Анкета № 1 № 2

**1.** 50 % - респондентов отметили одну из основных причин болезни ребёнка: наследственную предрасположенность;

20 % - считали слабое физическое развитие;

10 % - экология;

20 % - другие варианты.

**2.** Единодушно было отмечено: физкультурные занятия в детском саду, закаливание, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня, совместные физкультурные занятия детей и взрослых дома – всё это способствует укреплению здоровья ребёнка.

**3.** По вопросу закаливания дома:

64 % - отдали предпочтение воздушному закаливанию;

30 % - босохождению;

3 % - солнечным ваннам;

1 % - контрастный душ;

2 % - обтиранию;

4 % - обливанию ног.

**4.** Вопрос оборудования для занятий спортом дома показал, что:

90 % - приложили усилие, чтобы оно было дома;

10 % - предпочитают оборудование для малоподвижных игр.

**5.** 100 % согласны, что семья и сад обязаны находить компромиссы выработать единые подходы к воспитанию ребёнка здоровым.

Были заданы родителями вопросы по физическому воспитанию и оздоровлению детей:

- предупреждение нарушения осанки и плоскостопия;

- о пользы и проблеме занятия в спортивных секциях
- об организации спортивного досуга дома

### **III. «Оздоровительные мероприятия в ДООУ»**

Об оздоровительных мероприятиях поподробнее сегодня расскажет старшая медсестра детского сада Татьяна Валерьевна Ващук: «В нашем саду обеспечен ежедневный контроль качественного проведения закаливающих процедур, соблюдение режима дня, организации двигательной активности детей на прогулках. Используются нетрадиционные методы оздоровления: ароматерапия – методика реабилитации, занимающая промежуточное место между медикаментозным и немедикаментозными способами воздействия на организм. Используются ингаляторы, аромалампы, ионизаторы воздуха: эфирные масла: пихтовое, мятное, шалфейное, розовое. Приятные запахи приносят успокоение, здоровье, внутреннюю гармонию.

Питание в ДООУ отвечает физическим потребностям детского организма. Организован контроль за питанием детей со стороны родительского актива, педагогов и администрации. С целью разнообразия питания в рацион включаются: - новые блюда (белип, рыба в омлете, домашняя лапша и пр. ) - используются общеукрепляющие средства (фруктовые напитки, фитонапитки, курага, изюм, чернослив) - применяются фитонезиды: лук, чеснок - введено в меню использование кисломолочных напитков, обогащённых бифидобактериями, витаминами. Хлеб с содержанием йодированного белка.

Главная задача ДООУ – сохранение и укрепление здоровья детей. Для её решения в ДООУ разработан, утверждён и согласован с детской поликлиникой план оздоровительной работы.

В нашем саду осуществляется большая целенаправленная работа по адаптации к условиям детского сада, многоплановая работа по проведению профилактических и оздоровительных мероприятий, способствующих снижению заболеваемости детей.

Особое внимание педагоги уделяют внедрению здоровьесберегающих технологий. Активно включают в образовательный процесс дыхательные, зрительные гимнастики, релаксационные паузы, корригирующие гимнастики после сна, занятия по формированию здорового образа жизни.

Используется система закаливания детского организма (воздушное, водное, босохождение, сон без маек).

Детям дают кислородный коктейль, как один из способов введения кислорода в организм. (Имеет свои преимущества: безболезненный, не травмирует психику ребёнка, не вызывает аллергических реакций). Увеличение насыщения тканей кислородом пагубно влияет на многие инфекции. В состав коктейля входит натуральные соки плюс сироп корня солодки.

#### **IV. Закаливание детей в условиях детского сада.**

##### **Просмотр фото и видео материалов.**

Одним из важных условий обеспечения деятельности ДООУ по оздоровлению является организация режима, разработанного для каждой возрастной группы. Оздоровительный режим учитывает специфику сезона: осенне-зимний, зимне-весенний, летний. В

структуру режима включены обязательные оздоровительные мероприятия:

- ✓ подвижные игры;
- ✓ физкультминутки;
- ✓ упражнения на дыхание;
- ✓ массаж биологически-активных точек, массаж стоп;
- ✓ артикуляционная гимнастика;
- ✓ пальчиковая гимнастика...

При организации закаливания в ДОУ учитывают индивидуальные особенности ребёнка.

Закаливание предполагает систему мероприятий, направленных на повышение устойчивости генетических механизмов защиты и приспособления организма.

При организации закаливания в ДОУ соблюдаются необходимые требования:

- проводится комплексная оценка здоровья ребёнка;
- определяется тип и дозировка закаливания;
- выбирается метод;
- учитываются противопоказания к закаливанию

организма: менее 5 дней после выздоровления или профилактической прививки; менее двух недель после обострения хронического заболевания; протест и страх ребёнка; температура окружающего воздуха ниже нормы.

*Основные принципы закаливания – постепенное расширение зоны воздействия и увеличение времени проведения процедуры. Любой метод закаливания предполагает его непрерывность. Если*

система была нарушена в силу каких-либо причин (болезнь, отпуск), начинать процедуры нужно с начальной стадии.

Из чего строится правильная организованная система закаливания - это:

- ✓ Поддержит температурный баланс тела;
- ✓ Нормализует поведенческие реакции ребёнка;
- ✓ Снизит инфекционно-воспалительные заболевания;
- ✓ Улучшит показатели физического развития;
- ✓ Повысит уровень физической подготовленности.

Сегодня, на нашем семейно-оздоровительном клубе, мы предлагаем Вашему просмотру видео и фотоматериалы, которые наглядно вас познакомят с традиционным закаливающими мероприятиями в ДОУ. Обратите внимание, с каким удовольствием и желанием дети разного возраста принимают все закаливающие процедуры, посмотрите как проводят закаливание педагоги.

- ❖ воздушные контрастные ванны;
- ❖ хождение босиком;
- ❖ обливание рук до локтя прохладной водой;
- ❖ полоскание рта отварами трав.

(комментарии воспитателя и обсуждение увиденного родителями)

## **V. «Здоровый малыш». Из личного опыта родителей.**

Хотелось бы, чтобы родители поделились своим опытом закаливания детей дома. Слово предоставляется родителям.

## **VI. Практикум для родителей. «Играйте на здоровье»**

Процовская Н.П. познакомила, порекомендовала и проиграла совместно с родителями игры, которые лечат.

### **Профилактика болезней дыхательной системы.**

#### **➤ «Шарик лопнул»**

Мамам и папам предлагают надуть шарик следующим образом: широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть воздух носом, выдуть его в воображаемый шарик через рот «ФФФ...»медленно соединяя ладони под шариком. Затем по хлопку ведущего шарик лопается – родители хлопают в ладоши Из шарика выходит воздух: родители произносят звук «шшш...», делая губы хоботком и складывая руки на коленях. Шарик надувают 2-5 раз.

### **Игры после перенесённых инфекционных заболеваний.**

#### **➤ «Ёжик вытянулся-свернулся»**

В положении лёжа (на спине) родители поднимают руки за голову и максимально вытягиваются. Затем поднимая верхнюю половину туловища к коленям, наклоняются вперёд, т. е. группируются, обхватывая ноги под коленями (Ёжик свернулся). Повторяем 2 – 5 раз. Упражнение укрепляет мышечный корсет позвоночника.

### **Плоскостопие**

#### **➤ «Кто быстрее соберёт коробку ногами»**

Мамы и папы сидят на полу и опираются руками сзади. Слева находится пустая коробка, справа – куча игрушек. По команде ведущего родители хватают игрушки стопами ног, поднимают и кладут в коробку.

Упражнение укрепляет мышцы туловища и конечностей, позвоночника и стоп.

## **VII. «Вкусные витамины»**

Показ рецептов по приготовлению полезных витаминных блюд.

Мы надеемся, что вы будете использовать эти рецепты дома.

## **VIII. Заключение.**

Сегодня мы затронули очень важную тему: «Укрепление здоровья детей».

Мы остановились на вопросах:

- Что способствует укреплению здоровья детей
- Поговорили об использовании разных видов закаливания
- Нашли компромиссы и выработали единый подход к

формированию здорового образа жизни.

Приготовили памятки: «Игры, которые лечат» и «Средства закаливания просты и доступны».



## Литература.

1. «Укрепляйте здоровье детей» Е. Н. Вавилова, 1990, Москва «Просвещение»
2. «Здоровье ребёнка в ваших руках» С. М. Мартылова, 1992, Москва «Просвещение»;
3. «Ради здоровья детей» Т. Я. Чертон, 1985, М., Просвещение;
4. «Педагогика здоровья», Г. К. Зайцев, 1994. С. – П.;
5. «300 подвижных игр для оздоровления детей» В. Л. Страновская, М, 1994, «Новая школа»;
6. «Песни о здоровье» М. Назарев;
7. «Программа укрепления здоровья детей в коррекционных группах», 2008г., М., Творческий центр;
8. «В мире друзей» Е. В. Котова, М., 2008г., «Творческий центр»;
9. «Лечебная физкультура и массаж», 2006., М., «АРКТИ» Г. В. Каштанова;
10. «Играйте на здоровье» Л. Н Волошина, 2004г., Москва;
11. «Здравствуй» Лазарев М. Л., 1997, М., «Академия здоровья»;
12. «Моя первая книга» М. Лукьянов, М., «РОСМЕН» 2005г.