

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА
«ТЕРЕМОК»

**Конспект родительского собрания
в разновозрастной группе «АБВГДейка»
«Здоровый образ жизни старшего дошкольника»**

**Разработали воспитатели:
Безрукова А.С.
Иванова О.И.**

**п. Коноша
2020 год**

Цель:

- ознакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в условиях детского сада и семьи;
- создание системы взаимодействия ДООУ и семьи по физическому развитию и укреплению здоровья детей.

Задачи:

- охранять и укреплять здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие, повышать свойства организма, улучшать физическую активность;
- способствовать усвоению правил соблюдения гигиенических норм и культуры быта, связывая воедино элементы анатомических, физиологических и гигиенических навыков здорового образа жизни.

Ход собрания

Здравствуйте, уважаемые наши родители! Мы говорим вам здравствуйте, а значит мы желаем вам здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверно потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье лишь когда его теряем.

Итак, тема нашего родительского собрания: «Здоровый образ жизни старшего дошкольника». Как сохранить и укрепить здоровье детей?

Так что же такое здоровье?

По определению всемирной федерации здравоохранения, здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Какие же факторы влияют на состояние здоровья?

20% - наследственность;

20% - экология.

10% - развитие здравоохранения;

50% - образ жизни.

Согласитесь, приятно себя чувствовать здоровым. Как говорили древние греки: *«В здоровом теле – здоровый дух»*.

В законе РФ *«Об образовании»* говорится, что родители являются первыми педагогами и обязаны заложить в ребенке основы физического, психического и интеллектуального развития личности в раннем детском возрасте. К сожалению, многие родители не могут служить для ребенка положительным примером здорового образа жизни, так как часто злоупотребляют курением и алкоголем, предпочитают многочасовые просмотры телепередач и фильмов, компьютерные игры закаливанию, занятиям физкультурой, прогулкам на свежем воздухе. Удар по здоровью детей наносят вредные наклонности родителей. Не секрет, что дети курящих отцов и матерей болеют бронхолегочными заболеваниями чаще, чем дети не курящих родителей.

Тяжелые последствия для здоровья детей имеют травмы и несчастные случаи, поэтому детей ни в коем случае нельзя оставлять одних. Дети очень любознательны и во всем стараются подражать нам взрослым.

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

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

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

Важным здесь является правильно организованный **режим дня**. Прогулка – один из существенных компонентов режима дня. Она должна проводиться в любую погоду, за исключением неблагоприятных условий.

Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка повышается аппетит и улучшается сон. Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной системы, дыхательной и пищеварительной систем, но и в крови возрастает количество эритроцитов и гемоглобина. Дети должны гулять не менее двух раз в день по 2 часа, летом неограниченно.

При этом нужно уделить особое внимание на то, что одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям.

А теперь мы хотим привести вам несколько заблуждений со стороны родителей.

- ✓ Многие считают, что ребенка надо одевать теплее. В организме нарушается теплообмен, и в результате он перегревается. Тогда достаточно даже легкого сквозняка, чтобы простыть.
- ✓ Многие считают, чтобы удержать тепло, одежда должна плотно прилегать к телу. Парадоксально, но самое надежное средство от холода – воздух. Оказывается, чтобы лучше защититься от низкой температуры, надо создать вокруг тела воздушную прослойку. Для этого подойдет теплая, но достаточно просторная одежда.
- ✓ Главное позаботьтесь поплотнее закрыть шею и затылок ребенка – именно здесь происходит наибольшая потеря тепла.

Не менее важной составляющей частью режима является **сон**, который особенно необходим ослабленным детям. Важно, чтобы дети засыпали в одно и то же время. Ну а если ребенок перед сном долго смотрит телевизор или играет в компьютерные игры, его нервная система набирает много сильных впечатлений и не может расслабиться во время сна. Он будет продолжать «переваривать» увиденное, и всю ночь будет видеть страшные

сны. И, конечно утром будет чувствовать себя разбитым и вялым. Отсюда капризы, не желание идти в сад и др.

Таким образом, домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня в детском саду и особенно в выходные дни.

Немаловажное значение имеет и **режим питания**, то есть соблюдение определенных интервалов между приемами пищи. Пища должна быть полноценно включение в рацион продуктов богатых витаминами А, В, С, Д, минеральными солями (*кальцием, фосфором, железом, магнием, медью, а также белком*).

Немаловажным элементом в жизни и здоровье ребенка является **закаливание**. В результате закаливания организм ребенка приспосабливается к меняющимся условиям окружающей среды. Успешность и эффективность закаливания возможна только при соблюдении ряда принципов:

- постепенность;
- систематичность;
- комплексность;
- учет индивидуальных способностей.

Нельзя не учитывать индивидуальные особенности ребенка, его возраст, его чувствительность к закаливающим процедурам. Не рекомендуется проводить закаливание на фоне отрицательных эмоциональных состояний, например, страха, обиды и т. д. Это может привести к невротическим расстройствам.

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

Прежде всего – это то, чему мы учим детей, или какие знания мы даем по формированию привычки к здоровому образу жизни.

- ✓ Даем знания о предметах, которые требуют осторожного обращения. (ножницы, карандаши, острые колющие предметы не носить в детский сад. Также не носить в сад *«Злые, жестокие игрушки»* не носить в сад жвачки, конфеты – леденцы, мелкие игрушки, бусинки, значки, таблетки, семечки, орехи, монеты). Поэтому убедительная просьба проверять, что ребенок берет с собой в детский сад.
- ✓ Учим пользоваться только своими предметами личной гигиены.
- ✓ Изучаем правила поведения на улице.
- ✓ Следим за осанкой на занятиях и во время приема пищи. Во время занятий происходит вынужденная статическая поза (сидячая на занятиях, умственная работа ведут к утомлению, снижению уровня работоспособности. Из-за ограниченной амплитуды движений уменьшается подвижность суставов, нарушается поступление

кислорода ко внутренним органам, к головному мозгу. Чтобы избежать этих негативных явлений мы чередуем умственное напряжение с двигательной активностью (физкультурные, музыкальные занятия, физкультминутки, подвижные игры, разные виды гимнастик: утренняя гимнастика, артикуляционная, гимнастика после сна. Так как организм ребенка после дневного сна требует постепенного пробуждения и подготовки к активной деятельности.

В оздоровительный комплекс после сна входит хождение по дорожке здоровья, хождение босиком по массажному коврику, массаж стоп, обширное умывание после сна водой комнатной температуры (мытьё рук до локтей, проветривание помещений в отсутствие детей по графику.

Большую роль приобщения детей к здоровому образу жизни играют занятия физической культурой. В нашем детском саду физическое развитие находится под руководством инструктора по физической культуре Железовой Натальи Андреевны.

(консультация инструктора по физической культуре Железовой Н.А. на тему «Полезьа физической культуры для общего развития детей»).

Вот и подошло к концу наше родительское собрание. В заключение нам с вами нужно принять решение.

Решение родительского собрания:

1. Здоровье ребенка находится в наших руках.
2. Необходимо внедрять здоровый образ жизни в каждую семью.
3. Домашний режим должен быть продолжением режима дня детского сада.
4. Необходимо систематически проводить закаливание ребенка в условиях семьи.
5. Возьмите за правило в выходные дни обязательно выходить с детьми на прогулку.
6. Контролируйте, что берет ваш ребенок в детский сад.

Здоровые дети в здоровой семье! Будьте здоровы!