

Родительское собрание - круглый стол

«Растим детей здоровыми!»

Уважаемые родители, здравствуйте! Спасибо, что вы нашли время и пришли на нашу встречу. Здравствуйте, кажется на первый взгляд, какое простое и обыкновенное слово. В нём всё: и тепло, и встречи, и рукопожатия друзей, и пожелание здоровья. Я говорю вам *«здравствуйте»*, а это значит, я всем вам желаю 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 тогда когда его теряем! И вот сегодня мы с вами поговорим о здоровье наших детей.

В современном обществе, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребёнку, к его знаниям и способностям. Забота о здоровье ребёнка и взрослого человека стала занимать во всём мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

Забота о воспитании здорового ребёнка является приоритетной в работе нашего дошкольного учреждения. Здоровый и развитый ребёнок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован. В дошкольном детстве и особенно в раннем возрасте закладывается фундамент здоровья ребёнка, происходит 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, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека.

Главная цель детского сада - совместно с семьёй помочь ребёнку вырасти крепким и здоровым, дать ребёнку понять, что здоровье главная ценность жизни человека.

Создание проблемной ситуации для родителей

А сейчас мы с вами немного порассуждаем. Давайте ответим на один, кажется, очень простой вопрос: «Кто такой здоровый человек? *(ответы родителей)*».

По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

А теперь я предлагаю Вам поделиться своим жизненным опытом. У меня в руках эстафетная палочка. Мы будем передавать её по кругу, и тот человек в

чьи руки попала продолжает моё предложение. А предложение будет у нас одно на всех:

«мой ребёнок будет здоров, если...»(ответы родителей)

Составление на мольберте схемы «*цветок здоровья*»

Как же нужно воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться? Эту задачу нам воспитателям и вам родителям нужно начинать решать с самых ранних лет жизни ребенка, системно и сообща.

Но не все знают, что же надо делать для того, чтобы быть здоровыми, не у всех родителей хватает времени на своих детей (все мы занятые люди, у нас работа, дом, проблемы, быт, подчас не успеваем уделить своему ребенку минутку, чтоб лишний раз поиграть, погулять и даже выполнять простейшие культурно-гигиенические правила.

Проанализировав анкеты, которые заполняли Вы, уважаемые родители, мы пришли к выводу, что многие родители представляют, как же необходимо приобщать ребёнка к здоровому образу жизни. Вы правильно назвали, что необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: чистую воду, солнечные лучи, чистый воздух; также вы назвали полноценное питание, приём витаминов; ежедневные прогулки. А как же психологический комфорт, доброжелательная атмосфера дома и дошкольном учреждении? Правильная организация режима дня, который оптимально сочетает периоды бодрствования и сна детей, удовлетворяет их потребность в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности (*это подвижные и спортивные игры, физические упражнения*) и т. д. Кроме этого, режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных качеств, навыков. Также у детей необходимо формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребёнок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщён к здоровому образу жизни

В детском саду оздоровление детей происходит в течение всего дня. Сейчас я познакомлю вас с некоторыми технологиями оздоровления, которыми вы сможете воспользоваться и дома, играя со своим малышом:

Утренняя гимнастика:

Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима детей. Она направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей детей, закрепление двигательных навыков.

Утренняя гимнастика также имеет большое оздоровительное значение, но только при условии систематичности. Физические упражнения благотворно влияют на детский организм, вызывают у детей радостное настроение. Это способствует активизации двигательной деятельности детей. Утренняя гимнастика воспитывает такие волевые качества ребенка как, настойчивость, дисциплинированность, упорство, самостоятельность. Утренняя гимнастика ценна еще и тем, что у детей вырабатывается привычка каждый день по

утрам выполнять различные упражнения. Со временем эта полезная привычка переходит в потребность и сохраняется у человека всю жизнь.

(Показ комплекса утренней гимнастики совместно с родителями).

Дыхательная гимнастика:

Дыхательная гимнастика - восстанавливает нарушение носового дыхания, улучшает дренажную функцию лёгких, положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении и лёгочной ткани, повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, улучшает нервно-психическое состояние.

Артикуляционная гимнастика:

Артикуляционная гимнастика (*звуковая*) - стимулирует обмен процессов в клетках за счёт звуковой вибрации, позволяет улучшить микроциркуляцию в области лёгочных альвеол, улучшает дренаж мокроты, расслабляет мускулатуру бронхов, повышает эмоциональный тонус.

Пальчиковая гимнастика

Пальчиковая гимнастика - развитие мелких движений кисти рук, подвижности пальцев.

Подвижные и спортивные игры

Важнейшим ежедневным занятием с детьми являются подвижные игры. Мы часто удивляемся способностям детей целый день проводить в играх, иногда даже ругаем за неугомонность и неумение спокойно посидеть на одном месте. А между тем, для детей, такая двигательная активность жизненно необходима. Самой природой в ребенке заложена любовь к играм, к движению, которая приносит огромную пользу здоровью маленького человека. Для того, чтобы ребенок хорошо развивался, ему необходимо много двигаться.

Гимнастика для глаз

Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста

Гимнастика бодрящая

Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. Основная цель корригирующей гимнастики после сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью воздушных ванн и физических упражнений.

Форма проведения различна: упражнения на кроватках, ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ.

Прогулки

Ежедневные прогулки в любую погоду, за исключением холодных температур (*ниже -15 С*). Они оздоравливают и развивают. Пока дети на свежем воздухе, в группе проводятся кварцевание, проветривание, влажная уборка.

Дневной сон

Обязательный дневной сон, как один из периодов отдыха организма.

Дневной сон детям не просто нужен, он им необходим. Об этом же говорят практически все педиатры, психологи и неврологи. Дневной сон обеспечивает правильное психическое и физическое развитие.

- Дневной сон помогает малышам справляться с эмоциями и впечатлениями, полученными ранее. Детская нервная система более подвержена эмоциональным перегрузкам.

- Дневной сон способствует более длительной концентрации внимания. Малыш становится спокойным, может долгое время играть самостоятельно и не требует повышенного внимания.

- Дневной сон благотворно влияет на психическое и физическое развитие малыша, является профилактикой различных неврологических и психологических проблем. Только во время сна восстанавливается работоспособность нервных клеток.

- Дневной сон помогает укрепить иммунитет.

Рациональное питание

Рациональное питание является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка, оказывает самое непосредственное влияние на его жизнедеятельность, рост, состояние здоровья.

Основным принципом правильного питания дошкольников служит максимальное разнообразие пищевых рационов.

Физкультурные занятия

Проведение физкультурных занятий 3 раза в неделю способствует не только физическому развитию малышей, но и формирует у детей жизненно необходимые в различных видах деятельности двигательные умения и навыки.

Культурно – гигиенические навыки

Большое значение в профилактике различных заболеваний принадлежит личной гигиене. Личная гигиена – это основа здоровой, полноценной и счастливой жизни ребенка.

Начиная с раннего возраста необходимо формировать у детей навык личной гигиены. Что делаем для этого мы, в детском саду и советуем делать **Вам**:

Мы учим детей:

- мыть руки по мере загрязнения и перед едой, сначала под контролем взрослого, а к концу года самостоятельно;

- насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем;

- объясняем значение каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека (глаза – смотреть, уши – слышать, нос – нюхать, язык – пробовать, определять на вкус, руки – хватать, держать, трогать, ноги – стоять, бегать, прыгать, ходить, голова – думать, запоминать, туловище – наклоняться, поворачиваться в разные стороны) .

Закаливание организма.

Закаливание – это повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Закаленные дети не боятся

переохлаждения перепадов температуры воздуха, влияния ветра. У них резко снижается заболеваемость.

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

Для закаливания и профилактики плоскостопия мы изготовили «*дорожку здоровья*». Дорожка способствует развитию тактильных ощущений, формированию правильному своду стопы, массажу стопы, корректировке осанки, укреплению нервной системы ребенка.

Итог собрания.

Уважаемые родители!

«Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов».

Забота о здоровье – одна из важнейших задач каждого человека. Среди всех земных благ здоровье – ценный дар, данный человеку природой, заменить который нельзя ничем.

Помните, что здоровье ребенка в Ваших руках! Вам необходимо создать условия здорового образа жизни ребенка. Чем больше мы будем показывать, и рассказывать ребенку о здоровье, тем лучше для его развития.