Конспект родительского собрания «Здоровая семья-здоровые дети»

Цель: Обеспечение тесного сотрудничества и единых требований детского сада и **семьи** в вопросах сохранения и укрепления **здоровья детей**.

Задачи:

Познакомить **родителей** с содержанием физкультурно-**оздоровительной** работы в группе и детском саду.

Вместе с **родителями** определить наиболее эффективные методы и приемы укрепления **здоровья детей**, воспитания привычки к **здоровому образу жизни**.

Способствовать осознанному пониманию **родителями** ответственности за формирование у детей ценностного отношения к своему **здоровью**.

Предварительная работа:

Беседы с **родителями** и детьми по данной тематике.

План **собрания**:

Анкетирование **родителей**"**Здоровье** детей - результат совместных усилий **семьи и детского сада**" Анализ анкет и совместная разработка рекомендаций.

Советы **родителям**: знакомство с комплексом дыхательной гимнастикой, использование детской художественной литературы в формировании **здорового образа жизни и т**. д.

Рефлексия: *«Дерево полезности проведенного****собрания****»*

Принятие решения **собрания**.

Ход СОБРАНИЯ:

1. Вступление.

- Здравствуйте, дорогие **родители**!

- Мы хотим не просто поприветствовать вас на нашем **родительском собрании**, а пожелать вам здравствовать - быть **здоровыми**.

Здравствуйте - мы хотим вам улыбнуться и увидеть улыбку в ответ.

И многое-многое другое значит наше "Здравствуйте"

- А что для вас, уважаемые **родители**, означает слово *«Здравствуйте»*? С чем оно у вас ассоциируется, какие ощущения вызывает? Что Вы хотите передать нам, **здороваясь утром**. (Ответы **родителей**. Предлагаем сказать каждому, передавая по кругу игрушку).

Все это объединив, мы вернемся к тому, с чего начали: "Здравствуйте" - это пожелание **здоровья**.

2. Анкетирование **родителей**"**Здоровье** детей - результат совместных усилий **семьи и детского сада**" Анализ анкет и совместная выработка рекомендаций.

1. Напишите имя своего ребенка?

2. Кем Вы ему приходитесь?

3. Напишите имя и отчество воспитателей?

4. Напишите имя и отчество младшего воспитателя?

5. Как часто Вы сами отводите ребенка в детский сад?

6. В какое время Ваш ребенок обычно приходит в детский сад? Почему?

7. Как проходит утро у Вашего ребенка перед детским садиком?

8. Какими принципами Вы руководствуетесь, собирая ребенка в детский сад?

*(одежда, психологическая обстановка)*

9. Какими принципами Вы руководствуетесь, раздевая ребенка и отправляя его в группу?

10. Есть ли у Вашего ребенка в шкафчике все необходимое для занятий физ-рой и музыкой?

11. Перечислите что это? В каком месте шкафчика это лежит?

12. Какой первый режимный момент в группе после приема детей? Во сколько?

13. Во сколько начинается и заканчивается завтрак в группе?

14. Как Вы думаете, что чувствует ребенок, которого привели в 8:45 и позже?

15. Всегда ли Вы уверены, что воспитатель видел, что Вы привели ребенка в групповую комнату? Каким образом?

16. От чего зависит **здоровье ребенка в будущем**?

17. Что Вы делаете в **семье**, чтобы ребенок рос **здоровым**?

18. Что, по Вашему мнению, должны делать воспитатели, чтобы **дети росли здоровыми**?

Забота о воспитании **здорового** ребенка является одной из главных задач в работе нашего дошкольного учреждения. **Здоровый** 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 так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен **здоровый образ жизни**.

Выводы:

Можно ли защитить ребенка от болезни?

На сто процентов – нет, но в любом случае некоторые меры профилактики пойдут ребенку на пользу.

Как Вы считает, необходимо ли соблюдать режим дня дома….

Режим дня - это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей

в течение суток. Он удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Режим дисциплинирует детей, приучает к определённому ритму.

Режим питания….

Правильное питание – включение в рацион продуктов. Богатых витаминов А,В. С и Д, минеральными солями *(кальцием, фосфором, магнием, медью)*. А так же белком. Все блюда для детей желательно готовит из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок, специй и **консервантов**. Немаловажно соблюдать режим питания – соблюдение интервалов между приёмами пищи.

Прогулка - наиболее эффективный вид отдыха. Способствует повышению сопротивляемости организма и закаливает его. После активной прогулки у ребёнка всегда нормализуется аппетит и сон.

Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. На прогулке ребёнок недолжен находиться в однообразной позе, поэтому необходимо изменять их вид деятельности и место игры.

Занятия физкультурой - улучшают работоспособность, повышают физические качества, стимулируют обмен веществ и работу разных систем организма. Кроме укрепления **здоровья** и полезного комплекса физических упражнений, физические занятия расширяют общение, дают новые знания о себе и своем организме.

В дошкольном возрасте основная задача физических упражнений — совершенствование у детей таких естественных движений, как: ходьба, бег, прыжки, метание, движения на равновесия и др. Ходьба и бег предохраняют организм человека от возникновения болезней.

3. Благоприятная психологическая обстановка в **семье** – хорошие дружеские взаимоотношения, доверие и взаимопонимание, желание поделиться своими проблемами с близкими людьми, возможность найти поддержку и помощь, совместное проведение досугов. Всячески избегайте семейных сцен и шумных разборок в присутствии ребенка. Это очень пугает малыша. Если уж вы не поладили по какой-либо причине, найдите возможность решить возникшие вопросы тет-а-тет; а если такой возможности не представляется, хотя бы не повышайте голоса при обсуждении возникших проблем и не размахивайте руками, В **семьях**, где этим правилом пренебрегают, **дети растут испуганными**, нервозными.

Мы попытались проанализировать ситуацию. Часто задавали вопросы Вам о том, как **дети** нашей группы проводят дома. И пришли к следующим выводам:

Без сомнения, очень большую роль в заболеваемости детей играет контакт с вирусами в детском саду. Когда ребенок пошел в сад, он поначалу болеет респираторными инфекциями чаще *«домашнего»* ребенка. Ведь любая простуда вызывается вирусами. Их разновидностей – более 200, и ежегодно добавляются новые. Пока малыш не познакомится если не со всеми, то хотя бы с 50 разными наиболее распространенными вирусами, его регулярно будут донимать сопли, кашель и температура. Причем протекать болезнь будет не тяжело, скорее всего, а просто нудно: большинство вирусов вызывают легкие недомогания, и результат их воздействия на детский организм: малыш покуксился пару дней, и снова скачет. Только 2–3 раза за сезон малыш болеет довольно сильно.

Поскольку профилактика детских простуд – действительно серьезная проблема, их распространенность и частота возникновения давно подсчитаны *(и пересчитываются ежегодно)*. Так вот, согласно статистике, в первый *«садовский»* год довольно сильно болеют всевозможными летучими и прочими инфекциями примерно половина малышей. Второй год в саду становится столь же мучительным для мам лишь 20% малышей. И на третий год лишь 10% по-прежнему постоянно сидят дома на больничном.

То же и с тяжестью заболеваний. Тяжелых простуд в первый год наблюдается шесть, во второй – от силы две.

В это время происходит активное становление иммунитета.

За год-два ребенок выработает устойчивость ко многим вирусам, носящимся в воздухе вокруг него – и дома, и в общественных местах. Зато в школе постоянные пропуски по болезни ему не грозят.

Вообще, педиатры уверяют, что взаимосвязь детского сада и заболеваний ОРВИ сильно преувеличена **родителями**: детсадовские **дети** болеют всего на 13% чаще тех, кто сидит дома с бабушками и мамами. Зато в школе не вылезающие из простуд воспитанники детских садов и на первый взгляд **здоровые** домашние детки меняются местами: домашние **дети болеют чаще**, чем те, которые посещали детский сад. Но это не единственная причина частых заболеваний. Ведь всем известно, что даже взрослые, если устали, провели много времени сидя за компьютером, не имели возможности двигаться и дышать свежим воздухом, скорее заболеют при контакте с инфекцией.

Многими часто, некоторыми всегда! в выходные дни не выполняется режим дня. Поздний подъем утром и позднее укладывание вечером. Не проводится утренняя зарядка, не уделяется время дневному сну. Прогулка заменяется в лучшем случае играми дома, а то и просмотром мультфильмов. Нарушается режим питания: частые перекусы на бегу всухомятку. Все это негативно сказывается на неокрепшем растущем организме. Ослабляет иммунитет малыша, наносит огромный вред его **здоровью**.

4. Советы **родителям**: знакомство с дыхательной гимнастикой, чтение художественной литературы и т. д.

Попробуем помочь решить таким **родителям одну проблему**: Как накормить ребенка, который отказывается есть полезную пищу? *(Ответы****родителей****)*

Выводы и добавления воспитателей:

- не давать перекусывать между приемами пищи. Сладости и прочее могут быть только сразу после еды

- показывать положительный пример

- изобретательность: придумать сказку про еду, украсить еду.

Хотим обратить внимание, что примеры из произведений художественной литературы воспитывают у детей привычку следить за своим внешним видом, совершенствовать навыки самообслуживания, воспитывают умение противостоять стрессовым ситуациям, желание быть бодрыми, **здоровыми**, оптимистичными, формируют осознанное отношение к своему **здоровью**, осознания правил безопасного поведения. Это такие произведения, как р. н. сказки *«Кот, петух и лиса»*, *«Гуси-лебеди»*, *«Лиса и заяц»*; произведения А. Барто *«Девочка чумазая»*, Н. Павлова *«Чьи башмачки»*, К. Чуковского *«Мойдодыр»*, *«Айболит»* *«Федорино горе»*, и др.

Моральные представления, постепенно полученные детьми из художественных произведений перенесутся в их жизненный опыт. Чтение художественной литературы воспитывает в детях понимание ценности **здоровья**, формирует желание не болеть, укреплять **здоровье**.

5. Рефлексия: *«Дерево полезности проведенного****собрания****»*

Ну, вот и подходит к концу наша встреча. Мы очень надеемся, что все то, о чем мы говорили было полезным.

А теперь мы предлагаем взять по шарику, красному, желтому или зеленому и приклеить его на наше ДЕРЕВО ПОЛЕЗНОСТИ **РОДИТЕЛЬСКОГО СОБРАНИЯ**.

Зеленый лист - разговор был полезен, мы стараемся придерживаться всех тех принципов, которые были названы или обязательно попробую выполнить ваши рекомендации.

Желтый лист – информация была полезной, но я не считаю, что важно выполнять все ваши рекомендации.

Красный лист – Информация не была полезной, ничего нового я не узнал.

Замечательно на нашем дереве много зеленых листьев, а это значит, что мы принимаем решение: …

6. Принятие решения **собрания**.

Решение **родительского собрания**:

- создать необходимые условия для реализации потребности ребенка в двигательной активности в повседневной;

равномерно распределять физическую и умственную нагрузки в течение дня;

- систематически интересоваться полученными знаниями детьми по формированию **здорового** образа жизни и закреплять их дома;

- организовать дома режим дня и питание, приближенное к детсадовскому;

- в выходные дни обязательно организовывать прогулки вместе с детьми.

- Систематически проводить закаливание ребенка в условиях **семьи**.