МДОУ «Д/с комбинированного вида «Радуга»

Конспект родительского собрания

во второй младшей группе №5

на тему: «Здоровье – дело престижное»

2009 – 2010 уч.год.

Воспитатели:

Бехлер Е. В.

г. Югорск 2009 г.

**«Здоровье – дело престижное»**

«Если ты думаешь на год вперед - посади семя.

Если ты думаешь на десятилетия вперед–посади дерево.

Если ты думаешь на век вперед воспитай человека»

 (Восточная мудрость)

**Цель:** повышение педагогического мастерства родителей по разделу «Здоровье – дело престижное»; формирование у родителей ответственности за здоровье своих детей и свое здоровье, мотивации на здоровый образ жизни.

**Оборудование:** компьютер, проектор, презентация «Здоровье – дело собрание», пословицы, кассета с записью песни «В каждом маленьком ребенке…»

Ход собрания.

1. Психологическая игра «Молекула»
2. Выбрать родительский комитет.
3. Познакомить родителей с нормативными документами.
4. «Здоровье – дело престижное»

**Воспитатель**: (звучит музыка)

Болеет без конца ребенок.

Мать в панике, в слезах: и страх и грусть.

- Ведь я его с пеленок

Всегда в тепле держать стремлюсь.

В квартире окна даже летом

Открыть боится - вдруг сквозняк,

С ним, то в больницу, то в аптеку,

Лекарств и перечесть нельзя.

Не мальчик, словом, а страданье.

Вот так, порой, мы из детей

Pacтим тепличное создание,

А не бойцов - богатырей.

**Кроссворд «Физкультура»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | В |  |  |  |  |  |  |
|  | Е |  |  |  |  |  |  |
|  | Л |  |  |  |  |  |  |
|  | О |  |  |  |  | М |  |
|  | С |  |  |  |  | И |  |
|  | И | Б |  | Ф |  | Ш |  |
|  | П | О | О | И |  | Е | Т |
| 1 | Е | С | Б | Т |  | Н | Р |
| З | Д | О | Р | О | В | Ь | Е |
| А |  | Н | У | Ч | И |  | Н |
| Р |  | О | Ч | А | Т |  | А |
| Я |  | Ж |  | Й | А |  | Ж |
| Д |  | Ь |  |  | М |  | Е |
| К |  | Е |  |  | И |  | Р |
| А |  |  |  |  | Н |  |  |
|  |  |  |  |  | Ы |  |  |

**Вопросы к кроссворду**:

1. Комплекс гимнастических упражнений, выполняемых обычно по утрам.
2. Двух- или трехколесное приспособление для езды, приводимое в движение педалями.
3. Вид закаливания, основанный на ходьбе босиком по разным поверхностям.
4. Спортивный атрибут, применяемый для вращения вокруг талии, и не только.
5. Напиток на основе целебных травяных отваров.
6. Органическое вещество, очень полезное для здоровой жизнедеятельности организма.
7. Цель для тренировочной стрельбы.
8. Спортивное устройство для тренировки определенной группы мышц.

**Воспитатель**: Человек - совершенство природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться ее красотой, очень важно иметь здоровье. «Здоровье - не все, но без здоровья - ничто», - говорил мудрый Сократ.

Здоровье детей и их развитие - одна из главных проблем семьи и детского сада. Здоровье детей за последние годы имеет устойчивую тенденцию к ухудшению.

**Воспитатель**: Часто ли болеют ваши дети? Какими заболеваниями? Как сделать, чтобы сохранить и укрепить здоровье детей? Ну, а каков он, по вашему мнению, здоровый ребенок?

**Родители:** (*высказывания родителей*).

**Радиостанция Малышок:** - А сейчас послушайте, что говорят ваши дети о здоровье?

Что такое здоровье? Что надо делать, чтобы быть здоровым человеком?

**Воспитатель**: Прежде всего, если он и болеет, то очень редко и ни в коем случае не тяжело. Он жизнерадостен и активен, доброжелательно относится к окружающим его людям - взрослым и детям. Положительные эмоциональные впечатления преобладают в его жизни, тогда как отрицательные переживания переносятся им стойко и без вредных последствий. Развитие его физических качеств проходит гармонично. Нормальный, здоровый ребенок достаточно быстр, ловок и силен. Суточный режим его жизни соответствует возрастным особенностям: это оптимальное соотношение бодрствования и сна, периодов подъемов и спадов активности. Неблагоприятные погодные условия, резкая их смена здоровому ребенку не страшны, т. к. он закален, его система терморегуляции хорошо тренирована, поэтому, как правило, он не нуждается в каких-либо лекарствах. Благодаря рациональному питанию и регулярным занятиям физкультурой такой ребенок не имеет лишней массы тела. Конечно, здесь дан «портрет» идеального здорового ребенка, какого в жизни сегодня встретишь не часто. Однако вырастить и воспитать ребенка, близкого к такому идеалу, - задача вполне посильная.

О том, как добиться этого, и пойдет речь дальше.

Воспитать ребенка здоровым - это значит, с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни. Для здорового образа жизни ребенка очень важно чередование работы и отдыха, т. е. соблюдение режима дня. Известный ученый И. Павлов отмечал: «Всякая живая работающая система, как и ее отдельные элементы, должна отдыхать, восстанавливаться». Неоценимое значение для здоровья, бодрости, высокой работоспособности имеет гигиена сна. Потребность во сне составляет в 3 года 13-14 часов. Также неоспорим тот факт, что ребенок, получающий нормальное питание, растет и развивается правильно, гармонично. О требованиях к питанию нужно говорить отдельно. Я хочу только подчеркнуть, что надо всячески противостоять складывающейся у ребенка привычке «перехватывать» что-нибудь на бегу. Прием пищи в определенные часы обеспечивает хороший аппетит и нормальное пищеварение.

**Воспитатель**: Как вы регулируете соблюдение режима дня в семье?

**Родители:** (*высказывания родителей*).

 **Воспитатель**: Таким образом соблюдение режима дня и двигательная активность приучают ребенка к организованности, дисциплинированности.

**Особое внимание в режиме дня мы уделяем проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости.**

Комплекс закаливающих процедур составляется с учетом состояния здоровья малыша, его физической подготовленности и тех возможностей, которыми располагают дошкольное учреждение и семья. Все закаливающие процедуры проводятся гибко, с учетом времени года, здоровья ребенка, его эмоционального настроения, на фоне теплового комфорта организма. Система закаливания периодически корректируется медицинскими работниками детского сада. В «минимум» закаливания входит:

* обязательное использование не перегревающей одежды,
* воздушные и водные процедуры: дневной сон без маечек, умывание лица и мытье рук прохладной водой, босоножье.
* Чёткую организацию теплового и воздушного режима помещения (проветривание),
* Соблюдение режима прогулок  во все времена года.

**Воспитатель:** Как часто вы гуляете с детьми? Сколько времени проводите на улице?

**Родители:** (*высказывания родителей*).

**Радиостанция Малышок:** А сейчас послушайте ответы детей по этому вопросу.

 -- Гуляете ли вы вечером с родителями? Много или мало времени проводите

 на улице? Почему?

**Воспитатель:** Детям необходимо ходить на прогулки, т.к. естественные силы природы (солнце, воздух, вода) повышают функциональные возможности организма. Использование природных факторов в сочетании с движениями, физическими упражнениями улучшают приспособительные функции организма.

Нельзя закалить ребенка раз и навсегда, нельзя придумать таблетку или заварить травку, которая решит все проблемы. Значит, закаливать детей можно только вместе – дома и в детском саду.

Двигательная активность - естественная потребность ребенка, такая же важная, как сон и еда. Для нормальной жизнедеятельности детского организма необходимо обеспечить ему от 6 до 13 тысяч движений в день. В детском саду организации двигательного режима уделяется большое внимание. Этому служат: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, самостоятельная двигательная активность детей в физкультурных зонах , подвижные игры на прогулках, физкультурные минутки на занятиях и др. Цель проведения физкультминутки – повысить или удержать умственную работоспособность на занятиях, обеспечить кратковременный активный отдых для детей во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышц туловища; мышцы кисти, работающей руки. Исходя из этого физкультминутка включает в себя 3 – 4 простых упражнения для больших групп мышц (ног, рук, плечевого пояса, туловища) активизирующие дыхание и кровообращения. Выполняются они в течение двух минут.

**Предложить родителям выполнить физкультминутку.**

«Зайка серенький сидит

И ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть

Надо лапочки погреть.

Зайке холодно стоять

Надо зайке поскакать.

Кто-то зайку напугал

Зайка прыг и убежал.»

**Воспитатель**: Растить детей – это подлинное искусство, которое приходится совершенствовать всю жизнь. Эта смешная песенка из мультфильма подтверждает интенсивную двигательную активность, свойственную детям данного возраста.

В каждом маленьком ребенке

И в мальчишке, и в девчонке

Есть по 200 грамм взрывчатки

Или даже полкило

Должен он скакать и прыгать

Все хватать, ногами дрыгать

А иначе он взорвется

Неизвестно отчего.

И поэтому все взрослые должны понимать как нелегко малышам находиться в абсолютном покое.

 Уважаемые родители! Не задумывались ли вы, что нередко самочувствие детей, их настроение зависят от здоровья родителей? Учеными доказано, что здоровье только в 7-8%случаев зависит от здравоохранения, более чем наполовину от образа жизни людей. А раз так, то должна возрастать роль каждого человека в борьбе за собственное здоровье. Мы хотим дать некоторые советы, которые помогут вам в повседневной борьбе за свое здоровье. У большинства людей наблюдается дефицит личного времени. Потому мы предлагаем вам блиц – самомассаж.

**Блиц – самомассаж.**

1. Быстро потрите друг о друга пальцы, ладони в течение 5 секунд.
2. Теперь быстро потрите разогретыми теплыми пальцами щеки вверх – вниз в течение 5 секунд.
3. Большими пальцами нащупайте впадину у основания черепа, нажмите, сосчитав до 3, отпустите.
4. Осторожно надавите на щитовидную железу большим и указательным пальцами 3 раза.

Если вы заканчивая самомассаж чувствуете приятную теплоту, то всего за 1 минуту вы включили основные системы организма.

Одна из важных рефлекторных зон лица – нос. Эскимосы издавна массируют нос для стимуляции деятельности головного мозга. Мы вам предлагаем эскимосский массаж.

**Эскимосский массаж**

1. Средним и указательным пальцами нажимаем на кончик носа и сплющиваем его.
2. Сгибаем нос влево и вправо, вверх и вниз.
3. Вращаем кончик носа 1-2 минуты.

**Воспитатель:** Как уберечься от стресса? Причина неврозов, как известно, чаще всего кроется в стрессовых ситуациях на работе и дома. А как их избежать? Лучшим средством для снятия нервного напряжения является физическая нагрузка, а также юмор и смех. Поэтому, не забывайте почаще улыбаться, что положительно влияет на психику ребенка.