Групповое родительское собрание на тему;

« О здоровье вашего малыша».

Предварительная работа:

Провести анкетирование родителей на тему: «О
здоровье вашего малыша», которое поможет
определить уровень знаний родителей по вопросам
оздоровления ребёнка; правильно организовать
дискуссию по данной теме; выявить семьи, имеющие
интересный опыт оздоровления ребёнка.

1. О состоянии здоровья дошкольников. Взаимодействие детского сада и семьи.

Учеными давно установлено, что здоровье человека лишь на 7-8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% - от образа жизни. При нашей экологии нужно научиться сохранять и укреплять свое здоровье. Кроме того, нужно помнить, что сегодня идеально здоровых детей практически нет. Ведь, здоровье - это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребенка, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете - отношение государства к проблемам здравоохранения. По данным российской статистики, 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Поэтому в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей должны находиться, во-первых, семья, включая всех ее членов и условия проживания, во-вторых, детские сады, где ребенок проводит большую часть своего активного времени.

Дошкольное детство - самый благоприятный период для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением детей методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Проблема оздоровления детей - это целенаправленная работа всего коллектива педагогов и родителей.

Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду включает в себя:

создание условий для удовлетворения потребности детей в движении;

реализация здоровьесберегающих технологий;

обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма через
специально подобранные комплексы упражнений и игр с учетом возрастных и
индивидуальных особенностей детей;

формирование привычек здорового образа жизни;

реализацию рационального здорового питания детей;

проведение лечебно-профилактической работы;

- разработку и осуществление системы закаливания детей;

-        регулярный контроль за состоянием здоровья детей.

Наибольшие положительные результаты эта важная работа может принести только при условии тесного взаимодействия с семьей. Основы здоровья закладываются в дошкольном возрасте и являются необходимым фактором благополучной жизни любого человека. Неслучайно великий педагог В.А.Сухомлинский писал: «От жизнерадостности, бодрости детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

2. Анализ заболеваемости детей группы за предыдущий год.

**ЗакаЛИВаНИе ребенка - Секрет успеха.**(Выступление старшей медсестры Натальи Александровны).

Старшая медсестра детского сада знакомит родителей с результатами анализа состояния здоровья детей за предыдущий год, с количеством пропусков по болезни. Анализирует причины заболеваний, количество случаев, наличие или отсутствие карантинов. Знакомит родителей с основными направлениями оздоровительной работы детского сада, такими, как: закаливание, витаминотерапия, фитонцидотерапия, правильная организация физкультурных занятий и двигательной активности детей, соблюдение режима дня, своевременный мониторинг состояния здоровья детей и др.

По результатам аналитической работы определяются дети, которые меньше всего болели в предыдущем году. Родители этих детей торжественно награждаются грамотами «За воспитание малышей - крепышей!».

Закаливание ребенка - секрет успеха.

Закачивание - это тренировка иммунитета кратковременными Холодовыми раздражителями. Когда-то наши предки были намного закаленнее нас и наших детей. Ребятишки бегали в одних рубашках босиком по снегу даже в лютые морозы! В деревнях в ходу были мокроступы. Так русские крестьяне называли липовые лапти. В них вкладывали свежие листья одуванчика, мать-и-мачехи, подорожника, ольхи, фиалки. Оказывается, травы осуществляли своеобразный общеукрепляющий и закаливающий массаж. В мокроступах можно было смело идти по любому болоту - насморк и простуда не возникали. А для профилактики переохлаждения натирали тело маслом можжевельника. С таким же успехом ходьба босиком как средство закаливания, укрепления здоровья использовалась с незапамятных времен и другими народами. Так, например, в Древней Греции, где физическая культура была на большой высоте, «босохождение» являлось своего рода культом. Греческие дети получали право на ношение обуви только с 18 лет. Александр Васильевич Суворов ежедневно по утрам даже в сильные морозы совершал прогулку босиком. После чего обливался холодной водой.

Современные физиологи доказали, что подошвы ног- одна из самых мощных рефлексогенных зон организма человека. Ноги являются своеобразным распределительным щитом с 72 тысячами нервных окончаний. Обувь, которую мы носим всю жизнь, создает для ног постоянный, комфортный микроклимат. Поэтому стоит незакаленному человеку промочить ноги в холодную погоду, как незамедлительно последует простуда.

В любое время года и взрослому человеку, и ребенку необходимы закаливающие процедуры. В детском саду они проводятся под руководством медицинского персонала, а дома, - по рекомендациям, полученным от **специалиста.**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. Интенсивность закаливающих мероприятий надо увеличивать постепенно, начиная всегда со щадящих. Основной принцип - постепенное расширение зоны воздействия и увеличение времени проведения процедуры.

Например, закаливание водой предполагает следующую последовательность:

Умывание лица и мытье рук прохладной водой;

обливание стоп и растирание их полотенцем;

ходьба босиком по мокрым дорожкам;

дома перед сном ежедневное обливание малыша теплой водой и обтирание
полотенцем.

Воздушные процедуры:

утренняя гимнастика на свежем воздухе;

дневной сон с доступом свежего воздуха;

гимнастика в облегченной одежде;

гимнастика босиком.

**4.Растение для лечения.**

Мы поговорим о полезных свойствах растений.

У современных детей есть много, о чем мы могли только мечтать: разнообразные сладости, красивая одежда, игрушки, компьютеры. Дети больше времени проводят дома, меньше гуляют. Как следствие, дольше устают. Их неокрепшие организмы получают слишком много ненатуральных веществ: из воздуха, воды, пищи, синтетических лекарств и витаминов. Но есть такое чудо природы - травы. Это сильное и доброе средство. Даже запах трав оказывает сильнейшее воздействие на организм человека. Зверобой и ландыш, шиповник и чеснок, можжевельник и полынь - все эти и многие другие растения содержат эфирные масла, которые вырабатывают биологически активные вещества, которые убивают вредные микроорганизмы или подавляют их рост и развитие. Так, фитонциды чеснока. Игл сибирской пихты уничтожают многие виды бактерий, в том числе стафилококки, дизентерийную палочку, а фитонциды эвкалипта угнетающе действуют на вирус гриппа.

В детском саду мы всегда в период эпидемий гриппа носим замечательные чесночные бусы.

Сегодня ароматерапия широко используется и позволяет обеспечить профилактику и лечение многих заболеваний у детей и взрослых с помощью лекарственных растений или натуральных масел. Ароматерапию можно осуществлять в каждой квартире. Для этого нужно сделать небольшие подушки и наполнить их сухими лекарственными травами. Можно взять один компонент, а можно попытаться составить композиции, «букеты запахов». Пусть ребенок сам выберет себе любимую подушку. Комфортное состояние малыша будет означать, что подушка выбрана правильно.

Как выбрать правильное растение?

Если ребенок вялый и пассивный, его активизируют ароматы жасмина, лаванды, мяты,
аниса.        К **тому**же они стимулируют работу мозга и развитие
умственных способностей.

Ромашка аптечная. Лепестки розы или шиповника, валерианы оказывают
успокаивающее и противомикробное действие.

Шалфей лекарственный хорошо **помогает**при простудных и кожных заболеваниях.

Листья березы, тополя, пижмы эффективны при простудных заболеваниях и кожных
заболеваниях, ОРЗ, гриппе.

Стимулирующее и тонизирующее действие на ребенка окажет запах гвоздики,
лаврового листа, смородины, рябины.

Успокаивающие запахи: апельсина, мандарина, валерианы, лимона, герани, душистой
розы.

Длительное воздействие разнообразных приятных запахов формирует у ребенка стойкие положительные эмоции, а это благотворно сказывается на здоровье и характере малыша.

В нашем климате природа на погода замирает, все разнообразие растительных запахов исчезает под снегом. В холодное время года душистые подушки или пучки трав создадут в детской комнате атмосферу летнего луга, хвойного леса, прогонят зимнюю сонливость.

**Игровой физкультурный тренинг для всей семьи**

Вот проснулся глазик, а за ним другой.

Будем просыпаться всей семьей.

Дружно за руки возьмемся

И друг другу улыбнемся.   (Всем встать в круг, взяться за руки).

Солнце встало за окошком,

Потяни к нему ладошки,   (Потянуться руками наверх.)

Руки выше поднимаем,

А потом их опускаем.   (Опустить руки вниз, повторить 5-7 раз).

Чтоб была красивой спинка,

Надо сделать нам разминку,

Руки в стороны, по швам

И согнулись пополам.   (Наклониться вниз, достать руками до пола.)

Друг на друга поглядим

И все снова повторим.   (Повторить 5 раз).

Тик-так, тик-так -

Ходят часики вот гак!   (Руки на поясе, ноги на ширине плеч,

Выполнять наклоны вправо-влево).

На одной ноге, как цапля,

Постоим сейчас, ребята.

Надо ножку поменять        (Стоять поочередно на правой, левой

И на другой теперь стоять,    ноге под счет от одного до пяти.)

Будем вместе приседать-

Раз, два, три, четыре, пять.   (Приседать, вытягивая руки вперед.)

Колобок, колобок,

У него румяный бок.        (Присесть, обхватить колени руками. 3 раза).

По тропинке, по дорожке

Будут прыгать наши ножки.   (Прыжки на двух ногах.)

А теперь давайте вместе

Мы устроим *6qv*на месте.

Раз, два, три, начинай,

От меня не отставай!        (Бег на месте).

Вдох и выдох, наклонились.

Всем спасибо, потрудились!    (Глубокий вдох, выдох, наклон. 3 раз