**МКУ «Управление образования администрации города Бийска»**

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 9» города Бийска**





****

**Конспект родительского собрания**

 **В средней группе**

**«Укрепление и сохранение здоровья**»

**Автор–составитель:**

**воспитатель**

**Муравьева Татьяна Сергеевна**

**Бийск—2013**

**Цель**: Повысить уровень знаний родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей.

**Задачи**:

1. Формировать у родителей ответственности за здоровье своих детей и свое здоровье.
2. Познакомить родителей со здоровьесберегающими технологиями в ДОУ (закаливание, профилактика плоскостопия, массаж)
3. Развивать чувство сплоченности, доверительные отношения в родительском коллективе.

**Предварительная работа:**

* проведение анкетирования «Оздоровление детей в семье».

**Оборудование:**

* разработанные анкеты по числу родителей;
* вырезанное солнце (3 штуки);
* карточки с высказываниями мудрых людей;
* листы бумаги;
* ручки, карандаши;
* столы;
* стулья;
* карточки трёх цветов;
* проектор;
* экран;
* ноутбук.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы, методы и приёмы | Деятельность воспитателя | Деятельность родителей |
| Вводная частьХудожественное словоВыступление воспитателяОсновная частьПрактическая частьАнализ анкетированияПоказ видеофильмаПоказ видеофильмаПоказ способов действияМузыкальное сопровождениеПрактическая частьПроведение игры | **Воспитатель:**Здравствуйте уважаемые участники, проходите, занимайте места в нашей аудитории согласно пригласительным билетам(пригласительные билеты трёх цветов, скатерти на столах совпадают с цветами пригласительных)Здравствуйте! – Ты скажешь человекуЗдравствуй, - Улыбнётся он в ответИ, наверно, не пойдёт в аптекуИ здоровым будет много лет.**Воспитатель:**Кажется на первый взгляд, какое оно простое и самое обыкновенное слово. А сколько радости света несёт в себе! В нем все: и тепло, и встречи, и рукопожатия друзей, и конечно пожелания здоровья. Давайте пожелаем друг другу здоровья.Сегодня в нашей аудитории собрались родители, воспитатели ДОУ и медицинские работники, поприветствуем участников.Тема нашей встречи «Укрепление и сохранение здоровья».Посмотрите, пожалуйста, на экран, на нём представлены определения термину здоровье. Обсудите в своих группах и назовите, какое определение вы считаете правильным.**Воспитатель:**В нашем детском саду было проведено анкетирование среди родителей об оздоровлении детей в семье. (Приложение № 1) По итогам анкетирования могу сказать, что 50% родители оценивают здоровье своего ребёнка как удовлетворительное, 35% хорошее и 15% плохое. Традиции по физическому воспитанию существуют только у 20% семей. Профилактическое посещение врачей осуществляют 35% , чуть больше 41% соблюдают режим дня и придерживаются правильного питания. Закаливающие процедуры делают 27%, регулярно гуляют на свежем воздухе 79%, и 87% родителей написали, что нуждаются в консультации по укреплению и сохранению здоровья. Из этого следует, что проблема сохранения здоровья, остаётся актуальной в наши дни.А какие же мероприятия по укреплению здоровья проводятся в детском саду. Предлагаю вашему вниманию фильм. (Приложение №2)А что же думают дети?Посмотрим интервью с детьми. (Приложение №3)Уважаемые участники, предлагаю на практике попробовать упражнения на снятие мышечного и эмоционального напряжения.Мастер класс проведут воспитатели ДОУ:1 упражнение «Холодно - жарко»Представьте, вы загораете на пляже, вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками – греетесь. Согрелись расслабились…Но снова подул холодный ветер…2 упражнение «Мороженое»Вы – мороженое. Вас только что достали из холодильника. Мороженое твердое, как камень. Ваши руки напряжены ваше тело «ледяное». Но вот пригрело солнышко, мороженное стало таять. Ваше тело, руки, ноги стали мягкими, расслабленными. Руки бессильно повисли вдоль тела…3 упражнение «котята»Представьте вы идёте по улице, а около дороги сидит маленький котенок и жалостливо мяукает ему холодно и страшно. Возьмём котёнка на руки, согреем его, своим теплом погладим. Смотрите, бежит его мама – кошка, ищет своего котёнка, отпустим его к маме.А сейчас пройдите, пожалуйста, за столы. А слово предоставляется медицинским работникам.(Приложение №4)Медицинская сестра диагностического центра «Мать и дитя» выступает с докладом точечного массажа, гимнастики для глаз и дыхательной гимнастики.(Приложение №5)Обратите внимание на столы, перед вами лежит модель солнца, а его центр -**здоровый образ жизни.** Лучи – это составляющие здорового образа жизни, их вам нужно заполнить по 1 – 2 слова на каждом луче. На обсуждение и заполнение 5 – 7 минут.(Приложение №6)На этом наша встреча подходит к концу, а у меня для родителей есть сюрприз – это буклеты (приложение №7), а так же педагогический коллектив детского сада №9 приглашает вас принять участие в физкультурно – оздоровительном празднике «Зов джунглей».До новых встреч! | Участники занимают места согласно пригласительным билетамКаждая из групп выбирает определение и объясняет свой выборПросмотр фильма 4-5 минутПросмотр фильма 2 минутыВыполняют упражненияМастер класс на тему «профилактика плоскостопия»Доклад медсестры диагностического центра «мать и дитя»Активно обсуждают и заполняют лучи.Аргументируют свою точку зрения.Получение буклетов |

**Приложение**

**Приложение №1**

Анкета для родителей

«Оздоровление детей в семье»

1. Как оцениваете здоровье вашего ребёнка? Плохое, удовлетворительное, хорошее (нужное подчеркнуть)
2. Сколько раз болел ваш ребёнок за прошедший календарный год?
3. Существуют ли в вашей семье традиции по физическому воспитанию, если есть, то какие.
4. Укажите меры, которые вы предпринимаете в семье с целью укрепления здоровья ребёнка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Меры по укреплению здоровья | Регулярно | Не регулярно | Вообще нет |
| Посещение врача |  |  |  |
| Приём лекарства |  |  |  |
| Соблюдение режима дня |  |  |  |
| Занятие физическими упражнениями |  |  |  |
| Правильное питание |  |  |  |
| Прогулки на свежем воздухе |  |  |  |
| Закаливание |  |  |  |

1. Нужна ли вам методическая помощь в организации мероприятий по укреплению и сохранения здоровья.

**Приложение №5**

Здоровый образ

жизни

**Приложение №4**

**Мастер класс на тему «профилактика плоскостопия»**

Земля – наш общий дом!

Так будем мы, здоровы в нем!

Все мы живем на планете Земля. И всем известно, что состояние нашего окружающего мира напрямую зависит от нас самих. Поэтому мы бережно должны относиться к нашему дому – планете Земля, заботиться о ней, оберегать ее. Но для того, чтобы было, кому оберегать ее, мы сами должны заботиться о своем здоровье,причем начинать воспитывать любовь к здоровому образу жизни ссамого раннего детства. И одним из распространенных заболеваний нашего времени, о котором мы сегодня поговорим, является плоскостопие.

Плоскостопие – это деформация стопы, вызванная уменьшением высоты свода. Стопа в дошкольном возрасте находится в стадии интенсивного развития, ее формирование еще не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут привести к возникновению функциональных нарушений. Для предупреждения такого заболевания, как плоскостопие, нужно использовать упражнения на укрепление мышц стопы и голени и формирование свода стопы. Их можно применять на занятиях по физической культуре, а также на утренней зарядке, гимнастике после дневного сна, в качестве домашних занятий. Дозировка упражнений должна зависеть от возраста и уровня подготовленности детей и может составлять от четырех – пяти раз на этапе разучивания упражнений, до десяти – двенадцати раз на этапе закрепления.

Комплекс профилактике плоскостопия

И. п. : сидя на полу; ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на ногах, спина прямая.

1. «Здравствуйте – до свидания»

Совершать движение стопами от себя – на себя. (5 – 6 раз)

2. «Поклонились»

Согнуть и разогнуть пальцы ног. (8 – 10 раз)

3. «Пальчики поссорились, помирились»

Развести носки ног в стороны, соединить вместе. (3 – 4 раза)

4. «Пяточки поссорились, помирились»

Развести пятки в стороны, свести вместе. (3 – 4 раза)

5. «Гусеница пошла гулять»

Стопы стоят на полу. Передвигать стопы вперед, поджимая пальцы. (2 – 3 раза)

6. «Кружки»

Ноги вытянуты. Совершать круговые движения стопами внутрь, затем наружу. (5 – 6 раз)

И. п. : сидя на коврике, руки в упоре сзади.

7. «Ежик»

Стопа опирается на мячик. Перекатывать мячик с пятки на носок и обратно, максимально нажимая на него. (8 – 10 раз каждой стопой)

8. «Перенеси мяч ногами»

Мячик лежит около ног справа. Захватить его стопами, поднять

и переложить налево со словами: «Перекладываю мяч налево».

Сделать то же упражнение в обратном направлении. (4 – 6 раз)

9. «Покажи ежику солнце»

Мячик зажат между стопами. Не сгибая колени, поднять ноги, удерживать их в таком положении на счет 1 – 3, опустить. (8 – 10 раз)

10. «Растянем ленточку»

Около пальцев ног лежит ленточка. Захватить ее концы пальцами, ноги поднять и развести в стороны. (3 – 4 раза)

11. «Спрячь ленточку в домик»

Поставив правую стопу на ленточку, по сигналу взрослого пальцами ноги подбирать ленточку под стопу. Повторить другой ногой.

И. п. : сидя на стуле.

12. «Нарисуй фигуру»

Пальцами ног, захватывая по одному карандашу, выкладывать

фигуры. (Квадрат, треугольник, стрелку, буквы)

И. п. : сидя на коврике.

13. «Султан»

Сесть «по – турецки» (ноги крест – накрест, наружные края стоп

опираются о пол, приговаривая:

Я султан, я султан,

Посмотри на мой кафтан.

И. п. : стоя.

13. Ходьба на носках с разным положением рук (вверх, в стороны, на плечах) .

14. Ходьба на пятках, руки в замке на затылке.

15. «Мишка косолапый»

Ходьба на внешней стороне стопы.

16. «Шагаем по канату»

Пройти по ребристой доске босиком, руки в стороны.

Казалось бы, какой пустяк – небольшая ложбинка на ступне. Но она выполняет очень важную роль: уменьшает нагрузку на кости и мышцы ног и всего позвоночника, когда мы бегаем, прыгаем, ходим.

- Отчего же стопа может стать плоской?

1. Неправильная обувь.

2. Не укреплены мышцы свода стопы. (Ребенок не делает утреннюю зарядку)

3. Происходит большая нагрузка на мышцы стопы. (Например, детям нельзя прыгать с большой высоты и др.)

Существует множество упражнений для того, чтобы не допустить развития плоскостопия. Сейчас я покажу некоторые из них.

В заключении хотелось бы дать советы по предупреждению плоскостопия.

Советы по предупреждению плоскостопия.

• Внимание стопам нужно уделять буквально с рождения. Тесные носки и ползунки недопустимы. Нежелательно детям до года надевать ботинки.

• Ребенок не должен ни в коем случае донашивать чужую обувь.

• У детской обуви должен быть жесткий задник, эластичная подошва, низкий устойчивый каблук.

• Ребенку необходимо как можно больше двигаться. Малоподвижный образ жизни приводит к общему ослаблению организма, недостаточному развитию кровеносной и дыхательной систем, нервному истощению, деформации скелета, плоскостопию.

• Необходимо формировать привычку ставить ноги при ходьбе правильно (стопы параллельно). Для тренировки предлагайте пройти ребенку по бревну, доске, веревке.

• Полезно ходить босиком по различным поверхностям

**Приложение № 5**

**Доклад «Точечный массаж»**

Немаловажное значение в оздоровительной работе имеет закаливание. Одним из эффективных элементов закаливания является массаж. Точечный массаж зародился около 5 тысяч лет назад на Дальнем Востоке. Тогда было установлено, что раздражение определенных зон кожного покрова, «жизненных» или, как сейчас говорят биологически активных точек, вызывает ответную реакцию на уровне определенного органа. Всего таких точек насчитывается около 700. но наиболее часто используются лишь 150. При надавливании на эти точки, как правило. Возникают болевые ощущения, ломота, онемение. Эта особенность служит критерием правильности нахождения точки при применении точечного массажа.

При точечном массаже массируются биологически активные точки, расположенные на различных участках тела человека. Воздействие на точку улучшает энергетический баланс организма. Стимулирует или наоборот успокаивает автономную нервную систему, регулирует питание тканей,

Снимает нервное и мышечное напряжение и боль. Методика проведения точечного массажа.

Перед массажем потрите руки, чтобы их согреть. Давление производится подушечками большого и среднего пальца, можно помогать и другими пальцами. Движение пальца может быть вращательным (по часовой стрелке) или вибрирующим. Длительность массажа каждой точки 3-5 минут.

Массаж ушных раковин (аурикулярный массаж) и массаж носа полезен в частности для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью. Повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Самый простой способ точечного массажа – это катание по полу мяча, палки стопами ног; хождение по массажным дорожкам, использование массажеров для ног и спины. Эти упражнения положительно влияют на деятельность почти всех систем организма.

Эти упражнения не только для профилактики плоскостопия, в результате массажа ног укрепляются защитные силы организма, повышается сопротивляемость организма к простуде, мышцы меньше устают при нагрузке.

Массаж благоприятно влияет на эмоциональное состояние детей, снижает заболеваемость, а так же обогащает опыт детей упражнениями, для самостоятельных занятий с целью снятия утомления и напряжения.