

Родительское собрание в нетрадиционной форме Тема: «Формирование здорового образа жизни дошкольника».

Здравствуйте, уважаемые родители! Вы все знаете, что слово "здравствуй" означает "будь здоров!". Люди при встрече желают друг другу доброго здоровья. Хорошо, если, приветствуя человека, вы ему улыбнетесь. Так вы подарите друг другу здоровье и радость.

2 слайд

- 1.Что такое здоровье? (ответы родителей)
- 2.Как можно сохранить и укрепить свое здоровье? (ответы родителей)
3. Охарактеризуйте здорового человека. (ответы родителей)
- 4.Для чего необходимо соблюдать режим детского сада? (Ответы родителей)
- 5.Как Вы проводите закаливание ребенка в семье? (ответы родителей)
- 6.Как Вы считаете, ребенок должен гулять ежедневно и в любую погоду? (ответы родителей).

Болеет без конца ребёнок.

Мать в панике, в слезах: 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 в больницу, то в аптеку,

Лекарств и перечесть нельзя.

Не мальчик, словом, а страданье.

Вот так, порой, мы из детей

Растим тепличное создание,

А не бойцов – богатырей. В. Крестов «Тепличное создание»

Уважаемые родители! Тема родительского собрания посвящена самой волнующей теме для всех мам и пап, а также работников дошкольного образования – это сохранение и укрепление здоровья ребёнка-дошкольника.

2 слайд

Проблема здоровья дошкольников в настоящее время очень актуальна. Чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше

внимания в дошкольном учреждении. Следует помнить о том, что только в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников здоровьесберегающим технологиям сохранения и укрепления здоровья приведут к положительным результатам. Усилия нашего детского сада сегодня как никогда направлены на оздоровление воспитанников, культивирование здорового образа жизни, и неслучайно именно эти задачи являются приоритетными Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования. Одним из средств решения обозначенных задач становятся мероприятия по здоровьесбережению, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада. Что же подразумевается под здоровьесбережением в ДОУ? Попробуем разобраться в понятиях.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ - это сохранение и укрепление здоровья детей, улучшение их двигательного статуса с учётом индивидуальных возможностей и способностей;

Здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов.

Потом воспитатель предлагает поиграть в игру "Неоконченные предложения"

- Мой ребёнок будет здоров, если будет ... каждый день делать гимнастику.
- Мой ребёнок будет здоров, если будет ... соблюдать правила личной гигиены.
- Мой ребёнок будет здоров, если будет ... заниматься физкультурой.
- Мой ребёнок будет здоров, если будет ... соблюдать режим дня.
- Мой ребёнок будет здоров, если будет ... правильно и во время питаться и т.д.

Усилия нашего детского сада сегодня как никогда направлены на оздоровление и укрепления здоровья детей.

Мы должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать оптимальные и комфортные условия, способствующие повышению защитных сил организма ребёнка, его работоспособности. И важным здесь является правильно организованный режим дня пребывания ребёнка как в ДОУ, так и семье, который должен сочетать период бодрствования и сна ребёнка в течение суток, удовлетворяет их потребности в пище, в игровой деятельности, отдыхе, двигательной активности и образовательной деятельности. Режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, привычек в соблюдении правил в ДОУ и подготавливает к успешной адаптации к школьным правилам.

4слайд

Прогулка является одним из существенных компонентов режима. Это наиболее эффективный вид отдыха, хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь – работоспособность. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребёнка всегда нормализуется аппетит и сон. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям и индивидуальным физиологическим особенностям ребёнка. Во время прогулки нельзя допускать, чтобы дети длительное время находились в однообразной позе, поэтому важно изменять их вид деятельности и место игры. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. Дети должны гулять не менее 2 раз в день по 2 часа, летом – неограниченно. Это касается и выходных дней.

5слайд

Не менее важной составляющей частью режима является сон, который особенно необходим ослабленным детям. Важно, чтобы малыш ежедневно (дневной и ночной) засыпал в одно и то же время (примерно в 21.00 – 21.30) .

ВЫВОД: домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.

6 слайд

Немаловажное значение имеет режим питания, то есть соблюдение определенных интервалов между приёмами пищи. Полноценное сбалансированное питание – включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью, а также растительным и животным белком. Все блюда для дошкольников желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок и специй и консервантов местного производства. Чаше включать в рацион питания детей творог, гречневую и овсяную каши.

7слайд

Динамические паузы - во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики.

8 слайд

Подвижные и спортивные игры - как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малой, средней и высокой степени подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка,

местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.

9 слайд

Динамическая гимнастика – ежедневно после сна, 5-10 мин.

10 слайд

Пальчиковая гимнастика

11 слайд

Физкультурное занятие - 2-3 раза в неделю в спортивном зале – 15-20 мин.

12 слайд

Утренняя гимнастика - ежедневно в зале или спальноей комнате.

13 слайд

Бассейн

Каждая семья хочет иметь здорового и крепкого ребёнка, и приводя его в детский сад, надеется, что для него сделают всё, чтобы он был умным, крепким, выносливым, сохранил и преумножил то здоровье, с которым пришёл в детский сад.