

Родительское собрание «Маленький дом большого здоровья» в средней группе.

Цель:

Знакомство родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы ДОУ и результатами деятельности педагогического коллектива по сохранению и укреплению здоровья дошкольников.

Повестка дня:

1. Краткое сообщение о целях и задачах родительского собрания.
2. Выступление инструктора по физической культуре Пахомовой А.А. «Физкультурно-оздоровительная работа в средней группе детского сада»
3. Выступление воспитателя группы Курарару Л.А. «Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья».
4. Презентация из жизни группы «Маленький дом большого здоровья».

Позвольте начать моё выступление со стихотворения.

В. Крестов

"Тепличное создание"

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 то 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.

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе и нашего дошкольного учреждения. Такой 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.

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и детей.

Ребенок учится тому, что видит у себя в доме, родители пример тому!

Так что же взрослые могут сделать, для того чтобы приобщить детей к здоровому образу жизни? Это мы с вами постараемся выяснить во время нашей встречи.

В начале нашего разговора хотелось бы немного порассуждать.

Давайте ответим на один, кажется, очень простой вопрос: "Кто такой здоровый человек? "

Ответы родителей

Сейчас я предлагаю Вам поделиться своим жизненным опытом.

Для этого нужно разделиться на две компании, давайте визуально поделим на левую и правую сторону.

С каждой компании приглашается один посыльный он получает задание :

«Мой ребёнок будет здоров если я... ».

«Мой ребенок не будет здоров если я ... »

Снова приглашается по одному посылному компания получает следующий вопрос:

1. Влияют ли вредные привычки родителей на здоровье детей? Какие?

2. Какие привычки родителей положительно влияют на здоровье детей?

А сейчас общий вопрос (для всех):

Есть ли у вашего ребенка вредные привычки?

А сейчас мы с вами поиграем в игру «Спрос – переспрос».

В этой коробке находится предмет (в красивой коробочке находится скакалка), который связан со здоровьем. Вы мне должны задавать любые вопросы, на которые я буду отвечать только «Да» или «Нет». Тот, кто отгадает, покажет, как используется этот предмет.

А сейчас я Вам хочу рассказать, что же делаем мы педагоги в детском саду для того чтобы сохранить жизнь и укрепить здоровье наших детей.

В нашем детском саду создана целая система физкультурно-оздоровительной работы, по которой мы организуем свою деятельность. Что же входит в эту систему?

Я приглашаю инструктора по физической культуре Пахомову Анну Александровну, которая расскажет о «Физкультурно-оздоровительной работе в средней группе детского сада».

Организованная физкультурная деятельность.

В средней группе ежедневно проводится утренняя гимнастика под музыку в холодный период в физкультурном зале, в теплый период на улице.

Проводятся три физкультурных занятия, 2 в зале и одно на прогулке.

Занятие состоит из трех частей: 1 вводной части, которая включает в себя корригирующую ходьбу, различные виды ходьбы и бега, перестроения. 2 основная часть включает в себя: общеразвивающие упражнения для мышц туловища с предметами и без; освоение детьми основные видов движений:

- строевые упражнения: построение в колонну, шеренгу, в колонну по двое, трое, четверо, повороты по команде на право, лево, кругом;

- различные виды ходьбы и бега;

- прыжки: на двух ногах и на одной, с продвижением вперед, в длину с места, с высоты, через скакалку;
- упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамье, по ограниченной площади, по бревну, по наклонной доске;
- ползание, лазание: ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь с помощью рук, ползание с опорой на колени и ладони, подлезание под предметы, лазание по гимнастической лестнице различными способами;
- бросание, ловля, метание: перебрасывание мяча друг другу, отбивание об пол несколько раз подряд, подбрасывание вверх и ловля мяча, метание мешочков, мячей, правой и левой рукой, двумя руками на дальность.

На каждом физкультурном занятии организуется 1 – 2 подвижные игры которая включает в себя закрепление движений, которые осваивались в основной части занятия, в ходе игры учим детей соблюдать правила игры, правила безопасности. В течении года стараемся чтобы все дети исполняли роль ведущего.

На каждом 3 физкультурном занятии которое проводится на улице проводятся спортивные игры и упражнения: скольжение по ледяным дорожкам, катание на санках, освоение элементов игры в хоккей, футбол, волейбол.

Для поддержания интереса у детей к занятиям по физической культуре подобрано музыкальное сопровождение. Дополнили стандартное оборудование физкультурного зала нетрадиционным красочным материалом.

В средней группе один раз в месяц организуются физкультурные досуги. Их содержание составляют знакомые детям физические упражнения, игры с элементами соревнований, игры – забавы. Досуги проводятся в игровой форме под музыкальное сопровождение. Два раза в год, зимой и летом проводятся спортивные праздники на воздухе, в их содержание включаются физические упражнения, игры с элементами соревнований, танцевальные движения, сюрпризные моменты, аттракционы, а также участие различных персонажей.

«Солнце, воздух и вода-наши лучшие друзья». Об этом расскажет Курарару Людмила Анатольевна.

Дети - дошкольники все чаще страдают от воспалений верхних дыхательных путей. Эти заболевания отрицательно влияют на здоровье ребенка и иногда становятся причиной его хронических недомоганий в последующие годы.

Основное средство предупреждения простудных заболеваний - естественные оздоровительные факторы. Целесообразное использование воздуха, солнца и воды помогает выработать у ребенка приспособительные реакции к меняющимся внешним условиям.

Воздушные ванны применяются с целью приучать детей к непосредственному соприкосновению всей поверхности тела с воздухом.

При этом, кроме температуры, имеют значение влажность и движение воздуха.

Жарким летом, когда дети весь день ходят только в трусиках, особой необходимости в приеме специальных воздушных ванн нет. Весной же, когда еще привычки к воздуху, и в прохладные дни, которые случаются и в летнюю пору, они очень полезны.

Для воздушных ванн выбирают площадку, защищенную от ветра, проводить их можно на террасе, на открытом балконе. Детей раздевают догола или оставляют только короткие трусики. Вначале воздушные ванны продолжаются всего 3-4 минуты, постепенно увеличивая их продолжительность, можно довести до часа. Начинать процедуру лучше в тихую погоду при температуре воздуха не ниже 23-24 градусов.

Во время воздушных ванн дети должны быть в движении, в прохладные дни надо подбирать более подвижные игры, в теплые спокойные. Можно предложить ребенку какое-нибудь интересное задание: бросать и ловить мяч определенное количество раз так, чтобы он ни разу не упал, прокатить деревянный обруч до конца дорожки, оббежать 2-3 раза вокруг дерева, беседки и т.п.

Солнечные ванны оказывают на организм дошкольников общее укрепляющее действие, усиливают обмен веществ, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям. В коже под влиянием солнечных лучей образуются вещества, повышающие сопротивляемость организма к заболеваниям. В коже под влиянием солнечных лучей образуются вещества, богатые витаминами D (противорахитическим), что улучшает усвоение солей, кальция и фосфора, особенно важных для растущего организма. Пребывание на солнце полезно еще потому, что дети привыкают переносить тепловое действие солнечных лучей и чувствуют себя бодро даже в жаркую погоду.

Но после продолжительного пребывания на солнце у некоторых детей может появиться слабость, раздражительность, иногда плохой сон.

Поэтому необходимо внимательно следить за самочувствием детей как во время приема солнечных ванн, так и после нее.

Место, выбранное для приема солнечных ванн, должно быть сухое.

Ребенок ложиться на подстилку так, чтобы тело было освещено солнцем, а голова находилась в тени (ее можно покрыть панамой).

Продолжительность процедуры вначале 4 минуты, при этом ребенок меняет положение, подставляя солнцу спину, правый бок, живот.

Через каждые 2-3 ванны ко времени облучения прибавляется еще по минуте для каждой стороны тела.

Постепенно длительность солнечной ванны можно довести до 25-30 мин.

Через каждые 2-3 ванны ко времени облучения прибавляется еще по минуте для каждой стороны тела. Постепенно длительность солнечной ванны ребенка надо облить водой с температурой 26-28 градусов и устроить на полчаса отдыхать в тени.

Купание - прекрасное закаливающее средство. Купаться в открытых водоемах можно начиная с двух лет. Место для купания должно быть неглубоким, ровным, с медленным течением. Прежде чем дать ребенку возможность самостоятельно войти воду, необходимо убедиться в том, в данном месте нет ям, коряг, глубокой тины, острых камней.

В воде вместе с ребенком обязательно должен находиться взрослый.

При купании необходимо соблюдать правила:

1. Не разрешается купаться натощак и раньше чем 1- 1,5 часа после еды.
2. В воде дети должны находиться в движении.
3. При появлении озноба немедленно выйти из воды.
4. Нельзя разгоряченными окунаться в прохладную воду.

Существует несколько отдельных способов закаливания водой:

1. Обтирание - самая нежная из всех процедур. Его можно применять во всех возрастах, начиная с младенческого. Обтирание производится смоченной в воде материей, ткань которой должна удовлетворять следующим условиям: хорошо впитывать воду, не быть слишком мягкой. Желательно, чтобы рукавички были хорошо смочены, но вода не должна с них капать. После обтирания тело растирают сухим полотенцем. Обтирание сопровождается легким массирующим действием, а массаж всегда делают от периферии к центру, поэтому конечности надо обтирать снизу вверх (руку от кисти, ноги от стопы), Снижение температуры на один градус через 2- 3 дня.

Обливание- бывает местное и общее. Местное обливание: обливание ног, чаще всего используется в яслях и младших

группах. Начальная температура воды - 30 град., затем доводят до + 18 град., а в старших группах до + 16град. Время обливания ног

20- 30 секунд. Общее обливания надо начинать с более высокой температуры преимущественно летом, а осеннее - зимний период надо организовать так, чтобы вода охватывала возможно большую поверхность тела, спину, затем грудь и живот, затем правый и левый бок. После окончания - растереть полотенцем. Время под струей 20-40 секунд. Душ действует сильнее, чем простое обливание.

Вода из под душа оказывает массирующее действие, ощущается как более теплая, чем даже вода при обливании.

Хождение босиком - один из древнейших приемов закаливания, широко практикуемые и сегодня во многих странах. К тому же происходит тренировка мышц стопы. Предохраняя от плоскостопия.

Поэтому рекомендуется ходить босиком по скошенной траве, опавшей хвое в лесу и т. п. Начинать хождение босиком надо в комнате сначала по 1 минуте и прибавлять через каждые 5-7 дней

по минуте, доведя общую продолжительность до 8 - 10 минут ежедневно.

Идеальный отдых часто болеющего ребенка выглядит так (важно каждое слово); лето в деревне, надувной бассейн с колодезной водой, рядом куча песка; форма одежды - трусы, босиком; ограничение на использование мыла; кормить только тогда, когда закричит: « Мама, я тебя съем!». Грязный голый ребенок, который скачет из воды в песок, выпрашивает еду, дышит свежим воздухом и не контактирует с множеством людей за 3-4 недели восстанавливает иммунитет, поврежденный городской жизнью.

Во время закаливающих процедур организм получает сигнал о том, что он попал стрессовую ситуацию и необходимо под нее подстроиться. Таким образом, иммунная система привыкает к различным изменениям среды. Настраивается и терморегуляция



организма, ведь у детей она еще далеко не совершенна.

Организм учится не терять излишка тепла при охлаждении и наоборот, отдавать тепло, чтобы не перегреться. При периодических повторениях процедур организм постепенно привыкает и сразу отвечает необходимой реакцией. Чем раньше закаливание ребенка, тем легче организм будет переносить процедуры и тем эффективнее будет результат. К тому же при закаливании ребенка, тренируется не только его тело, но и ускоряются реакции головного мозга.

А сейчас мы вам покажем презентацию «Маленький дом большого здоровья».

1. Утренняя гимнастика в детском саду и на свежем воздухе имеет большое оздоровительное значение и является обязательной частью распорядка дня.

Игровой самомассаж элементы суставной гимнастики (используемые в комплексах) защищают организм от простудных заболеваний, повышают деятельность головного мозга, улучшают кровообращение, доставляют радость и хорошее настроение.

2. Дыхательная гимнастика способствует полноценному физическому развитию детей, является профилактикой заболеваний дыхательной системы.

Способствует повышению общего жизненного тонуса детей, сопротивляемости, закаленности и устойчивости организма к заболеваниям дыхательной системы.

3. Пальчиковая гимнастика проводится в перерывах между деятельностью детей в детском саду, при этом любые движения сопровождаются стихотворением или веселой потешкой. Направлена на улучшение мелкой моторики и координации рук, что способствует развитию речевого аппарата и улучшению памяти.

4. Физическое развитие является одной из основных форм проведения физкультурно-оздоровительной работы в детском саду.

Много нового и интересного узнают ребята на физкультуре. Они «отправляются» в увлекательные путешествия, учатся помогать друг другу, вместе преодолевать препятствия, радоваться успехам товарищей.

5. Физкультурно-оздоровительная среда включает в себя: спортивный инвентарь для физического развития детей, инвентарь для спортивных игр, коррекционные дорожки для профилактики плоскостопия, малые набивные мячи.

6. Чтобы вырасти здоровыми, дети должны проводить на свежем воздухе как можно больше времени. Во время игр на прогулках у детей формируются умения использовать приобретённые навыки в многообразных ситуациях. Развивается ловкость, быстрота, сила и выносливость, умение действовать смело, честно, проявлять активность, самостоятельность.

7. А сколько пользы для организма от подвижных игр! Укрепление иммунитета, закаливание, профилактика болезней дыхательной системы...

Подвижные игры сразу решают несколько задач:

- Способствуют общему развитию ребенка;
- Формируют позитивное отношение к жизни;
- Помогают в укреплении семейных связей;
- Приносят много-много радости!

8. Гимнастика пробуждения после дневного сна отличается от традиционной зарядки. Её новизна заключается в более естественном переходе от сна к бодрствованию. Сначала дети выполняют упражнения лежа в кроватках, потом сидя и стоя.

Интересный сюжет гимнастики, красивая негромкая музыка уводят детей в мир сказок, положительно влияют на развитие речи и восприятие окружающего мира.

9. Полоскание рта после еды проводится кипяченой водой комнатной температуры после каждого приема пищи. Является превосходным средством, предупреждающим заболевания зубов и слизистых полости рта. Полоскание рта в детском саду проводится с 3-4 лет.

Детей 4-5 лет и старше можно приучать к полосканию горла. Ежедневное полоскание горла утром после сна и вечером перед сном чистой кипяченой водой комнатной температуры является весьма эффективным средством предупреждения ангин, разрастания миндалин и аденоидов.

10. Спортивные праздники в детском саду – окно в волнующий мир музыки, поэзии увлекательных игр и затей. Праздники являются своеобразной

школой чувств ребенка, в которой он учиться радоваться, восторгаться, удивляться.

Без праздника невозможно представить себе счастливого детства.

11. Профилактика и коррекция плоскостопия – одно из направлений физкультурно-оздоровительной работы в детском саду. Дети ходят по массажным дорожкам, проводятся нетрадиционные формы работы-поднимание салфетки пальцами ног.

Если мы хотим, чтобы наши дети выросли здоровыми и трудолюбивыми, нужно развивать и поддерживать у них потребность в движении, физических нагрузках.

Мы перечислили следующие формы организации двигательной активности детей:

утренняя гимнастика, гимнастика после сна, спортивные праздники и другие формы.

Не менее важной составляющей частью режима является сон, важно чтобы ребенок ежедневно засыпал в одно и то же время.

Так же важна организация питания. Проблемы питания волнуют всех родителей. Неправильное питание является причиной множества заболеваний. Это тема нашей следующей встречи с вами.

Сейчас мы подведем итог родительского собрания.

Для этого предлагаю сыграть в игру «Перекатыши». Передавая друг другу мяч, вы будете отвечать на вопрос: «На ваш взгляд, что сегодня было интересного? »

Предлагаю решение родительского собрания:

-создать необходимые условия для реализации потребности ребенка в двигательной активности в повседневной жизни (срок - постоянно, отв. - педагоги, родители);

-организовать дома режим дня и питание, приближенное к детсадовскому (срок - постоянно, отв. - родители);

-принимать активное участие в физкультурно-оздоровительной жизни группы и ДОУ.

Уважаемые родители, мы надеемся, что наше собрание вам понравилось. Наши советы помогут вам в формировании здорового образа жизни вашей семьи. Помните, что детский сад – только помощник в воспитании ребенка, и потому вы не должны перекладывать всю ответственность на педагогов и устраниваться от воспитательно - образовательного процесса.

Хотите ли ВЫ, не хотите ли,

Но дело, товарищи, в том, что

Прежде всего, вы - родители,

А всё остальное - потом.

Желаем вам успехов и приятных минут общения с ребенком.