

# Родительское собрание в старше-подготовительной группе на тему: «Здоровый образ жизни. Советы добротого доктора»

Воспитатель:

Таштитова Л.К.  
с. Плотниково 2018г.

Родительское собрание в старшей группе  
«Здоровый образ жизни. Советы добротого доктора».

Время проведения: декабрь 2018г.

**Цель родительского собрания**: ознакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в условиях детского сада и семьи.

Создание системы взаимодействия ДОО и семьи по физическому развитию и укреплению здоровья детей.

**Задачи**:

-Охранять и укреплять здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие, повышать свойства организма, улучшать физическую активность.

-Воспитывать в детях, родителях потребность в здоровом и безопасном образе жизни как показателе общечеловеческой культуры.

-Способствовать усвоению правил соблюдения гигиенических норм и культуры быта, связывая воедино элементы анатомических, физиологических и гигиенических навыков здорового образа жизни.

-Создать оптимальный режим дня, обеспечивающий гигиену нервной системы ребенка, комфортное самочувствие, нервно – психическое и физическое развитие.

**Ход собрания.**

Здравствуйте, уважаемые наши родители! Я говорю вам здравствуйте, а значит я желаю вам здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверно потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье лишь когда его теряем.

Итак, тема нашего родительского собрания: «Здоровый образ жизни». Как сохранить и укрепить здоровье детей.

Так что же такое здоровье? (*ответы родителей*).

По определению всемирной федерации здравоохранения, здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Какие же факторы влияют на состояние здоровья? *(ответы родителей)*.

20% - наследственность;

20% - экология.

10% - развитие здравоохранения;

50% - образ жизни.

Согласитесь, приятно себя чувствовать здоровым. Как говорили древние греки: «*В здоровом теле – здоровый дух*».

Удар по здоровью детей наносят вредные наклонности родителей. Не секрет, что дети курящих отцов и матерей болеют бронхолегочными заболеваниями чаще, чем дети не курящих родителей.

Тяжелые последствия для здоровья детей имеют травмы и несчастные случаи, поэтому детей ни в коем случае нельзя оставлять одних. Дети очень любознательны и во всем стараются подражать нам взрослым.

Что же могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни?

Прежде всего, необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: солнце, воздух и вода, наши лучшие друзья;

Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат. Перебранки в присутствии ребенка способствуют у него возникновению невроза или усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Все это существенно снижает защитные возможности детского организма.

Важным здесь является правильно организованный режим дня. Прогулка – один из существенных компонентов режима дня. Она должна проводиться в любую погоду, за исключением неблагоприятных условий.

О благотворном действии прогулок на свежем воздухе писал А.

С. Пушкин:

«Друзья мои! Возьмите посох свой!

Идите в лес, бродите по долине

И в долгу ночь глубок ваш будет сон»

Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка повышается аппетит и улучшается сон. Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной системы, дыхательной и пищеварительной систем, но и в крови возрастает количество эритроцитов и гемоглобина. Дети должны гулять не менее двух раз в день по 2 часа, летом неограниченно. При этом нужно уделить особое внимание на то, что одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. А теперь хочу привести несколько заблуждений со стороны родителей. Многие считают, что ребенка надо одевать теплее. В организме нарушается теплообмен, и в результате он перегревается. Тогда достаточно даже легкого сквозняка, чтобы простыть. Многие считают, чтобы удержать тепло, одежда должна

плотно прилегать к телу. Парадоксально, но самое надежное средство от холода – воздух. Оказывается, чтобы лучше защититься от низкой температуры, надо создать вокруг тела воздушную прослойку. Для этого подойдет теплая, но достаточно просторная одежда.

Главное позаботьтесь поплотнее закрыть шею и затылок ребенка – именно здесь происходит наибольшая потеря тепла.

Не менее важной составляющей частью режима является сон, который особенно необходим ослабленным детям. Важно, чтобы дети засыпали в одно и то же время. Ну а если ребенок перед сном долго смотрит телевизор или играет в компьютерные игры, его нервная система набирает много сильных впечатлений и не может расслабиться во время сна. Он будет продолжать «переваривать» увиденное, и всю ночь будет видеть страшные сны. И, конечно утром будет чувствовать себя разбитым и вялым. Отсюда капризы, не желание идти в сад и др.

Таким образом, домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня в детском саду и особенно в выходные дни.

Немаловажное значение имеет и режим питания, то есть соблюдение определенных интервалов между приемами пищи

Пища должна быть полноценно включение в рацион продуктов богатых витаминами А, В, С, Д, минеральными солями (*кальцием, фосфором, железом, магнием, медью, а также белком*).

Немаловажным элементом в жизни и здоровье ребенка является закаливание. В результате закаливания организм ребенка приспособливается к меняющимся условиям окружающей среды. Успешность и эффективность закаливания возможна только при соблюдении ряда принципов:

- постепенность;
- систематичность;
- комплексность;
- учет индивидуальных способностей.

Нельзя не учитывать индивидуальные особенности ребенка, его возраст, его чувствительность к закаливающим процедурам. Не рекомендуется проводить закаливание на фоне отрицательных эмоциональных состояний, например страха, обиды и т. д. Это может привести к невротическим расстройствам.

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

Прежде всего – это то, чему мы учим детей, или какие знания мы даем по формированию привычки к здоровому образу жизни.

-Даем знания о предметах, которые требуют осторожного обращения. (ножницы, карандаши, острые колющие предметы не носить в детский сад. Также не носить в сад «Злые, жестокие игрушки» не носить в сад жвачки, конфеты – леденцы, мелкие игрушки, бусинки, значки, таблетки, семечки, орехи, монеты.) Поэтому убедительная просьба проверять, что ребенок берет с собой в детский сад.

- Учим пользоваться только своими предметами личной гигиены
- Изучаем правила поведения на улице
- Следим за осанкой на занятиях и во время приема пищи.

Во время занятий происходит вынужденная статическая поза (сидячая на занятиях, умственная работа ведут к утомлению, снижению уровня работоспособности. Из-за ограниченной амплитуды движений уменьшается подвижность суставов, нарушается поступление кислорода ко внутренним органам, к головному мозгу. Чтобы избежать этих негативных явлений мы чередуем умственное напряжение с двигательной активностью (физкультурные, музыкальные занятия, физкультминутки, подвижные игры, разные виды гимнастик:

-Утренняя гимнастика

-артикуляционная, гимнастика после сна. Так как организм ребенка после дневного сна требует постепенного пробуждения и подготовки к активной деятельности.

В оздоровительный комплекс после сна входит хождение по дорожке здоровья, хождение босиком по массажному коврику, массаж стоп, обширное умывание после сна водой комнатной температуры (мытье рук до локтей, проветривание помещений в отсутствие детей по графику. И т. д.

Вот и подошло к концу наше родительское собрание. В заключение я хочу вам подарить памятки о «*Здоровом образе жизни*»

Пусть в каждой семье господствует дух здоровья, культ здоровья.  
Будьте здоровы!