

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №56»

**Конспект родительское собрание в группе раннего
возраста на тему «Поговорим о здоровье».**

Разработал воспитатель:

Михайлова Ю.М.

Цель: Познакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада. Формировать у родителей мотивации здорового образа жизни. Ответственности за своё здоровье и здоровье своих детей.

План проведения собрания

- 1 Вступительное слово
- 2 Сообщение для родителей на тему собрания .
- 3 Создание проблемной ситуации для родителей.
- 4 Проведения утренней гимнастики и гимнастика дыхательных путей.
- 5 Роль прогулок в жизни ребёнка.
- 6 Презентация проекта «Закаливание детей раннего возраста».

Ход собрания

1. Уважаемые родители, здравствуйте! Спасибо, что вы нашли время и пришли на родительское собрание. Здравствуйте, кажется на первый взгляд, какое простое и обыкновенное слово. В нём всё: и тепло, и встречи, и рукопожатия друзей, и пожелание здоровья. Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, я всем вам желаю 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 тогда когда его теряем!
 2. И вот сегодня мы с вами поговорим о здоровье наших детей. В современном обществе, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребёнку, к его знаниям и способностям. Забота о здоровье ребёнка и взрослого человека стала занимать во всём мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.
 3. Забота о воспитании здорового ребёнка является приоритетной в работе нашего дошкольного учреждения. Здоровый и развитый ребёнок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, происходит интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни у детей, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека.
- Главная цель детского сада - совместно с семьёй помочь ребёнку вырасти крепким и здоровым, дать ребёнку понять, что здоровье главная ценность жизни человека. Рост количества заболеваний связан не только с социально-экологической обстановкой, но и самим образом жизни семьи ребёнка, во многом зависящим от семейных традиций и характера двигательного режима. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. К сожалению, в силу развитого культурного уровня нашего общества, здоровье ещё не стоит на первом месте среди потребностей человека. Поэтому многие родители не могут служить для ребёнка положительным примером здорового образа

жизни. Зачастую родители плохо представляют, как же необходимо приобщать ребёнка к здоровому образу жизни.

. Создание проблемной ситуации для родителей

В ходе собрания хотелось бы немного порассуждать. Давайте ответим на один, кажется, очень простой вопрос: «Кто такой здоровый человек? (ответы родителей).

А теперь я предлагаю вам, поделится своим жизненным опытом. У меня в руках эстафетная палочка. Мы будем передавать её по кругу, и тот человек в чьи руки попала продолжает моё предложение. А предложение будет у нас одно на всех: « мой ребёнок будет здоров, если...»(ответы родителей).

4. И нам тоже хочется поделится профессиональным опытом. Не малую роль играет утренняя гимнастика и гимнастика дыхательных путей в здоровье дошкольника. Это и физическое развитие, это и эмоциональный настрой, это и психологическая разрядка для малыша.

Упражнение «Флажок»

Цели: укрепление круговой мышцы рта; тренировка навыка правильного дыхания, формирование углубленного ритмичного выдоха.

Оборудование: красный флажок.

Ход:

Посмотри-ка, мой дружок,

Вот какой у нас флажок!

Наш флажок прекрасный,

Ярко-ярко красный.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: носом вдохнули, губы трубочкой сложили и долго дуем.

Количество повторов: повторить 4-6 раз.

«Петя — петушок»

(Комплекс с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)

Вводная часть

Дети входят в зал.

Воспитатель. Ребята, к нам в гости сегодня пришел петушок. (показывает игрушечного петушка.) Петушок: «Ку-ка-ре-ку!»

Воспитатель: Петушок, петушок, Золотой гребешок,

Масляна головушка, Шелкова бородушка.

Что ты рано встаешь, Голосисто

поешь,

Деткам спать не даешь.

Петушок. Я хочу провести с ребятами зарядку.

Воспитатель. Покажем петушку, как мы умеем ходить.

- Ходьба стайкой за петушком (20 сек.)
- Ходьба, высоко поднимая колени, отводя руки в стороны, хлопая ими по ногам (20 сек.)
- Убегаем от петушка(Бег врассыпную (20 сек.))
- Ходьба врассыпную (20 сек.)
- Построение врассыпную

Петушок. Повторяйте за мной упражнения, ребята. Покажите, какие вы ловкие.

Основная часть

- Упр. «Петушок машет крыльями»

И.п. Стоя, ноги слегка расставлены, руки за спину.

Руки в стороны, помахать всей рукой и кистью.

Вернуться в и.п. Повторить 5 раз, Темп умеренный.

Указания: «Держите спину ровно».

- Упр. «Петушок пьет водичку»

И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Наклониться. Вернуться в и.п., поднять высоко голову.

Повторить 4 раза, темп умеренный.

- Упр. «Петушок клюет зернышки»

И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу.

Присесть, постучать пальчиками по полу.

Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза, темп умеренный.

Указания: «Хорошо выпрямить спину после наклона».

- Упр. «Петушок радуется»

И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

2-3 пружинки и 5-6 подпрыгиваний. Дыхание произвольное.

Повторить 2 раза, чередуя с ходьбой на месте.

Заключительная часть

Ходьба в колонне за петушком (30 сек.)

Дыхательное упражнение «Петушок»

И.п.: стоя, ноги врозь, руки опущены. Вдох, выдыхая произносить: «Ку-ка-ре-ку!»

5. В дальнейшем наш разговор пойдёт о закаливании. Результаты ваших анкет показывают, что вы родители проводите различные виды закаливания с детьми.

Родителям предлагается поделиться опытом по проведению закаливающих процедур, профилактических мерах по предупреждению болезней. Вывод ясен: если вы хотите видеть своего ребёнка здоровым – надо постоянно, каждодневно уделять время для закаливающих процедур. В «минимум» закаливания входит обязательное

использование не перегревающей одежды, воздушные и водные процедуры, гигиена одежды и обуви. Закаливание для ослабленного ребёнка имеет большое значение, чем для здорового. Наряду с традиционными методами закаливания (воздушные ванны, водные ножные ванны, полоскание горла) широко используются и нетрадиционные.

- контрастное воздушное закаливание (из теплого помещения дети попадают в «холодное»)

- хождение босиком

-контрастный душ – наиболее эффективный метод закаливания в домашних условиях.

-полоскание горла прохладной водой со снижением температуры является методом профилактики заболевания носоглотки (полоскание горла начинается с температуры воды 36-37 градусов, снижается каждые 2-3 дня на 1 градус и доводится до комнатной)

Как укрепить здоровье детей и избежать болезней? Эти вопросы волнуют и вас родителей, и нас педагогов, так как все мы хотим, чтобы наши дети не болели, год от года становились здоровее, сильнее, выросли и выходили в большую жизнь не только знающими и образованными, но и здоровыми и закалёнными.

О роли прогулок в жизни ребёнка

О благотворном действии прогулок на свежем воздухе А.С.Пушкин писал:

« Друзья мои! Возьмите посох свой,

Идите в лес, бродите по долине,
И в долгу ночь глубокий ваш будет сон.»

Ежедневные прогулки детей могут и должны быть эффективным методом закаливания. Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительной системы, но и в крови возрастает количество эритроцитов и гемоглобина.

Прогулка является одним из существенных компонентов режима. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. Все мы понимаем, что ребёнку необходимо гулять как можно больше. Однако не все точно знаем значение прогулки для детей, чем они полезны. Прежде всего, во время прогулок на воздухе лёгкие очищаются от аллергенов и пыли, благодаря этому улучшаются функции верхних дыхательных путей и слизистой носа.

Почему же для ребёнка важно много гулять.

- прогулки на улице способствуют нормальной функции жизненно важных систем организма, а также мозга.

-прогулки это дополнительный расход энергии на двигательную активность, а также сохранение температуры тела, что улучшает работу всех систем организма, и прежде всего иммунную и сердечнососудистую.

-когда ребёнок контактирует с различными факторами окружающей среды, такими как мороз, жара, ветер, дождь включаются адаптационные механизмы организма.

-в коже, при получении УФ лучей, вырабатывается витамин Д, при нехватке которого может развиваться рахит.

-прогулки на свежем воздухе способствуют профилактике близорукости. Взгляд в ограниченном пространстве фокусируется на предметах, которые расположены вблизи, а на улице-на тех, что расположены вдали.

-во время прогулок у малыша появляется много позитивных эмоций и новых впечатлений, от которых зависит как его интеллектуальное так социальное развитие.

Не менее важной составляющей частью режима является сон. Важно, чтобы малыш ежедневно (и днём и ночью) засыпал в одно и то же время. Таким образом, домашний режим ребёнка должен быть продолжением режима дня детского сада.

Немало важное значение имеет режим питания, то есть соблюдение определённых интервалов между приёмами пищи. У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма.

Несмотря на то, что особое место в педагогической деятельности уделяем сохранению и укреплению здоровья детей, основной проблемой остаётся заболеваемость. Нами был разработан проект «Закаливание детей раннего возраста». В течении 2-х лет мы работаем по этому проекту. (Презентация проекта)

Итог собрания

Уважаемые родители! Помните, что здоровье ребёнка в Ваших руках! Вам необходимо создать условия здорового образа жизни ребёнка. Забота о здоровье ребёнка и взрослого человека стала занимать во всём мире приоритетные позиции. Чем больше мы будем ребёнку показывать и рассказывать о здоровье. Тем лучше для его развития. Предлагаем Вам поддержать инициативу детского сада и внедрить здоровый образ жизни в семью.

Примерное решение родительского собрания.

-Создать необходимые условия для реализации потребности ребёнка в двигательной активности.

- Организовывать дома режим дня и питания приближенное к детсадовскому.
- В выходные дни обязательно организовывать прогулки вместе с детьми.
- Систематически проводить закаливание ребёнка в условиях семьи.

Приложение 2

Приглашение на родительское собрание

Уважаемые _____

Приглашаем Вас на родительское собрание, которое

состоится _____ в _____ часов

Тема собрания «Поговорим о здоровье».

с. у. воспитатели группы