

Родительское собрание на тему: «Формирование основ здорового образа жизни у дошкольников».

"Здоровье никогда не может потерять своей цены в глазах человека, потому что и в довольстве и в роскоши плохо жить без здоровья. "

Чернышевский Н.

Цель:

- Познакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада.
- Формирование у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей.

Форма проведения: семинар-практикум.

Участники:

- ❖ родители,
- ❖ воспитатели.

План проведения

1. Организационный момент.
2. Знакомство родителей с мероприятиями, направленными на оздоровление детей.
3. Проведение оздоровительных игр с родителями.
4. Работа по теме – открытый показ «Занятие по физкультуре».
5. Итог собрания.

Ход собрания.

1.Организационный момент - вступительное слово.

Воспитатель:Здравствуйте уважаемые родители, мы очень рады что вы нашли время и пришли сегодня к нам. Сегодня мы собрались здесь для того что бы обсудить очень важную и для вас, родителей, и для нас, воспитателей, проблему ведения здорового образа жизни. Забота о здоровье ребенка должна занимать большое место в жизни взрослых. Привычка к здоровому образу жизни может стать тем условием, которое позволит расти и развиваться каждому ребенку. Поэтому именно на этапе дошкольного возраста приоритетным являются задачи воспитания у детей мотивации на здоровье, ориентации их жизненных интересов на ЗОЖ. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. Детский сад способствует воспитанию привычек, а затем и потребности в здоровом

образе жизни у детей. Как вы думаете, что же могут сделать родители для приобщения своих детей к здоровому образу жизни? (высказывания родителей)

2. Знакомство родителей с мероприятиями, направленными на оздоровление детей.

Воспитатель: Самое важное и простое что мы можем с вами сделать это активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух, лечебные свойства растений, так как естественные силы природы представляют собой привычные компоненты окружающей среды и необходимы для жизнедеятельности организма. Кроме того ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат в семье.

Важным фактором в организации здоровья ребенка является организованный режим дня, который оптимально сочетает период бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности. Кроме этого режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.

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 ребенка всегда нормализуется аппетит и сон. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий.

Не менее важной составляющей частью режима является сон, который особенно необходим ослабленным детям. Важно, чтобы малыш ежедневно (и днем, и ночью) засыпал в одно и то же время.

Таким образом, домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада. Полноценное питание – включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью), а также белком. Все блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок и специй и консервантов. Чаше включать в рацион детей творог, гречневую и овсяную каши.

Немаловажное значение имеет режим питания детей, то есть соблюдение определенных интервалов между приемами пищи. У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше

он будет приобщен к здоровому образу жизни. Если же ребенок насильно принуждают заниматься физкультурой, а также соблюдать правила гигиены, то ребенок быстро теряет интерес к этому.

При поступлении ребенка в школу важно учитывать не только его интеллектуальное развитие, но и уровень его физического развития. И нет никакой необходимости пичкать ребенка перед школой знаниями. Принцип «не навреди» должен быть заложен в основу воспитания и развития ребенка. Следует помнить, что «раннее обучение» приводит к перегрузкам, отрицательно сказывается на здоровье, провоцирует неврозы и другие нежелательные явления, в результате чего снижается интерес к учебе.

Если вы хотите видеть своего ребенка здоровым – надо постоянно, каждодневно уделять время для закаливающих процедур. Смысл закаливания состоит в том, чтобы со временем с помощью специальных процедур повысить устойчивость человека к охлаждению за счет того, что организм при этом всякий раз будет реагировать целесообразными защитными реакциями – увеличением выработки тела и уменьшением теплоотдачи. При закаливании одновременно происходит и повышение иммунитета за счет увеличения выработки в организме интерферона и других защитных факторов. Поэтому было бы здорово, если бы закаливание общим семейным делом.

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. При этом укрепляются своды и связки стоп, идет профилактика плоскостопия. В летний период предоставляйте детям возможность ходить босиком по горячему песку и асфальту, по мелким камешкам и шишкам, которые действуют как сильные раздражители. Напротив, теплый песок, мягкая трава, комнатный ковер действуют успокаивающе. При ходьбе босиком увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всем организм, улучшается умственная деятельность.

Контрастный душ – наиболее эффективный метод закаливания в домашних условиях. Полоскание горла прохладной водой со снижением температуры является методом профилактики заболевания носоглотки. (Полоскание горла начинается при температуре воды 36 – 37 градусов, снижается каждые 2 – 3 дня на 1 градус и доводится до комнатной.)

Слово «витамин» происходит от латинского вита – жизнь. Витамины участвуют в обмене веществ и регулируют отдельные биохимические и физиологические процессы. Недостаток витаминов в

пище или изменение процессов их усвоения приводит к нарушению обмена веществ и в конечном счете к развитию гипо- и авитаминозов.

Чтобы достичь определенного уровня насыщенности витаминами, необходимо применять препараты, включающие комплексы витаминов в оптимальных соотношениях, особенно в зимне-весенний период. Кстати, использование поливитаминов по 1 – 2 драже в день в обычных дозировках в период эпидемии гриппа и гриппоподобных заболеваний снижает заболеваемость детей не менее чем в 2 раза.

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

Тяжелые последствия для здоровья ребенка имеют травмы и несчастные случаи. Да, дети очень любознательны и во всем стараются подражать нам, взрослым. Они могут включать электронагревательные приборы, любят играть с мелкими предметами. Помните, здоровье ребенка в ваших руках!

Поэтому мы предлагаем вам комплекс оздоровительных игр.

3. Комплекс оздоровительных игр

Игры при нарушении осанки:

Играем в котенка.

Исходное положение: Ребенок стоит на четвереньках.

- Котенок потягивается: сесть на пятки, руки прямые, прогнуть спину и запрокинуть голову.

- Котенок шипит: выгнуть, округлить спину, пытаюсь коснуться подбородком груди - показывает хохолок на спине и шипит на собаку.

- Котенок мурлыкает: прогнуть спину и поднять высоко подбородок - мурлыкает и хочет чтоб ее погладили, можно пошевелить хвостиком.

- Котенок достает фрукты с дерева: Поднять правую руку вверх, высоко-высоко - стараясь дотянуться до яблока, поднять левую руку - дотягивается до груши, можно поэкспериментировать таким же образом с ногами.

- Котенок учится плавать: лечь на живот. Приподнять голову и делать круговые движения руками, имитируя плавание брассом.

- Котенок едет на велосипеде: лечь на спину, согнуть колени и имитировать кручение педалей.

Игры при плоскостопии:

«Парашютисты»

Цель игры: развитие координации движений, чувства равновесия; укрепление связочно – мышечного аппарата ног; улучшение рессорной функции стопы.

Необходимый материал: скамейка или стулья, мел.

Ход игры. Около скамеечки чертят три кружка: один совсем близко, другой подальше, третий ещё дальше. Дети по очереди прыгают с

пенька (*скамейки*) в кружок. Выигрывает тот, кто точнее приземлится в каждый из кружков и не упадет. Спрыгивать надо мягко, пружиня на носках.

4. Работа по теме – открытый показ части занятия по физкультуре.

Воспитатель:

Привычка к здоровому образу жизни - это главная, важная для жизни привычка. Поэтому дошкольное учреждение и семья должны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни. И именно в семье, в дошкольном учреждении, как можно раньше должны помочь ребенку понять ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить ребенка самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье

5. Решение родительского собрания:

- Создать необходимые условия для реализации потребности ребенка в двигательной активности в повседневной жизни (срок – постоянно, ответственные – воспитатели, родители).
- Равномерно распределять физическую и умственную нагрузки в течение дня (срок – постоянно, ответственные – воспитатели, родители).
- Систематически интересоваться полученными знаниями детьми по формированию здорового образа жизни и закреплять их дома (срок – постоянно, ответственные – родители).
- Организовать дома режим дня и питание, приближенное к детсадовскому (срок – постоянно, ответственные – родители).
- В выходные дни обязательно организовывать прогулки вместе с детьми.
- Систематически проводить закаливание ребенка в условиях семьи.

Родителям раздают анкеты которые позволят оценить отношение к здоровью в семье дошкольника о формировании правил здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

Обратите внимание на оформление ответов. Они предполагают возможность текстового заполнения или выбор одного из предложенных вариантов.

Анкета №1

1. «Здоровый образ жизни» – как Вы это понимаете?

- Правильное питание

- Соблюдение режима дня
- Благоприятные условия окружающей среды
- Гармоничные отношения в семье
- Занятия физической культурой
- Другое _____

2. Какие факторы, с Вашей точки зрения, в большей степени влияют на состояние здоровья вашего ребенка?

- Экологические загрязнения
- Наследственные заболевания
- Недостаточный уровень двигательной активности
- Неправильное питание
- Вредные привычки
- Другое _____

3. Оцените состояние здоровья вашего ребенка?

- Хорошее
- Плохое
- Затрудняюсь ответить

4. Часто ли болел Ваш ребенок в течение года?

- Да , (_____) раз?
- Нет

В чем Вы видите причины заболеваний?

5. Как вы проводите выходные с ребенком?

•

6. На что, по Вашему мнению, должны обратить особое внимание воспитатели, сотрудники детского сада, заботясь о здоровье и физическом воспитании ребенка?

- Соблюдение режима
- Рациональное питание
- Полноценный сон
- Достаточное пребывание на свежем воздухе
- Здоровая гигиеническая среда
- Благоприятная психологическая атмосфера
- Закаливающие мероприятия
- Другое _____

7. Установлен ли для Вашего ребенка дома режим дня?

-Да

-Нет

Если «Да», укажите время основных его компонентов

Будние дни Выходные дни

- Прием пищи
- Ночной сон
- Дневной сон
- Прогулка

8. Укажите виды деятельности Вашего ребенка дома (Будние дни, (вечер), выходные дни)

- Занятия рисованием, лепкой, конструированием
- Подвижные игры
- Пешие прогулки вместе с родителями
- Прослушивание рассказов, сказок
- Просмотр детских телевизионных передач
- Занятия физическими упражнениями
- Другое _____

9. Какие меры Вы предпринимаете с целью укрепления здоровья Вашего ребенка?

- Посещение врачей
- Занятия физическими упражнениями
- Закаливание
- Дыхательная гимнастика
- Массаж
- Прогулки на свежем воздухе
- Правильное питание
- Другое _____

10. Как часто Вы уделяете внимание укреплению здоровья своего ребенка?

- Регулярно
- От случая к случаю

- Не уделяю

- Другое _____

11. Есть ли причины, мешающие уделять внимание здоровью ребенка? Если есть, то какие?

- Отсутствие специальных знаний и умений

- Дефицит времени вследствие высокой профессиональной занятости

- Причины в собственной инертности

- Другое _____

12. Что для Вас является основным источником получения информации о возможностях физического развития и оздоровления ребенка?

В детском саду:

- Педагоги

- Медицинские работники

- Родители других детей

- Наглядно-текстовая информация

- Другое _____

Вне детского сада:

- Средства массовой информации

- Интернет

- Собственный жизненный опыт

- Советы родителей, друзей, знакомых

- Консультации специалистов в области медицины

• Другое ____

13. В какой информации в данной области Вы нуждаетесь?

- Профилактика простудных заболеваний
- Организация рационального питания
- Двигательный режим ребенка дошкольного возраста
- Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у детей
- Закаливание ребенка дошкольного возраста
- Режим дня дошкольника
- Физическая и психологическая готовность к школе
- Другое _____

14. Какие формы и виды физической активности используете Вы лично?

- Утренняя зарядка
- Закаливающие процедуры (водные, сауна и др.)
- Занятия в оздоровительных группах (лечебная физкультура, бассейн и др.)
- Пешие прогулки
- Занятия спортом
- Туризм
- Другое _____

Анкета №2

1. Что такое здоровый образ жизни? (Вы можете выбрать несколько ответов)

занятия спортом

отсутствие вредных привычек

здоровый сон

личная гигиена

рациональное питание

положительные эмоции

соблюдение режима дня

предупреждение заболеваний, закаливание

выкуривание в меру сигарет в день

чтение журналов и газет о здоровом образе жизни

полноценная духовная жизнь

просмотр ТВ допоздна

2. Как Вы думаете, для чего нужно вести здоровый образ жизни? (Вы можете выбрать несколько ответов)

иметь хорошее здоровье

чтобы быть современным культурным человеком

быть внешне привлекательным, иметь хорошую фигуру

быть физически сильным, уметь постоять для себя

быть успешным в жизни, добиваться успеха

общаться с любимым человеком, создать счастливую семью

3. Оцените собственное физическое здоровье по пятибалльной шкале.

«5»

«4»

«3»

«2»

«1»

4. Что Вы делаете для укрепления собственного здоровья? (Вы можете выбрать несколько ответов)

стараюсь больше бывать на свежем воздухе, на природе

избегаю вредных привычек, борюсь с ними

занимаюсь спортом

стараюсь выспаться, не переутомляться

делаю зарядку, гимнастику

соблюдаю режим и рацион питания

стараюсь не злоупотреблять работой на компьютере, телевизором

соблюдаю режим дня

занимаюсь фитнесом, шейпингом, танцами

плаваю в бассейне

закаливаюсь

регулярно посещаю врачей, выполняю их рекомендации

5. Оцените собственное психоэмоциональное здоровье по пятибалльной шкале.

«5»

«4»

«3»

«2»

«1»

6. Выбрать один вариант ответа.

Считаете ли Вы правильным и здоровым свой режим и рацион питания?

Да

Нет

7. Как лично Вы оцениваете состояние здоровья современных дошкольников? (Выбрать один вариант ответа).

хорошее

все с некоторыми отклонениями по состоянию здоровья

удовлетворительное

неудовлетворительное

8. Что, на Ваш взгляд, сильнее всего влияет на формирование культуры здоровья современных дошкольников?

семья

Интернет

система дошкольного обучения и воспитания

телевидение

медицина

книги, газеты, журналы

Список литературы

<https://infourok.ru/roditelskoe-sobranie-osnovnie-napravleniya-vzaimodeystviya-detskogo-sada-i-semi-v-ukreplenii-i-sohranении-zdorovya-doshkolnikov-2804194.html>