

Цель: Организация совместных действий родителей, педагогов, детей, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей.

Задачи:

Выявление готовности семьи к активному взаимодействию с ДООУ по охране и укреплению физического и психического здоровья детей.

Повышение педагогической культуры родителей путём их просвещения о совершенствовании функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, массажа, самомассажа, закаливания.

Воспитание потребности в здоровом образе жизни: выработка привычки и соблюдение режима, потребность в физических упражнениях и играх.

Воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности.

Ход собрания

Организационная часть

«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделать его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегаёт, кричит, пусть он находится в постоянном движении».

Жан-Жак Руссо.

У нас в группе 16 детей.

Со 1 группой здоровья 2,

С 2 группой здоровья 13,

С 5 группой здоровья 1,

Одним из главных условий формирования личности ребёнка является обеспечение его нормального физического развития. Что и как нужно делать для того, чтобы укрепить и сохранить здоровье ребёнка, развить его выносливость и силы, физические способности, повысить сопротивляемость организма к болезням? Чтобы ответить на все эти вопросы, нужно понимать, что для обеспечения нормального физического развития необходимо соблюдать прежде всего гигиенический режим. На сегодняшнем родительском собрании мы рассмотрим некоторые аспекты организации режима дня ребёнка дошкольного возраста.

Режим дня- это рациональное , в соответствии с возрастными особенностями детей, распределение времени для сна, еды, различных видов деятельности и отдыха в течение суток. Основное требование режима- точность во времени и правильное чередование режимных процессов, смена одних видов деятельности другими. В дошкольном возрасте у ребёнка в коре головного мозга легко образуются различные временные связи. Это условные рефлексy, которые со временем закрепляются и часто остаются на всю жизнь в виде установочных навыков и привычек. Систематическое чередование различных видов деятельности создаёт необходимый режим отдыха, умственной и двигательной нагрузки. Организация и повседневное выполнение режима жизни ребёнка способствует не только укреплению здоровья и нормальному физическому развитию, но и воспитанию таких необходимых качеств,

как организованность и дисциплинированность. Остановимся на основных режимных моментах.

Режим дня

Один из немаловажных отличительных признаков воспитания в детском саду от домашнего – это режим в детском саду. В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку. И это несомненный плюс.

У ребенка, приученного к строгому распорядку, потребность в еде, сне, отдыхе наступает через определенные промежутки времени и сопровождается ритмическими изменениями в деятельности всех внутренних органов. Организм как бы заблаговременно настраивается на предстоящую деятельность, поэтому она осуществляется достаточно эффективно, без лишней траты нервной энергии и не вызывает выраженного утомления.

Ребенку до 5 лет положено спать в сутки 12 – 12,5 часов, в 5 – 6 лет – 11,5 – 12 часов (из них примерно 10 – 11 часов ночью и 1,5 – 2,5 часа днем).

Дети-дошкольники спят днем один раз. Укладывают их так, чтобы они просыпались в 15 – 15 часов 30 минут. Организовывать дневной сон позже нецелесообразно – это неизбежно вызвало бы более позднее укладывание на ночной сон. Шестичасовое бодрствование во второй половине дня – это как раз тот промежуток времени, в течение которого ребенок достаточно наиграется, чтобы почувствовать потребность в отдыхе.

Поведение ребенка в детском саду, его настроение, работоспособность находятся в прямой зависимости от того, как организованы его деятельность и сон в семье в обычные, а также в выходные дни.

Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика – обязательная часть ежедневного режима ребенка. В детском саду каждое утро обязательно проводятся комплексы утренней гимнастики. Не надо забывать про гимнастику и дома.

Систематическое проведение утренней гимнастики воспитывает у детей привычку к физическим упражнениям, связанную с приятными мышечными ощущениями, положительными эмоциями.

Утренняя гимнастика – первый шаг к здоровью.

Есть такое чудо-средство, которое сделает вас самым здоровым, веселым и дружным семейством.

Сделать утром веселую разминку вместе с мамой и папой - прекрасная идея! И не такая уж невыполнимая, как кажется на первый взгляд. Ну, подумайте: всего несколько минут в день - и хорошее самочувствие плюс отличное настроение обеспечены каждому. Попробуйте воспринимать ежедневные разминки не как лишнюю нагрузку, а как возможность пообщаться с близкими. Ведь родительский пример для ребенка больше, чем убедительные речи о пользе ежедневных спортивных занятий.

Предлагаю вместе выполнить комплекс утренней гимнастики со стульчиками “*Кто там?*” [Приложение 1](#)

Здоровое питание

Чего только не приходится придумывать родителям ради того, чтобы их ненаглядный малыш покушал. А этот капризуля и гурман только и знает, что от

ложки уворачивается. А ведь кушать надо! Так как же заставить ребенка съесть все до последней ложки?

Одна из самых распространенных ошибок родителей – предлагать ребенку вместо воды сладкие фруктовые соки или молоко, когда тот просит пить. Ведь сахар, входящий в состав указанных напитков, снижает аппетит.

Несколько советов:

- Сделайте из приема пищи праздник! Во время еды очень важна эмоциональная атмосфера. Завтраки, обеды, ужины нельзя использовать как возможность наказать или покритиковать ребенка за непослушание.
- Старайтесь кормить ребенка на кухне, там, где едите сами. Дети более склонны принимать пищу, если они видят, что их родители сами едят и наслаждаются этой пищей. Если малыш видит, что вы с удовольствием едите морковку или овощное пюре, он думает, что это вкусно и быстрее попробует такую еду в будущем.
- Не старайтесь насильно заставлять ребенка съесть больше, чем он может. Это может сформировать у него нежелательную привычку набирать пищу в рот и держать там, не проглатывая.
- По возможности, давайте ребенку пробовать все, что ему не запрещено в этом возрасте – это только увеличит интерес к еде.
- Заставлять ребенка постоянно есть какое-либо блюдо неверно – Вы только увеличите неприятие этого блюда.
- Избегайте использовать сладости, как награду за съеденные овощи или выпитое молоко. Это вряд ли расположит ребенка к еде, которую Вы заставляете его есть.

На сайте www.detskierecepty.ru вы найдете много интересных идей.

Прогулки на свежем воздухе

Гулять с ребенком нужно в любую погоду.

Обычно на прогулке малыши много двигаются. Но в основном это бег, ходьба, лазание по лесенке. Но нужно побуждать малыша выполнять и другие виды движений (перешагивание через препятствия, ходьба по ограниченной поверхности, прыжки, метание).

Для этого не нужен обязательный инвентарь. У вас, конечно же, есть мячи, прыгалки, мел.

- Можно нарисовать на земле круги различной величины и на разном расстоянии. Попрыгайте “с кочки на кочку” (из круга в круг) или побегайте вокруг “лужиц”, не наступая в них.
- Натяните веревку или прыгалки на высоте 15 – 20 см от земли и перешагивайте через нее прямо или боком, перепрыгните так же.
- Поднимите веревку чуть выше и предложите ребенку пройти под ней, не задевая ее. Можно натянуть несколько веревок на разной высоте и предложить ребенку пробраться сквозь “паутину”.
- Используйте возможности природного окружения. По дороге пусть малыш перешагнет неглубокую канавку, держась за вашу руку, пройдет по бровке тротуара по ритм незатейливого стихотворения:

По узенькой дорожке
Шагают наши ножки.
По камешкам, по камешкам,
В ямку – бух!

И малыш с удовольствием спрыгнет

- На площадке можно организовать общую игру для небольшой компании детей примерно одного возраста. Объем знаний малышей пока незначителен, кругозор невелик, внимание произвольно и неустойчиво. Поэтому сюжет игр должен быть простым и понятным. Мышки или птички убегают (прячутся) от кошки или собачки. Характерным для этих игр является то, что все дети исполняют одинаковые роли (все цыплята, котята и т.д.), движения однотипны (попрыгали, полетели). В ходе таких игр малыши приучаются к согласованным коллективным действиям. Все дети испытывают удовольствие от того, что взрослый играет вместе с ними.

- Ну и, конечно же, используйте все возможные игры с мячом.

Нежелательно, чтобы ребенок длительное время занимался одним и тем же. Однообразные движения одних утомляют, других перевозбуждают. Дети чувствуют дискомфорт, а сами еще малы, чтобы остановиться, переключиться на другой вид деятельности. Здесь обязательно нужна ваша помощь.

Побежали, попрыгали, теперь можно перейти к спокойным играм в песочнице или в куклы, машинки.

Физические упражнения и подвижные игры

У ребенка есть сильная потребность в движении. Однако, чтобы они не были бесцельными и случайными, необходимо помочь ребенку, предложить правильный способ.

Основу для успешного овладения двигательными навыками ребенок получает на систематических физкультурных занятиях. Однако совершенствование и устойчивость приобретаемых навыков, и самостоятельное применение их ребенком в различных условиях жизни не могут осуществляться только путем одних занятий.

Помимо ежедневной утренней гимнастики и определенного количества физкультурных занятий ДОУ необходимо детям предоставить возможность упражняться самостоятельно. Для этого лучше всего использовать подвижные игры.

Родители, а вы помните, в какие игры вы играли в детстве?

Предлагаю вспомнить и поиграть. [Приложение 2](#)

Активный подъем

Добрый день!

Скорей проснись!

Солнцу шире улыбнись!

Такими словами приветствуйте просыпающихся детей.

Подготовить организм ребенка к двигательной активности после сна, осуществляя плавный, естественный переход от состояния покоя к бодрствованию, помогает зарядка в постели. Она создает положительный эмоциональный настрой, дает оздоровительно-закаливающий эффект.

[Приложение 3](#)

Закаливание

Одними из способов закаливания организма являются массаж и дыхательная гимнастика

- Массаж полезен в любом возрасте: он улучшает кровообращение кожи, снимает напряжение мышц, нормализует деятельность центральной нервной системы.

- Если мама сама делает своему малышу несложный массаж, то это становится дополнительным поводом для эмоционально–физическим общения матери и ребенка, способствует укреплению чувства доверия и взаимопонимания. Во время массажа ребенок получает удовольствие и успокоение.

- А если массаж превратить в веселую игру, то ребенок получит двойную радость. [Приложение 4](#)

- Предлагаю выполнить дыхательную гимнастику

“Шарик лопнул”

Дети садятся полукругом. Ведущий предлагает “надуть шарик”. Дети должны надуть шар: широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть воздух носом, выдуть его в воображаемый шарик через рот “ффф...”, медленно соединя ладони под шариком. Затем по хлопку ведущего шарик лопается — дети хлопают в ладоши. Из шарика выходит воздух: дети произносят звук “шшш...”, делая губы хоботком и складывая руки на коленях. Шарик надувают 2 — 5 раз.

Ведущий следит, чтобы вдох был глубокий, а во время игры не возникало чрезмерного эмоционального возбуждения у ребенка.

“Хомячки”

Не забудьте взять с собой буклеты.

И помните: ***“Здоровый ребенок – это счастливая семья!”***

Анкета для родителей детей средней группы на тему:

«О здоровье вашего малыша»

1. В состоянии здоровья ребенка родителей беспокоит?

2. Каковы причины болезни ребенка?
 - Недостаточное физическое воспитание в детском саду
 - Недостаточное физическое воспитание в семье
 - Наследственность, предрасположенность
3. Знание физических показателей, по которым можно определить правильно ли развивается Ваш ребенок?
 - Частично
 - Нет
 - Да
4. Какие виды закаливания вы проводите в семье?

5. Какие закаливающие процедуры наиболее приемлемы для Вашего ребенка: _____

6. Достаточно ли времени проводит Ваш ребёнок на свежем воздухе? Сколько часов в будни? В выходные дни?

7. Какими средствами народной медицины Вы пользуетесь во время болезни ребенка?

8. На что необходимо обращать первостепенное внимание в семье и детском саду?
 - Соблюдение режима дня
 - Рациональный сон
 - Достаточно пребывание на свежем воздухе
 - Здоровая гигиеническая среда
 - Благоприятная психологическая атмосфера
 - Закаливающие мероприятия
9. Что бы Вы хотели узнать о возможном оздоровлении своего ребенка?

10. Какую помощь Вы можете предложить в нашей группе для оздоровления детей:

Спасибо!

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ

1. И. п. – сидя на скамейке или стуле, правую ногу вперед. Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка. 10 раз.
2. То же самое упражнение, только стоя.
3. И. п.– стоя на наружных сводах стоп. Подняться на носки – вернуться в И. п. 6-8 раз.
4. И. п. – стоя на наружных сводах стоп – полуприсед – 6-8 раз.
5. И. п. – руки на поясе. Ходьба на наружных сводах стоп – 30-60 секунд.
- 6.И. п.– основная стойка с сомкнутыми носками, руки на поясе. Поднять пальцы ног кверху – вернуться в И. п., 10 раз.
7. И. п.– стоя носками внутрь, пятками наружу – подняться на носки – вернуться в И. п. 10 раз.
8. И. п. – стойка ноги врозь, стопы параллельны, руки в стороны, присед на всей ступне – вернуться в И. п., повторить 6-8 раз.
9. И. п. –стоя, правая нога перед носком левой, след в след, подняться на носки. Вернуться в И. п., повторить 6-8 раз. Затем поменять ноги.
10. И. п. – стоя на носках, руки на поясе (стопы параллельны, покачиваться в голеностопных суставах, поднимаясь на носки и опускаясь, повторить 8-10 раз.
- 11.И. п.– стоя на носках, повернуть пятки наружу – вернуться в И. п., 8-10 раз.
- 12.И. п.– стоя, стопы параллельны, на расстоянии ладони. Сгибая пальцы, поднимать внутренний край стопы, 8-10 раз.
- 13.И. п.– стоя, стопы повернуть внутрь, подняться на носки, медленно согнуть ноги в коленях, медленно выпрямить в коленях, вернуться в И. п., повторить 6-8 раз.
- 14.И. п. – упор, стоя на четвереньках, передвигаться небольшими шагами вперед (30-40 секунд, то же самое прыжками «зайчиком»).
- 15.И. п.– ходьба в полуприседе (30-40 секунд) .
- 16.И. п. – стоя, поднять левую (правую) ногу, разгибая и сгибая стопы (оттягивание носка вниз и на себя). Упражнение выполняется в быстром темпе, повторить 10-12 раз каждой ногой.

Массаж и самомассаж в домашних условиях

Для самомассажа полезно использовать специальные резиновые коврики и массажные валики.

Голень надо поглаживать, растирать ладонями, разминать кончиками пальцев.

Массируют ее в направлении от голеностопного сустава к коленному.

Стопу надо поглаживать и растирать тыльной стороной согнутых пальцев.

Подошвенную поверхность стопы следует массировать от пальцев к пятке.

Водные профилактические процедуры

Для детей очень полезны теплые ножные ванны. В воду можно добавлять немного морской соли, питьевой соды, настой ромашки, шалфея, дубовой коры, мяты перечной. После распаривания стоп, помассировать их, «вылепливая» своды стоп и как бы собирая стопу обратно в «кулачок».

Упражнения и игры для профилактики и лечения плоскостопия.

Лечебная гимнастика является основным методом лечения плоскостопия и его профилактики. Для того чтобы гимнастика приносила больше радости ребенку, вводим в упражнения элементы игры.

При плоскостопии необходимо укреплять мышцы ног, особенно сгибатели стопы и пальцев, мышцы, поворачивающие стопу подошвой внутрь.

Упражнения в положении сидя:

1. Сгибание и разгибание стоп
2. Сжимание и разжимание пальцев
3. Круговые движения стопами в обе стороны
4. Поворот стоп подошвами внутрь
5. Захват и удержание подошвами округлого предмета (мяч, кегля и др.)
6. Попеременные удары носками и пятками в пол
7. Захват и подъем с пола мелких предметов (прямыми и скрещенными ногами)
8. Собираение пальцами ног ткани, лежащие на полу

Упражнения в положении стоя

1. «Сокращение» стоп
2. Перекатывание с пятки на носок и сноска на пятку
3. Сведение и разведение пяток, стоя на носках
4. Приседание на носках
5. При выполнении упражнений на носках, поднимаемся как можно выше, следим за осанкой.

Упражнения _hЖП_яСкыпри ходьбе

1. Ходьба на носках
2. Ходьба на пятках
3. Ходьба на наружных краях стопы
4. Ходьба по ребристой доске

Все эти упражнения достаточно просты и доступны детям.

Игровые упражнения для ног

1. Пройди по линии
2. Конькобежец
3. Присядь у стены
4. Лыжник
5. Присядь комочком
6. Попрыгай на одной ноге
7. Сядь по-турецки

Упражнения с предметами с мячом среднего размера

1. Подними мяч ногами
2. Переложить мяч ногами
3. Перекинь мяч ногами

Упражнения с гимнастической палкой

1. Перешагни через палку
2. Перешагни через палку сидя
3. Подними палку ногами
4. Перенеси ноги через палку.

