

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад
№21 «Мозаика»

**Родительское собрание
«Здоровая семья – здоровый ребенок»**

Разработала:
старший воспитатель
МДОУ д/с №21 «Мозаика»
Дмитриева Е.Ю.
1 кв.кат.

Цель: повысить компетентность родителей в вопросе здорового образа жизни его привитии ребенку

Задачи:

1. Показать важность привития ребенку здорового образа жизни
2. Систематизировать знания и представления о используемых приемах для сохранения и укрепления здоровья
3. Способствовать осознанному пониманию ответственности за сохранение и укрепление здоровья своего ребенка

Предварительная работа: консультация для родителей «Здоровый образ жизни в семье»

Объявление о родительском собрании в группе и в родительском чате

Оборудование:

Проектор

Экран

Ноутбук

Буклеты

Презентация

Бейджики на каждого

Фломастеры, цв карандаши

Ручки

Скотч

Ватман с нарисованным стволом дерева.

Ход собрания:

Слайд 1.

1. Приветствие.

Добрый день, уважаемые родители! Мы рады приветствовать вас. Мы благодарны вам, что вы нашли время для нашей встречи, отложили все свои дела, заботы. Надеемся, что вам будет интересно наше мероприятие и полезен представленный материал.

Слайд 2.

2. Визитка.

Прежде чем начать наш разговор, предлагаем каждому из вас оформить визитку, написать на ней имя, как к вам можно обращаться сегодня. Вы ее можете украсить.

Родители оформляют визитку.

Замечательно, теперь мы видим, к кому как можно обратиться, если вдруг возникнут вопросы.

Слайд 3.

3. Тема собрания

Уважаемые родители, посмотрите на слайд, и подумайте, чему сегодня будет посвящена наша встреча, о чем пойдет разговор?

*На слайде картинка.
Родители предлагают варианты.*

Действительно, сегодня наша встреча посвящена очень важной и актуальной теме – здоровье, здоровый образ жизни.

Тема нашей встречи «Здоровая семья – здоровый ребёнок»

Эта тема как никогда актуальна в преддверии наступающих холодов. За окнами осень, природа увядает. И нам важно поддержать свое здоровье и здоровье своих близких.

Слайд 4.

Я предлагаю каждому из вас на осеннем листочке написать вопрос, который вас волнует по данной теме, о чем бы вы хотели сегодня услышать, что узнать.

И листочки с вопросом разместить на кроне нашего осеннего дерева.

Родители пишут вопросы и размещают листы на ватмане с нарисованным деревом.

Как поддерживать здоровый образ жизни, как привить его ребенку, почему это важно и необходимо, почему здоровье идет из семьи? На эти и на многие другие вопросы мы сегодня с вами найдем ответы.

4. Основная часть

Слайд 5.

Давным-давно, на горе Олимп жили–были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать: каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». А один из богов сказал так: «Если всё это будет у человека, он будет подобен нам». И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – за высокие горы. И самый мудрый из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека.»

Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!

Как вы думаете, почему здоровье это главное для человека?

Ответы родителей.

Действительно, не будь у нас здоровья, мы бы не были сильны, умны, счастливы.

Как же нам его сберечь и когда начинать это делать?

Ответы родителей.

Беречь и сохранять здоровье необходимо с рождения. Но как, младенцу его сберечь и сохранить, конечно, главными хранителями и рыцарями здоровья ребенка являются его родители.

Слайд 6

Родители являются главными наставниками для своего ребенка. Они первыми должны знать о здоровом образе жизни, стремиться к нему и прививать его своему ребенку.

Как укрепить здоровье малыша, этот вопрос волнует нас всех, так как мы все хотим, чтобы наши дети не болели.

Воспитание здорового ребенка является одной из главных задач в работе нашего детского сада. Здоровый ребенок имеет хорошую сопротивляемость организма к вредным факторам окружающей среды, устойчив к утомлению.

Именно в дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его рост и развитие, формируется осанка, основные движения, навыки и привычки, без которых не возможен здоровый образ жизни.

Как формировать навыки и привычки здорового образа жизни мы сегодня об этом поговорим.

Слайд 7

Основными спутниками здорового образа жизни являются: умывание, закаливание, физическая деятельность, режим питания, режим дня, прогулка.

Вот об этих спутниках сегодня пойдет речь.

Слайд 8

1. Как правильно умываться? Вроде простейший вопрос, но не каждый сумеет толком на него ответить.

Но мало приучить ребенка ополаскивать лицо водичкой после сна или мыть руки перед едой. Важно научить ребенка умываться правильно.

Водные процедуры сопровождают Вашего малыша с первых дней жизни. Сначала Вы купаете младенца в ванночке, потом уже подросший ребенок начинает сам плескаться в воде. И тут очень важно не упустить момент и превратить обычную игру в осмысленный процесс умывания.

Для начала надо понимать, что простое промывание глаз теплой водичкой по утрам – это еще не умывание. Дело в том, что по утрам детская кожа не дышит, так как за ночь поры забились секретом сальных желез. И утреннее умывание призвано не только прогнать остатки сна, но и освободить поры, дав коже возможность дышать и нормально выполнять свои функции.

Начинать обучение следует как можно раньше. Если Ваш ребенок, стоя на скамеечке, уже может дотянуться до струи воды из-под крана, значит, пришло время научить его самостоятельно умываться. В процессе обучения не бойтесь детской самостоятельности, просто помогайте ребенку, когда он не знает, что делать дальше. Сначала покажите малышу самые простые действия: как намочить руки и потереть ладошки друг о друга, как набрать в горсть воды и умыть ею лицо, как взять в руки зубную щетку и так далее. Довольно скоро (через месяц-два) у ребенка выработаются весьма прочные

навыки умывания, что позволит Вам усложнить задачу и научить его пользоваться мыльными принадлежностями и чистить зубы.

Не стоит забывать о детских зубках. Приучать малыша к процедуре чистки зубов необходимо в буквальном смысле слова с первого зубика. При чистке детских зубов следует соблюдать особую осторожность: десны ребенка еще очень мягкие, а зубы хрупкие, поэтому зубные щетки для детей выбирайте только с мягкой щетиной.

Важно подобрать наиболее подходящую для Вашего малыша зубную пасту. Ведь она должна быть одновременно и полезной, и безопасной при проглатывании и, что очень важно, вкусной. Даже самая замечательная паста не вызовет у малыша интереса к чистке зубов, если ее вкус окажется недостаточно приятным и заманчивым для повторения процедуры.

В конце умывания каждый раз обязательно напоминайте ребенку, что необходимо вытираться полотенцем. Покажите, как это правильно делать и не забывайте постоянно поощрять малыша, когда он сам сделает все правильно. Или не очень правильно, но зато с усердием и старанием. Ребенку очень важна похвала взрослого и осознание того, что он сам уже большой настолько, чтобы справляться самостоятельно с такими важными делами.

Обязательно расскажите ребенку о том, что умываться надо не только утром и вечером, но и после прогулки, а руки необходимо мыть каждый раз, когда они испачкаются и особенно перед едой.

2. Мы знаем, что закаленный человек мало подвержен любым заболеваниям, поэтому закаливание организма можно с уверенностью отнести к привычкам здорового образа жизни. Воздействие солнца, воздуха и воды на организм человека (в разумных пределах) очень полезно.

Существуют несколько обязательных правил:

Во-первых, любые закаливающие процедуры надо проводить систематически. При нерегулярном их проведении организм не может выработать необходимые реакции.

Во-вторых, следует соблюдать принцип постепенности в увеличении силы раздражающего воздействия.

В - третьих, очень важно учитывать индивидуальные особенности ребенка, его реакцию на применяемые раздражители. Закаливание можно проводить только при положительном отношении ребенка к процедуре.

Большое значение имеет и заинтересованность детей. Личный пример взрослых также имеет большое значение: если взрослые сами боятся холода, не любят прогулок, вряд ли они смогут воспитать детей закаленными.

Важно чтобы одежда ребенка соответствовала погоде, а мы иногда наблюдаем картину: мама укутала малыша, так что ему трудно пошевелиться, многие стараются одеть ребенка потеплее, чтобы не замерз, при этом не задумываются, а не навредит ли это его здоровью.

Слайд 9

Поэтому для вас мы подготовили памятки в буклете «Одежда детей на прогулке и в помещении»

Закаливание в режиме повседневной жизни сводится к следующему:

- создание привычки к широкому пользованию свежим наружным воздухом в помещении;
- рациональная одежда;
- длительное пребывание на воздухе независимо от погоды
- привычка к прохладной воде.

Это всё можете организовать вы, уважаемые родители, для своего малыша, тем самым поддерживая его здоровье.

А некоторые приемы закаливания в условиях семьи мы разместили в буклете.

Слайд 10

3. Физическая деятельность. Как вы думаете, что это может быть для ребёнка?

4. Слайд 11

Совершенно верно физкультура, подвижные игры, утренняя зарядка и многое другое.

Физическое воспитание малыша просто необходимо и его надо развивать.

Исследования показали, что здоровыми признано около 15% детей до семи лет. Для гармонического развития ребенка необходимо физическое разностороннее воспитание. В «детсадовском» возрасте организм ребенка бурно развивается. В это время активно развивается костно-мышечная, нервная, сердечно-сосудистая системы, а также совершенствуется система дыхания. В данном периоде закладывается основа физического развития и основа здоровья. Во многом от физического воспитания ребенка зависит успех в той или иной деятельности. Физическое воспитание – это одна из главных сторон в развитии личности.

Роль физического воспитания в детском возрасте – это укрепление здоровья малыша с помощью совершенствования всех систем организма: сопротивляемость и устойчивость к неблагоприятным факторам внешней среды путем закаливания. Это такие факторы, как солнечное излучение, низкая и высокая температура воды или воздуха, большая влажность и т. д.

Физическое воспитание наряду с гигиеническими факторами (полноценным питанием, режимом дня) играет большую роль в укреплении моторного и психического развития.

Дети дошкольного возраста для полноценного развития должны быть физически активными не менее 180 минут в течение дня.

Мы в детском саду организуем каждое утро зарядку, три раза в неделю проводятся занятия по физической культуре. Так же организуются в течение каждого дня подвижные игры.

Как видите, мы не должны ограничивать детей в движении в их желании побегать, поскокать, это их внутренняя потребность организма для полноценного развития.

Поэтому, уважаемы родители, сажая ребенка дома за телевизор, компьютер, планшет, телефон, записывая его в дополнительное образования

умственного характера, знайте, что вы отбираете у своего ребенка самое главное – его здоровье.

5. Как Вы считаете, необходимо ли соблюдать режим дня дома?

Ответы родителей.

Слайд 12

Режим дня - это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течение суток. Он удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Режим дисциплинирует детей, приучает к определённому ритму.

Надо запомнить, что правильное выполнение режима, чередование труда и отдыха необходимы. Они улучшают работоспособность, приучают к аккуратности, дисциплинируют человека, укрепляют его здоровье.

Поэтому мы в детском саду четко соблюдаем режим дня, и просим об этом вас, приводить детей во время, чтобы он успел со всеми детьми позавтракать, поиграть и дружно приступить к занятиям. Так же рекомендуем вам оставлять ребёнка на сон.

Сон - важное условие для здоровья, бодрости и высокой работоспособности человека.

Мы уверены, вы сами замечаете, когда ребенок, выспавшийся, у него и вечер проходит в настроении, а когда ребенка лишили дневного сна, то вечером вы наблюдаете его капризы.

Так же не забываем про режим сна в вечернее время.

Полноценный сон необходим детям ночью по целому ряду причин:

- Восстановление нервной системы позволяет подготовить малыша к новым впечатлениям и усвоению информации на следующий день;
- При нормальной продолжительности отдыха в первые 2 часа активно вырабатывается гормон роста, что сильно влияет на физическое развитие;
- Недосыпы ведут к истерикам, капризам, снижению иммунитета – ребенок много нервничает и часто болеет.

Слайд 13

Ученые и педиатры сходятся во мнении, что детей до 6 лет надо укладывать спать с период с 18:00 до 21:00. **И на это есть целый ряд причин:**

▪ Биологические часы указывают на то, что в темное время суток пора спать. Гормон мелатонин, ответственный за этот процесс, начинает вырабатываться с 6 часов вечера. В летнее время рекомендуется повесить в комнату малыша темные шторы, чтобы создавать соответствующую атмосферу.

▪ Выработка мелатонина приводит к небольшому снижению температуры, общему расслаблению организма – идеальному состоянию для быстрого засыпания.

▪ Если ребенок не спит после 21:00, то вместо мелатонина вырабатывается кортизол, из-за чего малыш становится более активным – уложить его спать при таких условиях будет немного труднее.

Некоторые родители волнуются, что если их чадо уснет раньше времени, например, в 18:30, то подъем ранним утром неизбежен. На самом деле, беспокоиться по этому поводу не стоит. Те же самые биологические часы дадут сигнал просыпаться, когда в комнате будет уже светло, то есть не ранее 5:30-6:00, а иногда и значительно позднее.

Перед вами таблица, в каком возрасте сколько должен спать ребенок.

Слайд 14

6. **Правильное, или рациональное питание** – это такое питание, которое обеспечивает укрепление и улучшение здоровья, физических и духовных сил человека, предупреждение и лечение заболеваний. Одним словом, правильное питание – это здоровое питание. Рациональное питание – это необходимое условие гармоничного роста, физического и нервно-психического развития ребенка, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. Питание детей дошкольников должно учитывать особенности его пищеварительной системы, она еще не окрепла и не сформировалась. Рацион питания ребенка должен состоять из легко усваиваемых компонентов.

Недостаточное, избыточное и одностороннее питание ведёт к возникновению дистрофических состояний (гипо, паратрофия, ожирение, анемия, острые расстройства пищеварения), предрасполагает к инфекционным и другим болезням.

Любые дефекты питания в дошкольном возрасте могут напомнить о себе в более старших возрастных периодах.

Правильное питание определяется не только состоянием организма, но и «сожителями», т. е. бактериями, населяющими пищевую тракт.

У большинства числа детей в настоящее время можно обнаружить так называемые проявления раздражённого кишечника, при этом необходимая для правильного пищеварения флора замещена другими микроорганизмами.

Поэтому очень важно правильно кормить ребёнка, чтобы корректировать все отклонения в деятельности желудочно-кишечного тракта.

Слайд 15

Существует **шесть правил здорового питания для детей**

1. «Считается каждый кусок»:

- Все, что кушает ваш ребенок должно быть питательно. Дети могут быть капризными и непоследовательными в приеме пищи, поэтому вам необходимо удостовериться, что то, что они едят, действительно полезно для них.

2. **«Исключите слово «десерт» из своего обихода, и осторожно используйте слово «угощенье»:**

- Пусть десерты будут здоровыми (а не только приносящими радость), чтобы такие продукты, как фрукты, орехи, йогурт стали частью рациона питания, а не наградой за окончание пищи. Угощать можно всеми полезными продуктами.

3. «Будьте упорны, а не настоятельны»:

- Ребенку, чтобы привыкнуть к новой пище, может понадобиться время. Вводите новые продукты постепенно, чтобы ребенок мог привыкнуть к ним. Никогда не настаивайте на том, чтобы ребенок попробовал что-то, чего ему не хочется пробовать, и, конечно же, никогда не настаивайте на том, чтобы он доел до конца.

4. «Не нарушайте правила, которым следовали наши родители»:

- Если пища здоровая, и вы позволяете ребенку экспериментировать с ней не так уж часто, вы добьетесь того, что у вас не будет возникать проблемы с детьми из-за еды. Пусть ваш ребенок сам придумает себе блюдо из здоровых продуктов на его вкус.

5. «Каждому человеку нужен завтрак»:

- Завтрак является самым важным приемом пищи для многих детей. Пропущенный завтрак может сказаться на всем остальном дне и может стать причиной того, что ваш ребенок будет слишком усталым, чтобы кушать, или же слишком голодным, чтобы уснуть.

6. «Учитесь у своего ребенка»:

- Нашим детям известно намного больше, чем нам зачастую кажется. Желудок может подсказать своему владельцу о том, когда следует кушать, и сколько нужно кушать. Пусть ваш ребенок прислушается к требованию своего организма. Научитесь иногда следовать правилам своего ребенка, они могут вас удивить.

Слайд 16

7. Прогулка в жизни ребенка занимает важное место. Во время прогулки происходит познание окружающего мира, ребенок учится общаться со сверстниками, также прогулка имеет оздоровительное значение.

Прогулки на свежем воздухе важны для каждого человека, и особенно для детей. С их помощью можно улучшить состояние организма в целом.

В первую очередь во время пребывания на свежем воздухе легкие очищаются от аллергенов и пыли, благодаря этому улучшаются функции верхних дыхательных путей и слизистой носа.

Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ, особенно белкового компонента пищи.

Прогулка способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

Наконец, прогулка — это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении.

Если прогулка хорошо и правильно организована, если она достаточна по длительности, дети реализуют в ней около 50% суточной потребности в активных движениях. Сокращение времени пребывания на воздухе создает дефицит движений.

Длительность пребывания на свежем воздухе в разные сезоны года существенно варьирует, но даже в холодное время и ненастную погоду она не должна быть отменена.

Поэтому в детском саду, организуется прогулка регулярно, с учетом погодных условий:

Зимой прогулки с младшими дошкольниками разрешается проводить при температуре воздуха не ниже -15° , со старшими — не ниже -22° . При этих же значениях температур, но сильном ветре мы сокращаем продолжительность прогулки, или большая часть времени проходит на верандах.

Слайд 17

Плюсы прогулки:

- + повышает приспособляемость и работоспособность организмов и систем растущего организма;
- + содействует закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;
- + формирует здоровьесберегающее и здоровьесокрепляющее двигательное поведение;
- + формирует правильные навыки выполнения основных движений, важных элементов сложных движений;
- + идет ускоренное развитие речи через движение;
- + воспитывает положительное отношение к природе, чувство ответственности за состояние окружающей среды и природы в целом;
- + развивает способность отмечать и производить первичный анализ сезонных изменений в жизни окружающей среды.

Каждый ребенок должен как можно больше бывать на свежем воздухе – это совершенно необходимо для его здоровья.

Итог.

Слайд 18

Уважаемые родители! Самое главное - Благоприятная психологическая обстановка в семье – хорошие дружеские взаимоотношения, доверие и взаимопонимание, желание поделиться своими проблемами с близкими людьми, возможность найти поддержку и помощь, совместное проведение досугов.

Уважаемые родители, как можно чаще веселитесь. Согласно исследованиям, люди, имеющие положительный эмоциональный стиль — счастливы, невозмутимы и полны энтузиазма, а также менее подвержены простудам. Веселье и здоровый образ жизни неотделимы друг от друга.

Таким образом, мы с вами пришли к единогласному выводу, чтобы добиться положительных результатов в процессе формирования у детей устойчивой привычки к ЗОЖ можно только в тесном сотрудничестве ДОУ и семьи. И сотрудничество это должно строиться на взаимоуважении и взаимодоверии.

Каждый день жизни ребенка должен быть началом укрепления его здоровья. Помните об этом, уважаемые взрослые. Если мы регулярно занимаемся физкультурой и спортом, соблюдаем режим, правила гигиены, сбалансировано питаемся, то и дети, глядя на нас, систематически будут делать утреннюю зарядку, заниматься физкультурой и спортивными играми, вести ЗОЖ.

Здоровый образ жизни не является чем-то сложно выполнимым, просто будьте логичны в своих поступках и решениях по отношению к режиму ребенка.

Рефлексия.

Вот и подходит к концу наша сегодняшняя встреча. Мы надеемся, что все то, о чем мы сегодня говорили, было полезным, и вы нашли и услышали ответы на интересующие вас вопросы.

Предлагаем вам оценить сегодняшнее мероприятие.

Слайд 19

Если вы услышали ответ на свой вопрос, который записали на листочке или услышали интересующую вас информацию, если данная встреча была для вас полезна, то разместите на нашем дереве или под ним листок красного цвета.

Если вы не в полной мере получили ответ или информацию, если не полностью удовлетворены сегодняшней встречей, если остались вопросы, то разместите лист - желтого цвета.

А если вы считаете, что пришли сегодня зря – разместите лист - коричневого цвета.