

«Здоровье ребенка в наших руках»

Подготовила воспитатель:
Магомедова Мелахат.Ф.

2021 г.



Магомедова М.Ф.

«Здоровье ребенка в наших руках»

Цель: Повысить уровень знаний родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей, здорового образа жизни в семье посредством педагогического просвещения.

Познакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья детей.

Ход собрания: Вступительный этап.

Уважаемые родители, здравствуйте! Сегодняшнюю нашу встречу я хочу начать словами древнего мыслителя Цицерона: «Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий – счастливее больного короля».

Забота о здоровье стала занимать во всем мире приоритетные позиции.

Что же такое здоровье? Что нужно делать, чтобы быть здоровым? *(ответы родителей)*

Если задать вам вопрос: «Что значит быть здоровым?», в большинстве случаев вы ответите: «Когда ничего не болит». И будете правы. Но не совсем. Потому что здоровье – это не только отсутствие болезней, но и физическое, психическое, социальное благополучие.

2. Педагогический всеобуч «Здоровье ребенка в наших руках»

Сегодня мы с вами поговорим о здоровье наших детей.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых не возможен здоровый образ жизни.

Главная цель детского сада – совместно с семьей помочь ребенку вырасти крепким и здоровым, дать ребенку понять, что здоровье – главная ценность жизни человека.

Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях.

Данные разных исследований показывают, что за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 10% от контингента детей, поступающих в школу.

В нашей группе из 26 детей. Из них I группу здоровья имеют 7 детей, II группу здоровья имеют 19 детей. Наша задача – не снизить эти показания.

Компоненты здорового образа жизни:

1. Соблюдение режима дня. Очень важно приучать ребенка просыпаться и засыпать, кушать, играть, гулять, трудиться в одно и то же время. Это вселяет чувство безопасности, уверенности и усидчивости. Учит ребенка распределять и сохранять физические и психические силы в течение дня, делает его более спокойным и позитивным.

2. Свежий воздух. Мы знаем, что нехватка кислорода приводит к быстрой утомляемости. Для хорошего самочувствия и успешной деятельности ребенку необходимо пребывание на открытом свежем воздухе минимум два часа в день (Мы проветриваем помещение). К тому же прогулки - это эффективный метод закаливания ребенка.

3. Двигательная активность. Движение - это естественное состояние ребенка. Продолжается формирование опорно - двигательного аппарата, ребенку очень трудно находиться в статическом положении в течении длительного времени. Задача взрослых - создать условия для двигательной активности ребенка. Необходимо не забывать о регламентированных нагрузках.

Чтобы ребенок рос здоровым и счастливым необходимо:

- позитивное, доброжелательное настроение всех членов семьи;
- ровный, спокойный тон в процессе общения в семье;
- единство требований к ребенку со стороны всех членов семьи;
- обязательное поощрение ребенка при минимальных успехах и даже при их отсутствии, если ребенок постарался.
- при любой возможности осуществление с ребенком телесного и визуального контакта.
- организация совместной деятельности с ребенком.

Стремитесь быть мудрыми в воспитании своего ребенка! Соблюдайте баланс между запретами и разрешениями. Запретов должно быть немного и они должны быть однозначными и постоянными. Не должно быть вседозволенности. Ограничения воспитывают волю и способность регламентировать свои желания и действия, таким образом, они тренируют мозг.

8. Физическая культура. Занятия физкультурой укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребенка, позитивно влияют на его характер, способствуют развитию волевых качеств, уверенности в себе.

- Утренняя зарядка.
- Физкультминутка.
- Дыхательная гимнастика.
- Гимнастика для глаз.
- Простые приемы массажа тела.
- Подвижные игры.
- Пальчиковая гимнастика и др.

Главное, чтобы это нравилось ребенку.

В ребенке может укорениться лишь то, что сформировано в семье, а значит, основой успеха является личный пример родителей.

Занятия физическими упражнениями с мамой и папой доставляют детям большое удовольствие, а для родителей это прекрасная возможность пообщаться с ребенком.

- Ребята, сегодня к нам пришли ваши мамы и папы. Мы будем вместе играть. А сейчас сядьте, пожалуйста, рядом с родителями.

- Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

• Гимнастика для глаз

Гимнастика для глаз полезна всем в целях профилактики нарушений зрения. Упражнения для глаз предусматривают движение глазного яблока по всем направлениям.

Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут.

(Приглашаю выйти родителей и детей с красными фишками)

1. Посмотрите далеко,
 2. Дети вытягивают руки вперед и смотрят на ладони.
- Посмотрите близко,

Подносят ладони близко к глазам.

Посмотрите высоко,

Поднимают руки вверх

Посмотрите низко.

Опускают руки вниз.

2. Пролетает самолет,

С ним собрался я в полет.

Правое крыло отвел – посмотрел,

Левое крыло отвел – поглядел.

Я мотор завожу

И внимательно гляжу.

Поднимаюсь ввысь, лечу

Опускаться не хочу!

(Дети и родители выполняют движения в соответствии с текстом)

• Дыхательная гимнастика

Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, улучшает пищеварение.

Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.

Кроме того, дыхательные упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами.

Дыхательная гимнастика развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка и укрепляет защитные силы организма.

Техника выполнения упражнений дыхательной гимнастики для детей:

- воздух набирать через нос;
- плечи не поднимать;
- выдох должен быть длительным и плавным;
- необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками).

• **Релаксация**

Релаксация — это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения

(Предлагаю детям лечь на ковер, устроиться поудобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещенные. Играет тихая спокойная музыка.)

- Ложитесь поудобнее. Закройте глаза. Дышим спокойно и ровно. Дадим нашим ногам и рукам отдохнуть, вытянем и расслабим их. Давайте помолчим и прислушаемся к звукам вокруг себя... (пауза). Прислушайтесь к вашему дыханию... (пауза) Дыхание ровное и спокойное. Позвольте своему телу расслабиться и отдохнуть... (пауза). Послушайте, что я хочу вам рассказать... Представьте себе, что все вы — воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Вас надувают и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик ... (пауза — поглаживание детей). Обдувает шарик ..., ласкает шарик ... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарiku.

4. Подведение итогов.

- Вот и подошло к концу наше мероприятие.

Вручение буклета родителям: «Здоровье сберегающие технологии»

- Таким образом, чтобы наши дети были здоровы и научились осознанному отношению к своему здоровью, необходимо воспитывать потребность детей к здоровому образу жизни.

- "Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам", — так гласит восточная мудрость.

Наша с вами задача — научить детей покорять эту вершину. С сильным умом, в сильном теле можно добиться любых успехов, любых высот.

**Отзыв к родительскому собранию
"Здоровье детей в наших руках"**

9 ноября 2020г мы принимали участие в родительском собрании. Нам очень понравилось . Материал обсуждался очень нужный и полезный на данный момент. От нас, родителей, зависит благополучие наших детей.

Воспитатель Магомедова М. Ф. подготовила собрание грамотно и сумела донести до нас информацию. Большое спасибо, за очень интересное и полезное собрание.

Уважаемая Мелахат Фиридуновна , желаем вам дальнейших творческих успехов, пусть еще многие родительские собрания будут радовать нас своим познавательным и интересным содержанием. Такие собрания для родителей, необходимо проводить чаще.

Родители младшей группы №2 " Радуга"

Магомедова Татьяна (мама Дениса) М.М.
Самихова Залина Саидовна
Байрамова Жибике К.А.