

Родительское собрание в средней группе

Дискуссия «О здоровье – всерьез»

Цель: способствовать воспитанию потребности в здоровом образе жизни; обеспечению физического и психического благополучия.

План собрания:

1. Дискуссия «О здоровье - всерьез».
2. Информация по заболеваемости группы.
3. Высказывания детей о здоровье «Что такое здоровье?» (видео-ролик).
4. Работа с памятками «Что такое здоровье».
5. Разное.

Ход собрания:

1. Дискуссия «О здоровье - всерьез».

Воспитатель: Добрый вечер, уважаемые родители! Мы рады вам. Спасибо, что вы нашли время и пришли на родительское собрание в формате онлайн.

Человеческое дитя – здоровое... развитое...

Это не только идеал и абстрактная ценность,

Но и практическая достижимая норма жизни.

Вряд ли можно найти родителей, которые не хотят, чтобы их дети росли здоровыми.

Каким должен быть здоровый ребенок? (Ответы родителей)

Активный, веселый, с хорошим настроением. У него отличный аппетит и крепкий сон, он легко просыпается, умеет достаточно быстро сосредоточиться и минут 20 работать внимательно без отвлечений. Он не хлюпает носом, не дышит открытым ртом, не жалуется на недомогание, головную боль. В понятие здоровья входит и оценка его поведения, эмоциональная настроенность и соответствие его физического и психического развития по возрасту. И сегодня на нашей встрече мы поговорим о здоровье - тема нашего собрания **«О здоровье - всерьез».**

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе и нашего дошкольного учреждения. 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 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.

Длительное пребывание в неблагоприятных условиях вызывает перенапряжение адаптационных возможностей организма и приводит к истощению иммунной системы. Возникают хронические заболевания бронхолегочной системы, ЛОР-органов и другие болезни.

Рост количества заболеваний связан не только с социально-экологической обстановкой, но и самим образом жизни семьи ребенка, во многом зависящим от семейных традиций и характера двигательного режима.

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

Что же могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни? (высказывания родителей)

- Прежде всего, необходимо активно использовать **целебные природные факторы окружающей среды**: чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух, фитонцидные свойства растений, так как естественные силы природы представляют собой привычные компоненты окружающей среды и необходимы для жизнедеятельности организма.
- Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат. Перебранки в присутствии ребенка в одних случаях способствуют возникновению у него невроза, а в других усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Все это существенно снижает защитные возможности детского организма.

Мы должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил

организма ребенка, его работоспособности.

И важным здесь является **правильно организованный режим дня**, который оптимально сочетает период бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. 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. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. Во время прогулки нельзя допускать, чтобы дети длительное время находились в однообразной позе, поэтому необходимо изменять их вид деятельности и место игры. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. Дети должны гулять не менее 2 раз в день по 2 часа, летом – неограниченно.

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. Чаще включать в рацион детей творог, гречневую и овсяную каши.
- **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.

2. Информация по заболеваемости группы

Что касается нашей группы, то данные таковы – выступление педагога о заболеваемости и закалывающих мероприятиях в ДОУ.

3. Просмотр видео – ролика «Что такое здоровье?». (Дети высказывают свое мнение о здоровье).

4. Работа с памятками.

Что же говорят о развитии и о здоровье ребенка наши великие педагоги, обратите внимание на их высказывания. Прочтите их вслух. (Родители читают высказывания.)

- *Не хочешь бегать, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь. Гораций*
- *Гимнастика и физические упражнения должны прочно войти повседневность каждого, кому дороги работоспособность, здоровье, полноценная и радостная жизнь. Гиппократ*
- *Не горбитесь, заботьтесь о своём скелете – это всё, что останется от нас. К. Билица*
- *Кто рассчитывает обеспечить себе здоровье, пребывая в лени, поступает так же глупо, как человек, который пытается молчанием усовершенствовать свой голос. Плутарх*
- *Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно. Л. Н. Толстой*
- *При помощи физических упражнений и воздержанности многие люди могут обойтись без медицины. Д. Аддисон*

Согласны ли вы с данными советами? Если да, то какой из них считаете наиболее значимым? Какие из этих советов вы уже использовали в практике воспитания? Насколько успешно? (Обсуждение родителями высказываний великих педагогов).

(Родители вслух зачитывают те советы, которые, по их мнению, самые важные и нужные.)

Заключение.

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Чем больше мы будем ребенку показывать и рассказывать о здоровье, тем лучше для его развития.

Предлагаем Вам поддержать инициативу детского сада и внедрить здоровый образ жизни в семью.

Решение родительского собрания:

1. Внедрять здоровый образ жизни в каждую семью.
2. Домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.
3. Систематически проводить закаливание ребенка в условиях семьи.
4. В выходные дни обязательно выходить с детьми на прогулку. Пусть на прогулке ребенок больше двигается, играет в подвижные игры.

Искренне желаем вам крепкого здоровья, счастья, благополучия в семье.

Пусть дети радуют Вас!