

**Родительское собрание в средней группе**  
**Тема: «Чтобы ребенок рос здоровым»**

**Выполнила: воспитатель Федорцова А.И.**

**Цель**

Познакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада.

**Задачи**

Формирование у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей.

Повышение мастерства родителей по использованию здоровьесберегающих технологий в домашних условиях.

**Форма проведения**

Практикум.

**Участники**

Родители, воспитатели.

**Предварительная работа**

Оформление папки-передвижки «Предупреждение простудных заболеваний народными средствами».

Анкетирование родителей по теме собрания «Чтобы ребенок рос здоровым». Анкеты заполняются дома, до собрания, их результаты используются в ходе проведения собрания.

Изготовление красочных пригласительных для родителей.

Вручение пригласительных билетов родителям.

Разработка памяток для родителей «Закаливание детей»

**План проведения**

1. Организационный момент.
2. Создание проблемной ситуации для родителей: “Как Вы считаете, кто такой здоровый человек?”
3. Обмен мнениями о закаливании детей в домашних условиях.
4. Практикум проведения: «Дыхательное упражнение», «Самомассаж».
5. О роли прогулок в жизни ребенка.
6. Мнение о родительском собрании.
7. Вынесение решения родительского собрания по теме.
8. Разное (вопросы и решение о приближающемся празднике Новый год!)

**Ход собрания**

## *1. Организационный момент.*

Цель: настроить на тему предстоящего разговора, создать располагающую эмоциональную обстановку.

Воспитатели группы встречают родителей в зале. Предлагают всем родителям встать в круг и поздороваться с соседом слева любым способом: используя, жесты, мимику лица, различные словесные формы приветствия.

Воспитатель:

- Здравствуйте! Вы все знаете, что слово "здравствуй" означает "будь здоров!". Люди при встрече желают друг другу доброго здоровья. Хорошо, если, приветствуя человека, вы ему улыбнетесь. Так вы подарите друг другу здоровье и радость.

Затем воспитатель объявляет тему собрания, знакомит с планом проведения собрания

**Воспитатель:** Нам очень приятно, что вы нашли время и откликнулись на наше приглашение. В современном обществе предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе к ребенку, к его знаниям и способностям. Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности не только творческие, гармонично развитые, активные, но и здоровые.

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе и нашего дошкольного учреждения. Такой 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 так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и детей. Так что же взрослые могут сделать, для того чтобы приобщить детей к здоровому образу жизни? Это мы с вами постараемся выяснить во время нашей встречи. Позвольте прочесть вам стихотворение.

Болеет без конца ребёнок.

Мать в панике, в слезах: и страх и грусть.

- Ведь я его с пелёнок

Всегда в тепле держать стремлюсь.

В квартире окна даже летом

Открыть боится – вдруг сквозняк,  
С ним то в больницу, то в аптеку,  
Лекарств и перечесть нельзя.  
Не мальчик, словом, а страданье.

Вот так, порой, мы из детей  
Растим тепличное создание,  
А не бойцов – богатырей.  
В.Крестов “Тепличное создание”

*Воспитатель:* Здоровый, крепкий и развитый ребёнок.  
Как добиться этого? Что для этого делаем мы? Как укрепить здоровье детей, избежать болезней?

*2. Создание проблемной ситуации для родителей: “Как Вы считаете, кто такой здоровый ребенок?”*

Ответы родителей.

Воспитатель: Итак, прежде всего, здоровый ребенок, если он и болеет, то очень редко и не тяжело. Он жизнерадостен и активен, доброжелательно относится к окружающим его людям – взрослым и детям. Развитие двигательных качеств проходит гармонично. Нормальный, здоровый ребенок достаточно быстр, ловок и силен. Неблагоприятные погодные условия, редкая их смена, здоровому ребенку не страшны, т. к. он закален. Это «портрет» идеально здорового ребенка, какого в жизни встретишь не часто. Однако вырастить и воспитать ребенка близкого к идеалу – задача вполне посильная, всего лишь требуется: с раннего возраста научить ребенка заботиться о своем здоровье! Для этого нужно формировать навыки привычки здорового образа жизни в соответствии с возрастом. Именно о том, как формировать навыки и привычки здорового образа жизни мы сегодня вам расскажем.

Я предлагаю вам поиграть в игру "Неоконченные предложения"  
- У меня в руках мяч, он для нас будет эстафетной палочкой. Мы будем передавать его по кругу, и тот человек в чьи руки попал мяч, продолжает моё предложение. А предложение будет у нас одно для всех:

“Мой ребёнок будет здоров, если будет...”.

– Мой ребёнок будет здоров, если будет ... каждый день делать гимнастику.

– Мой ребёнок будет здоров, если будет ... соблюдать правила личной гигиены.

– Мой ребёнок будет здоров, если будет ... заниматься физкультурой.

- Мой ребёнок будет здоров, если будет ... соблюдать режим дня.
- Мой ребёнок будет здоров, если будет ... правильно и во время питаться и т.д.

А теперь я предлагаю Вам поделиться своим жизненным опытом: “Что нужно делать, чтобы быть здоровым?”.

Ответы родителей.

### *3. Обмен мнениями о закаливании детей в домашних условиях.*

В дальнейшем разговор пойдет о закаливании.

Результаты анкеты показывают, что родителями группы проводятся различные виды закаливания с детьми. (Зачитываются ответы на вопросы анкеты)

Родителям предлагается поделиться опытом по проведению закаливающих процедур, профилактических мер по предупреждению болезней.

Воспитатель: Вывод ясен: если вы хотите видеть своего ребенка здоровым – надо постоянно, каждодневно уделять время для закаливающих процедур. В “минимум” закаливания входит обязательное использование не перегревающей одежды, воздушные и водные процедуры, гигиена одежды и обуви.

### *4. Практикум «Дыхательная гимнастика», «Самомассаж»*

**Воспитатель:**

Дыхательная гимнастика - восстанавливает нарушение носового дыхания, улучшает дренажную функцию лёгких, положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении и лёгочной ткани, повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, улучшает нервно-психическое состояние.

**Воспитатель:** Предлагаю родителям разучить дыхательное упражнение- игру. Если оно будет систематическим, то укрепит и разовьёт дыхательную мускулатуру, повысит сопротивляемость организма малыша к простудным заболеваниям, упражнение выполняется 3-4 раза в день по 3-5 раз.

Как умеешь нюхать ты?

Носиком вдыхаем (вдох)

Ртом выдыхаем.... (выдох,

Здоровье вдыхаем (вдох)

Болезни выдыхаем.... (выдох,

Солнышко вдыхаем... (вдох)

Сон выдыхаем... (выдох,

Улыбку вдыхаем... (вдох)

Капризульки выдыхаем... (выдох) .

Воспитатель: Практика показывает, что один из наиболее перспективных и, самое главное, простых методов в оздоровлении детей является массаж биологически активных точек. При систематическом применении он дает хорошие результаты.

Самомассаж – это одна из разновидностей массажа, в которой ребенок, производя давление на определенные участки собственного тела, повышает свой жизненный тонус, избавляется от усталости и спасает себя от возможных заболеваний. Иными словами, самомассаж – это возможность человека помочь самому себе.

Проводится с родителями, практикум по знакомству с биологически активными зонами.

Выполнение игрового самомассажа с родителями.

### **Самомассаж для лица и шеи «Индеец»**

Представим, что мы индейцы, наносящие боевую раскраску.

«Рисуем» линии от середины лба к ушам сильными движениями – повторяем 3 раза.

«Рисуем» линии от носа к ушам, при этом широко расставляем пальцы – повторяем 3 раза.

«Рисуем» линии от середины подбородка по направлению к ушам – повторяем 3 раза.

«Рисуем» линии на шее по направлению от подбородка к груди – повторяем 3 раза.

«Пошел дождик» - легонько постукиваем пальцами по лицу, как будто играя на пианино.

«Вытираем с лица потекшую краску», легонько проводя по лицу ладонями, предварительно разогрев их, потерев друг об друга.

«Стряхиваем с рук оставшиеся капельки воды», опустив руки вниз.

### **Точечный самомассаж лица**

Цель массажа – предотвратить простудные заболевания, научиться управлять мимикой лица. Выполняется в игровой форме, имитируя работу скульптора.

Нажимаем пальцами на переносицу, точки в середине бровей, производя вращательные движения сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Выполняем 5-6 раз.

Прилагая усилия, оказывая давление, «рисуем» брови, придавая им красивый изгиб. «Вылепливаем» густые брови при помощи щипков. Легкими нежными прикосновениями лепим глаза, расчесываем реснички.

Ведем пальцами от переносицы к кончику носа, «вылепливая» длинный нос для Буратино. При проведении массажа активных зон необходимо расслабиться, прекратить все посторонние разговоры, отвлечения, сосредоточиться на проведении процедуры. Основными

точками профилактического характера против ОРВИ являются четыре парных, все расположены на лице (рис. 1).

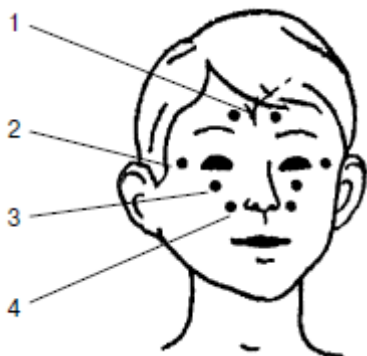


Рис. 1. Массаж против ОРВИ по сокращенной схеме

Массаж проводится кончиками указательных пальцев обеих рук, с обеих сторон, синхронно, в течение 15–20 сек. на каждую точку, в ритме один-два оборота в секунду. Последовательность воздействия – точки 1 → 2 → 3 → 4. Массаж по сокращенной схеме следует внедрить в повседневную жизнь ребенка на уровне навыка, чтобы он стал для ребенка такой же необходимостью, как умывание и пр. Проводить его надо в утренние часы, днем надо оказывать на кожу более сильное давление, в сочетании с быстрыми, интенсивными движениями, а перед сном (дома) массаж должен быть легким, спокойным, неинтенсивным.

##### *5. О роли прогулок в жизни ребенка.*

Воспитатель: Часто можно слышать от родителей о нежелательных прогулках.

О благотворном действии прогулок на свежем воздухе писал А.С. Пушкин

“Друзья мои! Возьмите посох свой,  
Идите в лес, бродите по долине,  
И в дому ночь глубока ваш будет сон”.

Ежедневные прогулки детей могут и должны быть эффективным методом закаливания ребенка. Так как потребности растущего организма в кислороде более чем в 2 раза превышает таковую у взрослых.

Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительной системы, но и в крови возрастает количество эритроцитов и гемоглобина. Хорошо сочетать прогулки со

спортивными и подвижными играми. Дети должны гулять не менее 3-х раз в день не менее 4 часов в день, летом неограниченно.

На прогулке и в группе мы проводим целый ряд игр, которые являются профилактикой, а некоторые лечат те или иные заболевания.

*6. Ваше мнение о родительском собрании.*

Проводится игра «Веселый бубен».

- Ты катись, веселый бубен

Быстро, быстро по рукам,

У кого остался бубен,

Тот сейчас расскажет нам

Родители делятся своим мнением о родительском собрании.

Уважаемые родители. Помните, что здоровье ребенка в Ваших руках!

Вам необходимо создать условия здорового образа жизни ребенка.

*7. Вынесение решения родительского собрания по теме.*

- создать необходимые условия для реализации потребности ребенка в двигательной активности в повседневной жизни (срок – постоянно, отв. – воспитатели, родители);

- равномерно распределять физическую и умственную нагрузки в течение дня (срок – постоянно, отв. – воспитатели, родители);

- организовать дома режим дня и питание, приближенное к детсадовскому (срок – постоянно, отв. – родители);

- в выходные дни обязательно организовывать прогулки вместе с детьми.

- систематически проводить закаливание ребенка в условиях семьи.

*8. Разное (вопросы и решение о приближающемся празднике Новый год!)*