Родительское собрание во 2 младшей группе

Тема: «Сохранение и укрепление здоровья

детей 3-4 лет»

Присутствовали: 21.

Отсутствовали: 9 – по уважительной причине.

Тема: «Сохранение и укрепление здоровья  детей 3-4 лет».

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

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. Предполагаемый результат: Осознание родителями и детьми понятия «здоровье» и влияния образа жизни на состояние здоровья; снижение уровня заболеваемости.

Повестка родительского собрания:

1. Причины заболевания детей.
2. Заповедей здоровья.
3. Напоминание о режимных моментах и правилах детского сада.
4. Применение физкультурного нестандартного оборудования.
5. О разном.

1.Слушали Шанину Н.Н. – она озвучила тему собрания.

Добрый вечер, уважаемые родители! Тема сегодняшнего собрания «Сохранение и укрепление здоровья детей 3-4 лет».  Вопрос этот актуальный, потому, как и вы, родители, и мы – педагоги, хотим, чтобы наши детки не болели, год от года становились здоровее, сильнее, выносливее, чтобы вырастали и входили в большую жизнь не только воспитанными и образованными, но и здоровыми. Что же нужно, чтобы ребенок рос здоровым? Нужны простые, известные все условия, знакомые нам с детства «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!» Но для того, чтобы эти простые условия работали на здоровье ребенка, нужно поддерживать здоровый образ жизни.

2.СлушалиШанину Н.Н. – она раскрыла вопросы заповедей здоровья.

1  – Соблюдаем режим дня. Важно научить ребенка просыпаться и засыпать, есть, играть в одно и то же время. Следует уделять особое внимание полноценному сну (своевременное засыпание не позднее 21.00 – 22.00 часов, минимальная длительность сна 8 – 10 часов).

2  – Дозировать нагрузки. Очень важно дозировать нагрузки, как физические, так и эмоциональные, интеллектуальные. Жить под девизом «Делу время - потехе час».

Нужно внимательно следить за поведением ребенка, ориентироваться на его состояние. Потеря внимания, капризы, истерики, отказ от деятельности, расторможенность являются сигналом перегрузок. При первых признаках сразу прекратить или снизить интенсивность деятельности или общения, дать ребенку отдохнуть. Если не снижать нагрузки на ребенка, за этим может следовать истощение, недомогание, истерика, а затем и болезнь.

3  – Свежий воздух. Он просто необходим детскому развивающемуся мозгу! Недостаток кислорода приводит к значительному ухудшению самочувствия. Нехватка кислорода приводит к быстрой утомляемости. Быть на свежем воздухе необходимо минимум 2 часа в день. Ежедневные прогулки – эффективный метод закаливания ребенка. Потребность растущего организма в кислороде более чем в два раза превышает  потребность взрослого организма. Под влиянием воздушных ванн повышается тонус нервной, дыхательной, пищеварительной систем и так же возрастает кол-во эритроцитов и гемоглобина в крови.

4  – Двигательная активность.  Движение – это естественное состояние ребенка. Наша задача – создать условия для двигательной активности. Лучшая среда – это парк или детская площадка, где есть пространство и свежий воздух. Пусть ребенок больше бегает, прыгает, лазает.

5  – Физическая культура. Систематические занятия физкультурой не только укрепляют физическое здоровье, но и психику ребенка, позитивно влияют на характер, способствуют развитию волевых качеств, уверенности в себе, ответственности, умения дружить. Мы с детками каждое утро проводим утреннюю гимнастику, физкульминутки, дыхательную гимнастику, гимнастику для глаз, ходим по массажной дорожке, физкультурные занятия проходят 3 раза в неделю. Занятия физическими упражнениями с мамами и папами доставляют детям огромное удовольствие!

6  – Водные процедуры. Полезны для хорошего самочувствия и прекрасного настроения. Можно выбрать несколько видов и чередовать их. Это обливание утром после сна и вечером перед сном одним-двумя ведрами теплой или прохладной воды. Контрастный душ, контрастные ванны для рук и ног (начинать нужно с горячей или теплой воды, заканчивая прохладной или холодной) Продолжительность теплого или горячего душа должна быть в 2 раза длиннее холодного. Обтирание мокрым полотенцем. Здесь нужна консультация с врачом-педиатром. Главное, чтобы ребенку это доставляло удовольствие!

7  – Точечный массаж биологически активных точек рук, ступней, ушных раковин, лица и тела. Массаж проводится путем надавливания, растирающих линейных и вращательных движений. Является прекрасным средством улучшения регуляции деятельности всех систем организма. Он нормализует работу всех органов и систем, в том числе и психики. Каждый день мы с детьми делаем упражнения с массажными мячиками в игровой форме, массажный мячик – эффективное средство развития кистей рук ребенка, движений его пальцев, разработки мышц. Ребристая игольчатая поверхность мяча мягко воздействует на нервные окончания, улучшает приток крови и активизирует кровообращение. Эта забавная упругая игрушка обогащает сенсорную среду малыша, стимулируя его психомоторное развитие. С помощью мячей «ёжиков» детям нравится массировать пальцы и ладошки, что оказывает благотворное влияние на весь организм, а также на развитие мелкой моторики пальцев рук, тем самым, способствуя развитию речи.

Все упражнения играют положительную роль на развитие речи детей дошкольного возраста. А теперь я предлагаю немного поиграть возьмите массажные мячи.

Месим, месим тесто

Есть в печи место.

Испечём мы каравай

Перекладывай, валяй.

8  – Теплый, доброжелательный психологический климат в семье. Имеет огромное влияние на состояние физического и психического здоровья ребенка. В комфортной ситуации развитие ребенка идет быстрее и гармоничнее. Он впитывает в себя все позитивное, что его окружает. Это делает его сильным, счастливым и уверенным в себе человеком. И наоборот, если ребенок растет в неблагоприятной среде, где присутствует агрессия, раздражение, злость, тревога, страх, он заражается этими негативными эмоциями и чувствами, что приводит к различным расстройствам здоровья и, следовательно, к задержке развития. В семье должен быть ровный и спокойный тон общения. Единство требований к ребенку со стороны всех членов  семьи во всех ситуациях. Обязательно поощряйте ребенка при минимальных успехах и даже при их отсутствии, если ребенок постарался. Обязательно должен быть телесный контакт (объятия, поглаживания и пр.) Больше проводите времени  вместе. В семье должны быть и запреты однозначные, четкие и постоянные. Избегайте слов «нельзя» (лучше сказать – давай пойдем шагом, вместо «не беги»). Ограничения воспитывают волю и способность регламентировать свои желания и действия, таким образом они тренируют мозг. Крик, раздражение, негатив разрушают неокрепшую психику ребенка, дезориентируют его и в конечном счете ослабляют здоровье.

9  – Творчество. В нем ребенок может выразить свои чувства , мысли, эмоции, освободиться от переживаний и негативных чувств. Через творчество ребенок постигает прекрасное, гармонию мира. Для этого чаще рисуйте, лепите из теста, глины, пластилина, делайте аппликации, прослушивайте классическую детскую музыку, звуки природы, занимайтесь пением, танцами, артистической деятельностью. Это дает возможность эмоционального выражения, учить ребенка любить труд и гордиться собой.

10 – Питание. Детям для роста и развития необходимо полноценное питание. Придерживайтесь простых, но важных правил. Питание должно быть по режиму (вырабатывает привычку есть в одно и то же время), используйте натуральные продукты, без консервантов и добавок, включить в рацион богатые витаминами и минеральными веществами продукты, особенно в весенний период. Питание должно быть сбалансированным, фрукты, овощи обязательны. Аппетит ребенка зачастую зависит от внешнего вида еды. Если красиво оформить блюдо, ребенок его съест охотнее.

 Прислушивайтесь к потребностям ребенка и будьте здоровы!

3. Слушали: Мелькер Н.О. – она раскрыли правила и режимные моменты детского сада.

А что такое: Режим дня? Как вы это понимаете?

(Родители высказывают свои предположения)

Вы всё верно говорите. Режим дня — это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей.

А как вы думаете, нужно ли соблюдать режим дня? Так ли он важен для наших детей?

(Родители высказывают свои предположения)

Режим дня имеет большое значение для здоровья и физического развития детей. Постоянное время для еды, сна, прогулок, игр и занятий - обязательное условие правильного воспитания ребенка.

В детском саду мы живём по режиму.

Утренний прием. Мы встречаем детей, они собираются в группе, и в это время мы формируем умение здороваться со взрослыми и сверстниками. Утренняя гимнастика. Она проходит в игровой форме, под весёлую музыку. Также у нас разработаны комплексы утренних гимнастик. Способствует укреплению здоровья детей.

В неделю у нас 11 занятий по 15 минут, между занятиями есть 10- минутный перерыв.

Все занятия проводит воспитатель группы, музыкальные занятия проводит музыкальный руководитель.

Умывание. Формируем умение у детей закатывать рукава, аккуратно мыть руки, правильно пользоваться мылом, насухо вытирать руки полотенцем, убирать его на свое место. У каждого ребенка свое пронумерованное полотенце и картинка, где оно висит.

Завтрак, обед, полдник. За столом мы формируем навыки еды: не крошить хлеб, не проливать пищу, пережевывать пищу с закрытым ртом, напоминаем правильно держать ложку, не выходить из-за стола, не дожевав пищу, благодарить. Учим правильной посадке за столом.

Прогулка. Формируем умение одеваться и раздеваться в определенной последовательности при небольшой помощи взрослого! Вещи аккуратно вешать и складывать в кабинку. Учим расстегивать и застёгивать пуговицы. Уважаемые родители, давайте детям больше самостоятельности, чтобы одевались и раздевались сами! На прогулке мы: наблюдаем за природой, играем, выполняем посильный труд, проводим работу по развитию движения Сон. Перед тихим часом мы так же приучаем детей раздеваться в определенной последовательности, аккуратно вешать вещи на стул. Читаем или слушаем сказки, выполняем закаливающие мероприятия согласно плану утверждённому медсестрой и заведующего МДОБУ.

После сна – гимнастика пробуждения, игровая деятельность, дидактические игры (обучающие, закрепляются знания, полученные на занятиях). Вся педагогическая деятельность строится по программе разработанной педагогическим коллективом в соответствии со ФОП ДО.

В каждом доме и семье есть свои правила, в нашей группе тоже: Наши правила для родителей, наш детский сад работает с 7.00 часов до 19.00 . Детей желательно приводить к 7.45 часов, без опоздания, чтобы ребёнок вовремя приготовился к зарядке и завтраку. Информировать воспитателей о предстоящем отсутствии ребёнка или его болезни до 7:30. После отсутствия (болезни, отпуска) заранее предупредить, что ребёнок придёт в детский сад. Регулярно посещать ДОУ, не допускать пропусков без уважительной причины.

4.Слушали Мелькер Н.О. – она рассказала о нестандартном физкультурном оборудование, которое было изготовлено педагогами детского сада: бильбоке, дуги для подлезания, спортивные кубики, стоики для перешагивания, гантели (30 шт), чудо - сачёк, скакалки, лыжи – скороходы, игра «Попади в цель», «Боулинг», Волшебный парашют, массажные дорожки, игра «Хоккей с мячом», игра «Моталочки». Родители смогли посмотреть оборудование и применить на себе.

5. Слушали: Шанину Н.Н.

• При отсутствии ребёнка в ДОУ более 5 дней, он принимается со справкой от педиатра.

 • При уходе родителей (лиц, их заменяющих) в отпуск за ребёнком сохраняется место при наличии заявления на имя заведующего ДОУ.

• Приводить ребёнка в ДОУ в опрятном виде, чистой одежде и удобной обуви.

• Не надевать на ребенка кольца, серьги, бусы, цепочки и др. украшения, т. к. ДОУ не несет ответственность за их утерю.

• Не нарушать основные режимные моменты ДОУ и соблюдать их дома (сон, прогулка, питание).

Решение родительского собрания:

1.Соблюдать требования и правила в ДОУ.

2.Педагогам и родителям взаимодействовать друг с другом.

3. Систематически интересоваться полученными знаниями детьми по формированию здорового образа жизни и закреплять их дома.

4.Создать необходимые условия для реализации потребности ребёнка в двигательной активности в повседневной жизни.

5. Организовать дома режим дня и питания, приближённое к детскому саду, в выходные дни обязательно организовывать прогулки вместе с детьми.

                       Председатель:                  Мелькер Н.О.

                       Секретарь:                        Павская Е.Ю.