

Родительское собрание

Тема: «Расти здоровым,
малыш!»

ГБДОУ Детский сад № 92
Красногвардейского р-на СПб
группа раннего возраста №2
Воспитатель Карпова Н.В.



□ **Цель:** познакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников.

□ **Задачи:**

- Познакомить родителей с факторами, способными пагубно влиять на здоровье детей.
- Формировать у родителей ответственность за здоровье своего ребёнка.
- Мотивировать на здоровый образ жизни.



Подготовительный этап.

- Проведение анализа состояния здоровья воспитанников медицинской сестрой дошкольного учреждения.
- Беседа с родителями на тему «Условия здорового образа жизни в семье»
- Беседа с родителями на тему «Зачем надо закаляться? Закаляешься ли ты дома? Как?»
- Оформление буклетов «Нетрадиционные средства оздоровления (цветотерапия, ароматерапия, фитотерапия и др.)».
- Создание презентации.

Организационный этап.

- Воспитатели сообщают тему, цель, задачи собрания.



- «Здравствуйте!» – ежедневно человек говорит это слово! Так начинается день. Это простое слово, но какое оно радостное. От одного слово на лицах появляется улыбка.
- А что для вас, уважаемые родители, означает слово «Здравствуйте»?

Родители, называют ассоциации к слову «Здравствуйте!»

Воспитатель:

- Здоровье детей и их развитие – одна из главных проблем семьи и дошкольного учреждения. Здоровый и развитый ребёнок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.
- В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Воспитатель:

Существует много факторов, влияющих на здоровье ребёнка, это:

- Развитие здравоохранения – 10%
 - Экология – 20%
 - Наследственность – 20%
 - Образ жизни – 50%
- «Здоровый образ жизни", ваше понимание?

Ответы родителей.

Воспитатель:

-Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Ответы родителей

-Совершенно верно, чтобы быть здоровым необходимо соблюдать режим дня, правильно питаться, находиться на свежем воздухе, закалять организм, спать не менее 7-8 часов в сутки, заниматься физическими упражнениями, чередовать виды деятельности и др. Очень важным является благоприятная психологическая обстановка в семье.

Воспитатель:

-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.

Правильное питание-включение в рацион продуктов, богатых витаминами А,В,С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, магнием, медью), а также белком. Все блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок, специй, и консервантов. Немаловажно соблюдать режим питания – соблюдение интервалов между приёмами пищи.

Родителям раздаются карточки с названием продуктов и предлагается определить какие продукты полезны для детей, а какие

Проверь себя

Вредные продукты

ЧИПСЫ

ПЕПСИ

ТОРТЫ

«СНИКЕРС»

КАРТОФЕЛЬ-ФРИ

ГАМБУРГЕР

КОКА-КОЛА

МАЙОНЕЗ

ЖИРНОЕ МЯСО

КОЛБАСА

Полезные продукты

РЫБА

КЕФИР

ГЕРКУЛЕС

МОРКОВЬ

КАПУСТА

ЯБЛОКИ

ЛУК

БАНАНЫ

ФАСОЛЬ

ЧЕСНОК

КЛУБНИКА



Воспитатель:

Прогулка – наиболее эффективный вид отдыха. Способствует повышению сопротивляемости организма и закаливает его. После активной прогулки у ребёнка всегда нормализуется аппетит и сон.

Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. На прогулке ребёнок не должен находиться в однообразной позе, поэтому необходимо изменять вид деятельности и место игры.

Воспитатель:

Физические занятия – улучшают работоспособность, повышают физические качества, стимулируют обмен веществ и работу разных систем организма. Кроме укрепления здоровья и полезного комплекса физических упражнений, физические занятия расширяют общение, дают новые знания о себе и своем организме.

В дошкольном возрасте основная задача физических упражнений – совершенствование у детей таких естественных движений как: ходьба, бег, прыжки, метание, движения на равновесие и др. Ходьба и бег предохраняют организм от возникновения болезней.

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. Всячески избегайте семейных сцен и шумных разборок в присутствии ребёнка. Это очень пугает малыша. **Если уж вы не поладили по какой-либо причине, найдите возможность решить возникшие вопросы тет-а-тет**; а если такой возможности не представляется, хотя бы **не повышайте голоса при обсуждении возникших проблем и не размахивайте руками**. В семьях, где этим правилом пренебрегают, дети растут испуганными, нервными. Бывает, что присоединяется и логоневроз. А родители потом не скрывают удивления по поводу того, что их малыш заикается.

Родителям предлагается назвать факторы благоприятно или пагубно влияющие на психику ребёнка.

Закаливание – повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды путём систематического кратковременного воздействия на организм этих же факторов в малой дозе.
Выступление медсестры о способах закаливания.

Родителям предлагается поучаствовать в викторине.

-Какие растения, содержащие витамин С, помогают против простуды?(Смородина, шиповник).
Черная смородина и шиповник повышают устойчивость организма к охлаждению и ОРВИ

-Какой овощ богат витамином А?(Морковь).
Морковь повышает устойчивость организма к заболеваниям верхних дыхательных путей и лёгких.

-Какие овощи содержат натуральный антибиотик – аллицин, который уничтожает болезнетворные микробы, не причиняя вреда дружественным для нашего организма бактериям?(Чеснок, редис, лук)

-Какие сладости полезны детям?

В мёде находятся необходимые организму витамины, минералы и аминокислоты. В 100 г. Мёда находится суточная норма магния, марганца и железа. А зимой он помогает бороться с простудой.

В мармеладе содержится натуральный компонент пектин, который придаёт желеобразную форму. Он снижает уровень холестерина, выводит токсины и нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта.

В зефире содержится много железа и фосфора, а также белков, которые служат строительным материалом для мышечной ткани.

Сухофрукты- в процессе сушки из фруктов выводится вода и витамины С и А. Зато остаются кальций, натрий, магний, железо. А после удаления воды возрастает концентрация микроэлементов.

В попкорне много клетчатки, которая разбухает в желудке, вызывая чувство сытости. Но готовить попкорн лучше дома, чтобы контролировать содержание соли.

Вредные привычки родителей отрицательно сказываются на здоровье детей. Дети курящих отцов и матерей чаще болеют бронхолёгочными заболеваниями, чем дети некурящих.

-Даже если вы стараетесь курить подальше от ребёнка – на кухне возле форточки, в ванной комнате или в коридоре, всё равно часть дыма проникает в детскую комнату. На практике часто случается, что ребёнок присутствует возле матери в то время, когда она курит. В этом случае ребёнок является так называемым пассивным курильщиком. Волосы, кожа матери тоже впитывают запах никотина, обнимая ребёнка, помните, что ребёнок вдыхает опасный яд! Кроме того, такие дети несколько отстают в психическом и физическом развитии, у них нарушен сон,

Курение неблагоприятно влияет на процесс закладки и развития нервной трубки у плода, ведёт к рождению анэнцефалов, младенцев с врождёнными аномалиями умственного развития, с волчьей пастью и заячьей губой, паховой грыжей, косоглазием.

-Ребёнку плохо, когда родители **выпивают** в присутствии его. Не удивительно, что в таких семьях дети болезненны, нервозны, запуганы, плохо развиты психически и физически. Многие родители предпочитают провести выходные за бутылкой пива и за телевизором, нежели уделить время ребёнку.

-Тяжёлые последствия для здоровья ребёнка имеют травмы и несчастные случаи.

-Что в условиях дома может представлять опасность для жизни ребёнка? (Ответы родителей)

-Дети очень любознательны и во всём стараются подражать взрослым. Они могут включать электронагревательные приборы, любят играть с мелкими предметами, особенно яркими и блестящими (кольца, пуговицы, булавки). Иногда их сосут. Засовывают в нос, ухо, проглатывают. И нередко инородные тела попадают в дыхательные пути (семечки, орехи, монеты), вызывают угрозу жизни ребёнка. Опасны и оставленные на виду лекарства

Поэтому родителям следует:

Постоянно контролируйте действия ребёнка и рассказывайте, что и где опасно.

Храните в специальных местах предметы бижутерии, косметические принадлежности, лекарства, горячие кастрюли, химические вещества и моющие средства.

Закрывайте окна и балконы.

Запретите ребёнку и объясните почему нельзя брать в рот монеты, пуговицы, сосать пальцы.

Подведение итогов.

Воспитатель:

-Помните, здоровье ребёнка в наших руках!

Принятие решения собрания. Родители высказывают своё мнение о родительском собрании, свои пожелания.



- Список рекомендуемой литературы для родителей:
- Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. – М., 1993.
- Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1978. – 94 с.
- Лаптев А.П. Азбука закаливания. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 96 с.
- Леви-Гориневская Е.Г. Физическое воспитание ребенка-дошкольника. - М: Учпедгиз, 1953.
- Празников В.П. Закаливание детей дошкольного возраста. - Л.: Медицина, 1988. - 224 с.
- А. Баркан «Плохие привычки хороших детей»



Литература:

Евдокимова Н.В., Додокина Н.В.,
Кудрявцева Е.А. Детский сад и семья:
методика работы с родителями:

Пособие для педагогов и родителей.М.:
Мозаика-Синтез,2007.

Чиркова С.В. Родительские собрания в
детском саду/Авт.-сост. С.В.Чиркова.-

М.:ВАКО, 2009.-320 с.-(Дошкольники:
учим, развиваем, воспитываем.

Rebyonok.ru – Благоприятная
психологическая обстановка в семье.