

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 149» городского округа Самара



Дистанционное родительское собрание №2 от 10.02.2022г.

Вторая младшая группа «Маргаритка»

Тема: *Сохранение и укрепление здоровья младших дошкольников*

Воспитатели: *Гетманец Е. Б., Боготенко Т.А.*

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.

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

Повестка дня:

1. Вступительная часть.
 2. Консультация для родителей «Правила для сохранения здоровья»
 3. Заключительная часть.
- Приложение №1, №2

Форма собрания – дистанционная.

1. Вступительная часть.

Здравствуйте, уважаемые родители! Тема сегодняшнего собрания «Сохранение и укрепление здоровья детей младшего возраста».

В современном, постоянно меняющемся мире, где на человека обрушивается огромный поток информации, стремительный темп и череда нескончаемых дел, на фоне неприятной окружающей среды самой большой ценностью может быть только здоровье человека.

Забота о здоровье – одна из важнейших задач каждого человека. Среди всех земных благ здоровье – ценный дар, данный человеку природой, заменить который нельзя ничем.

«Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов».

Что же нужно, чтобы ребенок рос здоровым?

Нужны простые, известные всем 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. Правила для сохранения здоровья

1 правило – Режим дня.

Соблюдение режима дня – одно из основополагающих педагогических моментов, которые позволяют научить ребенка распределять и сохранять физические и психические силы в течении дня, делает его более спокойным и позитивным

Важно научить ребенка просыпаться и засыпать, кушать, 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 правило – Регулировать нагрузки.

Очень важно регулировать 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.

Необходимо регламентировать просмотр телепередач как по времени (не более 30-60 минут, так и по содержанию (вечером следует избежать возбуждающей тематики)).



3 правило – Свежий воздух.

Он просто необходим детскому развивающемуся мозгу! Недостаток кислорода приводит к значительному ухудшению самочувствия. В душном помещении ребенок не может находиться в бодром и активном состоянии, тем более выполнять какие-либо

задания, требующие сосредоточения внимания. Нехватка кислорода приводит к быстрой утомляемости. Быть на свежем воздухе необходимо минимум 2 часа в день.

Ежедневные прогулки – эффективный метод закаливания ребенка.

4 правило – Двигательная активность.



В младшем дошкольном возрасте еще не завершено формирование опорно-двигательного аппарата. Поэтому детям очень трудно находиться в статическом положении в течение длительного времени.

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

Прогулка – один из важнейших режимных моментов, во время которого мы с детьми реализуем их двигательные потребности. Оптимальной формой для этого служат подвижные игры и физические упражнения на улице.

Подвижная игра проводится как на свежем воздухе, так и в помещении. Она способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений.



5 правило – 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.

Арсенал видов физической культуры очень широк: утренняя зарядка, физкультминутки, дыхательная гимнастика, гимнастика после дневного сна, гимнастика для глаз, спортивные секции. Главное – чтобы выбранный вид физической культуры нравился ребенку, чтобы он занимался этим с удовольствием.

6 правило – 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!

В нашей группе с детьми предусмотрены водные процедуры – умывания. Одной из важнейших привычек для сохранения и укрепления здоровья является умение правильно мыть руки и лицо

7 правило – Точечный массаж биологически активных точек рук, ступней, ушных раковин, лица и тела.

Массаж является прекрасным средством улучшения регуляции деятельности всех систем организма. Он нормализует работу всех органов и систем, в том числе и психики.

Для детей самомассаж – это профилактика простудных заболеваний. Если массаж делать систематически, накапливается энергия, укрепляется сопротивляемость организма различным заболеваниям

8 правило – 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 ребёнка при минимальных успехах и даже при их отсутствии, если ребенок постарался.



Обязательно должен быть телесный контакт (объятия, поглаживания и пр.)

Помните: Объятие – идеальный подарок на все случаи жизни, полезный каждому человеку, особенно ребёнку.

9 правило – Творчество.

В творчестве 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 правило – 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.

Заключительная часть.

В нашей группе созданы педагогические условия здоровьесберегающего процесса воспитания и развития детей, основными из которых являются:

- построение образовательного процесса в соответствии с СанПинами;
- организация разумного двигательного режима;
- организация разных видов деятельности детей в игровой форме;
- оснащение деятельности детей оборудованием, игрушками, играми, игровыми упражнениями и пособиями для двигательной активности, имеются картотеки по здоровьесберегающим технологиям (пальчиковой и дыхательной гимнастик, подвижных игр).

Работа осуществляется в течение всего дня. Мы надеемся, что в результате нашей работы улучшатся показатели физического развития и эмоционального состояния детей; снизится число случаев заболеваний в течении года; изменение группы здоровья в благоприятную сторону); усваиваются навыки самостоятельности; у детей и родителей будет формироваться желание и стремление вести здоровый образ жизни.

Уважаемые родители! Помните, здоровье ребёнка в ваших руках! Давно замечено: в тех семьях, где взрослые болеют мало, и дети, как правило, здоровы. Берегите своих детей!

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Укрепление здоровья детей и снижение заболеваемости»

1. Часто ли болеет ваш ребенок?

- часто;
- нет;
- иногда.

2. Причины болезни:

- недостаточное физическое воспитание в детском саду;
- недостаточное физическое воспитание в семье;
- наследственность, предрасположенность.

3. Знаете ли Вы физические показатели, по которым можно следить за правильным развитием вашего ребенка?

- да;
- нет;
- частично.

4. На что, на Ваш взгляд, должны семья и детский сад обращать внимание, заботясь о здоровье и физическом развитии ребенка?

- соблюдение режима;
- рациональное, калорийное питание;
- полноценный сон;
- достаточное пребывание на воздухе;
- здоровая гигиеническая обстановка;
- наличие спортивных и детских площадок;
- физкультурные занятия;
- закаливающие мероприятия.

5. Какие закаливающие процедуры наиболее приемлемы для вашего ребенка?

- облегченная одежда в группе;
- обливание ног водой контрастной температуры;

- хождение босиком;
- прогулка в любую погоду;
- полоскание горла водой комнатной температуры;
- умывание лица, шеи, рук до локтя водой комнатной температуры;
- систематическое проветривание группы.

6. Знаете ли Вы как укреплять здоровье ребенка?

- да;
- нет;
- частично.

7. Нужна ли Вам помощь детского сада?

- да;
- нет;
- частично.

Приложение №2

ВИКТОРИНА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- Какие растения, содержащие витамин С, помогают против простуды?

(Смородина, шиповник)

Чёрная 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 - который уничтожает болезнетворные микробы, не причиняя вреда дружественным для нашего организма бактериям. (Чеснок, редис, лук, имбирь).

- Какие сладости полезны детям? (Мед, зефир, сухофрукты)

В меде находятся необходимые организму витамины, минералы. В 100 г меда находится суточная норма магния и железа. А зимой он помогает бороться с простудой.

В зефире содержится много железа и фосфора, а так же 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.

