

## **Конспект родительского собрания в ДОУ «Здоровье ребенка в наших руках»**

**Цель:** Обеспечение тесного сотрудничества и единых требований детского сада и семьи в вопросах здоровья детей.

### **Задачи:**

- Познакомить родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы ДОУ и результатами деятельности педагогического коллектива по сохранению и укреплению здоровья дошкольников.
- Дать советы и рекомендации родителям по поводу укрепления здоровья их ребенка и воспитания привычки к здоровому образу жизни.
- Способствовать осознанию родителями ответственности за формирование у детей ценностного отношения к своему здоровью.
- Познакомить родителей с отношением ребенка к здоровью, и особенностями знаний детей о здоровье человека.

### **Предварительная работа:**

- Анкетирование родителей «Как вы заботитесь о здоровье вашей семьи?»
- Анкетирование детей «Здоровый человек».
- Изготовление тренажера для дыхания.
- Создание презентации «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ»
- Выставка тренажеров для дыхания.
- Подбор материала для игры «Устами младенцев».
- Подбор дыхательных упражнений.

### **План собрания:**

1. Вступление
2. Презентация «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ».
3. Награждение родителей.
4. Игра «Устами младенцев».
5. Консультация «Дыхательная гимнастика».
6. Практикум здоровья: обучение родителей приемам дыхательной гимнастики.
7. Рефлексия.
8. Заполнение анкеты.
9. Распространение буклета для родителей «Игровой массаж».

## 10. • Принятие решения собрания.

### Ход родительского собрания:

Здравствуйте. Нам очень приятно, что вы нашли время и откликнулись на наше приглашение.

Здоровый, крепкий и развитый ребёнок.

Как добиться этого? Что для этого делаем мы - взрослые?

Забота о воспитании здорового ребенка является одной из главных задач в работе 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?

#### **Слайд №1**

Презентация «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ»

Дошкольный возраст – очень важный период для раннего приобщения ребёнка к заботам о своём здоровье, для оздоровления детского организма, поэтому проблема сохранения здоровья и воспитания здорового образа жизни является для нашего ДОУ актуальной, важнейшим условием оздоровления является организация двигательной активности детей.

#### **Слайд №2**

Двигательная активность способствует:

- повышению устойчивости организма к различным заболеваниям;
- росту физической работоспособности;
- нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем;
- появлению положительных эмоций, способствующих укреплению психического здоровья.

#### **Слайд №3**

Для этой цели в детском саду оборудован зал для физкультурных занятий, оснащенный гимнастическими скамейками, спортивными матами, массажными ковриками для профилактики плоскостопия, мячами, кеглями, обручами и т.д. А так же в зале есть нетрадиционное спортивное оборудование сделанное руками педагогов.

#### **Слайд №4**

В группе оборудован спортивный уголок, где дошкольники занимаются самостоятельно и под наблюдением воспитателя. В доступном месте

расположены предметы для игр: мелкий спортивный инвентарь для метания, прыжков, ловли и т.д.

#### **Слайд №5**

Одной из главных форм организации оздоровительной работы с детьми – является занятие физической культурой. На занятии дети осваивают основные виды движений (прыжки, бег, метание, ходьба и т.д.), развивают физические качества (силу, быстроту, гибкость и т.д.). Так же на занятиях формируются навыки правильного дыхания, укрепляется «мышечный корсет».

#### **Слайд №6**

Нельзя представить оздоровительной работы без утренней гимнастики и гимнастики пробуждения.

#### **Слайд №7**

прогулок, основой которых является двигательная активность, включающая проведение подвижных игр, закаливания, трудовой деятельности.

#### **Слайд №8-9**

С целью повышения сопротивляемости защитных свойств организма, улучшения физической и умственной работоспособности используются здоровьесберегающие технологии:

- самомассаж
- точечный массаж
- дыхательная гимнастика
- закаливание
- профилактика плоскостопия
- профилактика нарушения осанки
- физкультминутки
- гимнастика пробуждения

#### **Слайд №10**

К формам физкультурно-оздоровительной работы детского сада также относится и организация и проведение спортивных праздников, досугов, развлечений.

#### **Слайд №11**

Хочется отметить помощь родителей в организации физкультурно-оздоровительной работы в группе. Многие откликнулись на предложение инструктора по физической культуре по ведению «Дневника-здоровячка», выполняли задания, понимая, что эта работа направлена на формирование у детей навыков здорового образа жизни, мотивации их к управлению процессом формирования своего здоровья.

Мы хотим отметить родителей, принявших участие в изготовлении дыхательных тренажеров, благодарственными письмами.

#### **Слайд №12**

Благодаря стараниям этих родителей у нас в группе появились симпатичные тренажеры для дыхания. В спортзале есть нетрадиционное спортивное оборудование, способствующее профилактике нарушения зрения, профилактике нарушения осанки, развитию мелкой моторике рук и т.д.

### **Слайд №13.**

Хотелось бы, чтобы в результате нашей совместной работы вы поняли необходимость изменения подхода к формированию здоровья дошкольника. Этот переход должен быть связан с изменением отношений и родителей и детей к своему здоровью, осознанием его уникальной ценности, возможности его активной коррекции, то есть управления процессом формирования здоровья и индивидуального стиля здорового образа жизни.

#### **Конец презентации.**

В целях небольшого отдыха, я предлагаю игру «Устами младенцев». В начале года я с вашей помощью провела опрос детей. Сейчас вы услышите представление Ваших детей о здоровом человеке и ЗОЖ. Предлагаю поделиться на две команды.

#### **Проведение игры. Отдохнули.**

В презентации вы увидели и услышали о здоровьесберегающей технологии «дыхательная гимнастика». Сегодня мне хотелось бы познакомить Вас с ней.

Дыхательная гимнастика для дошкольников - это комплекс упражнений, направленных на профилактику и лечение заболеваний, связанных с органами дыхания.

При выполнении дыхательной гимнастики кровь активно насыщается кислородом, при этом улучшается работа легких, головного мозга, нервной системы, сердечно-сосудистой системы ребенка, также гимнастика положительно влияет на работу органов пищеварения.

Дыхательная гимнастика является хорошей профилактикой заболеваний органов дыхания, развивает несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма. Особенно полезны дыхательные упражнения детям, страдающим частыми простудными заболеваниями, бронхитами, бронхиальной астмой. При заболеваниях органов дыхания проведение такой гимнастики облегчает течение болезни и уменьшает вероятность развития осложнений. Дыхательная гимнастика выполняется как дополнение к традиционному лечению (медикаментозное, физиотерапевтическое).

У дыхательной гимнастики очень мало противопоказаний. Так, выполнять данные упражнения не рекомендуется тем, кто имеет травмы головного мозга, травмы позвоночника, выраженный остеохондроз шейно-грудного отдела позвоночника, при кровотечениях и высоком артериальном, внутричерепном или внутриглазном давлении. Можно проконсультироваться с врачом, какие именно упражнения больше подойдут для вашего ребенка.

Занятия дыхательной гимнастикой с ребенком нужно проводить постоянно, потому что результаты ее применения в плане укрепления иммунитета будут видны после длительного курса.

Чтобы заинтересовать ребенка, упражнения можно проводить в форме игры, соревнований. Сейчас мы с Вами немного поиграем и одновременно освоим одну из здоровьесберегающих технологий.

Воздушный футбол: Берем мячик для настольного тенниса или делаем шарик из ваты, ставим на столе «ворота» из кубиков или конструктора. Нужно «забить гол» - дуть на мячик, чтобы он прокатился по столу и закатился в ворота. Можно попробовать усложнить задачу – гонять ватный шарик, дуть на него не ртом, а носом.

Бабочки: Вырезать из бумаги маленьких бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку дуть на бабочек так, чтобы они летали.

Это могут быть такие интересные занятия, как надувание воздушных шариков, выдувание мыльных пузырей, «бульканье» в стакане с водой через соломинку, свист в свисток, игра на дудочке, трубе, губной гармошке.

Наше общение подходит к концу и мне хотелось бы узнать Ваше мнение о проведенном собрании: что вы хотели бы узнать нового, чем можете поделиться из своего опыта в профилактике и оздоровления детей. У Вас есть небольшие анкеты, оставьте свой отзыв о нашей встрече.

Спасибо за понимание и откровенные ответы. (Собрать анкеты). Сегодня мы смогли побеседовать и практически попробовать лишь одну из множества технологий здоровьесбережения - дыхательная гимнастика.

Мне хотелось бы познакомить Вас с различными видами игрового массажа и его влиянием на детский организм. Я подготовила информацию в виде буклета предлагаю Вам ознакомиться с ней и применять в повседневной жизни.

Раздать буклеты «Игровой массаж» (технология здоровьесбережения по М.Ю.Картушиной)