

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 63 г. Михайловск  
(МКДОУ детский сад № 63)  
623080, Свердловская область, Нижнесергинский район, г. Михайловск, ул. Орджоникидзе, 182-а  
тел. (343-98) 2-71-63 эл. адрес: [mbdou-ds63@mail.ru](mailto:mbdou-ds63@mail.ru)

**Родительское собрание на тему: «Сохранение и укрепление  
здоровья дошкольников».**

Воспитатель: Бакиева Т.В.

**Цель:** Ознакомление родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада; формирование у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей.

**Участники:** Родители, воспитатели.

#### Ход собрания:

В современном обществе предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку, к его знаниям и способностям.

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире главные позиции. Любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе дошкольного учреждения. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

Перед нами, взрослыми (родителями и педагогами) стоит очень важная задача – воспитать человека XXI века – человека здорового физически, нравственно и духовно, человека всесторонне и гармонично развитого.

От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни у детей в раннем возрасте, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека.

Главная идея и цель детского сада – совместно с семьей помочь ребенку вырасти крепким и здоровым, дать малышу понять, что здоровье – главная ценность жизни человека.

Влияние родителей на развитие ребёнка огромно. Дети, растущие в атмосфере любви и понимания, имеют меньше проблем, связанных со здоровьем, трудностями с обучением в школе, общением со сверстниками.

Давайте попробуем ответить на вопрос: «Что такое здоровье?» (Родители говорят свои определения).

Здоровье – это :

- Сила и ум, настроение, эмоциональное состояние.
- Красота.
- Самое большое богатство.
- Счастье.

Здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

А теперь попробуем назвать факторы или причины, влияющие на состояние здоровья. (Родители предлагают свои версии).

По определению Всемирной организации здравоохранения факторами, влияющими на состояние здоровья являются:

- Наследственность – 20%
- Экология – 20%
- Развитие здравоохранения – 10%
- Образ жизни – 50%.

Быть здоровым – естественное желание каждого человека. Основы физического и психического здоровья закладываются в детском возрасте. Учеными установлено: 40% заболеваний взрослых своими истоками уходят в дошкольный возраст. На сегодняшний день существует общая тенденция ухудшения состояния здоровья детей.

Факторы городской окружающей среды отрицательно сказываются на развитии и здоровье ребенка. Так, загрязнение окружающей среды вредными веществами приводит к заболеванию миндалин, аденоидов и лимфатических узлов у детей. А длительное пребывание в таких неблагоприятных условиях вызывает перенапряжение адаптационных возможностей организма и приводит к истощению иммунной системы. Возникают хронические заболевания бронхолегочной системы, ЛОР – органов и другие болезни.

Рост количества детских заболеваний связан не только с социально – экологической обстановкой, но и с самим образом жизни семьи ребенка, во многом зависящим от семейных традиций и характера двигательного режима. При недостаточной двигательной активности ребенка (гиподинамии) неизбежно происходит ухудшение развития двигательной функции и снижение физической работоспособности ребенка.

Частые заболевания, вынужденные перерывы в посещении дошкольного учреждения отрицательно сказываются на продуктивности решения воспитательных и образовательных задач. У детей, не приученных заботиться о своем здоровье, неизбежны психологические срывы, им сложнее вникать в реалии «взрослой жизни». А ведь новое тысячелетие заставит их столкнуться с возросшей конкуренцией, когда больших успехов в жизни и карьере добиваются более здоровые и образованные сверстники...

Как вы видите, образ жизни является приоритетным фактором состояния здоровья. Давайте же будем бороться за эти 50%, чтобы они были процентами здорового образа жизни.

Что такое здоровый образ жизни? (Родители называют).

- Рациональное питание
- Соблюдение режима
- Оптимальный двигательный режим
- Полноценный сон
- Здоровая гигиеническая среда
- Благоприятная психологическая атмосфера
- Прогулки на свежем воздухе
- Физические занятия
- Закаливание

На последнем из компонентов здорового образа жизни – закаливании, мы остановимся и поговорим немного подробнее.

В нашем детском саду с целью оздоровления детей организуются комплексные медосмотры с участием врачей – специалистов, проводится точечный массаж, дыхательная гимнастика, витаминизация пищи, чеснокотерапия в период эпидемии гриппа, оздоровительный бег (пн, ср,пт по завершению прогулки, и, конечно же, закаливающие процедуры с целью повышения иммунитета.

Каждое утро начинается с утренней гимнастики (просмотр видео).

Сейчас вы увидите закаливающие мероприятия, проводимые после сна детей. Хочется сказать, что технологию проводимых закаливающих мероприятий мы проводим, реализуя в работе программу нашего детского сада «Солнечный лучик».

(Просмотр закаливания, комментарии специалиста):

1. Гимнастика в постели после сна.
2. Дыхательная гимнастика.
3. Босохождение по «дорожке здоровья».

При ходьбе босиком увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всем организме, улучшается умственная деятельность. При этом укрепляются своды и связки стопы, идет профилактика плоскостопия.

4. Гимнастика для глаз.

5. Полоскание горла водой со снижением ее температуры является методом профилактики заболевания носоглотки. Полоскание горла начинается при температуре воды 36\*, снижается каждые 2 – 3 дня на 1\* и доводится до комнатной

При этом следует помнить, что перерыв в закаливании на 2 – 3 недели снижает сопротивляемость организма простудным факторам и поэтому крайне нежелателен.

Отсутствие ребенка в детском саду, является начальным этапом проведения закаливающих мероприятий

Воспитатель:

Одним из методов здоровьесбережения ребенка является проведение физкультурной минутки при организации образовательного процесса.

Воспитатель проводит игру «Ладушки».

Эта игра одной из первых появляется в опыте любого ребенка. Сейчас мы с вами поиграем в классическом варианте, но не только руками, но и сидя – ногами. Итак, начинаем: хлопок – руками, хлопок – руки перекрещены; затем задачу усложняем: одновременно хлопок руками, аналогично ногами; прямо – скрестно.

Решение родительского собрания:

1. Использовать информацию для сохранения и укрепления здоровья детей.
2. Принять к сведению информацию о профилактике жестокого обращения с детьми дошкольного возраста.
3. Внедрять здоровый образ жизни в каждую семью.
4. Принять к сведению информацию о проводимых оздоровительных мероприятиях в детском саду.
5. Систематически проводить закаливание ребенка в условиях семьи.

Спасибо за внимание и сотрудничество.

Анкета для родителей.

Уважаемые родители! Мы обращаемся к Вам с просьбой ответить на вопросы анкеты, подчеркнув варианты или записывая свое мнение.

1. Часто ли болеет Ваш ребенок?

а) Совсем не болеет;

б) Редко болеет;

в) Часто болеет;

2. Каковы причины болезней Вашего ребенка?

а) Недостаточное физическое воспитание ребенка в детском саду;

б) Недостаточное физическое воспитание ребенка в семье;

в) Наследственность, предрасположенность;

3. Знаете ли Вы физические показатели, по которым можно определить, правильно ли развивается Ваш ребенок?

а) Да; б) Нет; в) Частично;

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

а) Соблюдение режима дня;

б) Полноценный сон;

в) Достаточное пребывание на свежем воздухе;

г) Здоровая гигиеническая среда;

д) Благоприятная психологическая атмосфера;

е) Физические занятия;

ж) Закаливающие мероприятия;

з) Рациональное и калорийное питание;

и) Наличие спортивных площадок, физоборудования.

5. Какие закаливающие процедуры наиболее приемлемы для Вашего ребенка?

а) облегченная одежда во время прогулки, в группе;

б) хождение босиком;

в) систематическое проветривание;

г) прогулки в любую погоду;

д) ежедневное полоскание горла водой комнатной температуры;

6. Знаете ли Вы, как укреплять здоровье Вашего ребенка дома?

а) да; б) частично; в) нет;

7. Нужна ли Вам помощь детского сада?

а) да; б) частично; в) нет.