



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №5»

**Родительское собрание на тему
"Укрепление и сохранение здоровья дошкольников"**

Подготовил: воспитатель
Латыпова Светлана Сергеевна

Бийск, 2022

Тема: «Укрепление и сохранение здоровья дошкольников»

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

Задачи: создать условия для осознания родителями необходимости совместной работы детского сада и семьи для сохранения и укрепления здоровья дошкольников.

Форма проведения: круглый стол.

Ход собрания

- Добрый вечер, уважаемые родители, мы рады видеть вас в нашем уютном детском саду. Мы пригласили вас поговорить о самом важном в жизни наших детей – о здоровье.

Здоровье человека зависит не только от наследственности, но во многом от его образа жизни. В дошкольном возрасте основы здорового образа жизни закладывают родители, как первые воспитатели детей.

- Скажите, что необходимо делать родителям для приобщения детей к здоровому образу жизни? (высказывание родителей)

Результаты анкетирования

Принимая во внимание результаты анкетирования, мы хотим вас познакомить с основами здорового образа жизни человека и его значением для детей дошкольного возраста.

Для приобщения детей к здоровому образу жизни необходимо, во-первых использовать **целебные природные факторы** окружающей среды: солнце, воздух, вода, так как естественные силы природы представляют собой привычные компоненты окружающей среды и необходимы для жизнедеятельности организма.

Во-вторых, Ребёнку необходим **спокойный, доброжелательный психологический климат**. Эмоциональная устойчивость и связанное с ней поведение воспитываются. Здесь важно умение правильно и рационально относиться к тому, что мы видим, воспринимаем, слышим. Так давайте же улыбаться и дарить радость друг другу!

Взрослые должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребёнка, его работоспособности. И важным здесь является **правильно организованный режим дня**.

Правильно организованный режим дня – это режим дня, оптимально сочетающий период бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяющий их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Кроме этого режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.

Прогулка - один из существенных компонентов режима дня. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. Дети должны гулять не менее двух раз в день по два часа, летом - неограниченно.

Не менее важной составляющей частью режима является **сон**, который особенно необходим ослабленным детям. Важно, чтобы дети ежедневно (и днём, и ночью) засыпали в одно и то же время. Ну а если ребенок долго перед сном смотрит телевизор или играет в компьютерные игры, его нервная система набирает много сильных впечатлений и не может расслабиться во время сна. Он будет продолжать «переваривать» увиденное, и всю ночь будет видеть страшные сны. И конечно, утром будет чувствовать себя разбитым и вялым.

Таким образом, домашний режим ребёнка должен быть продолжением режима дня в детском саду, и особенно в выходные дни.

Полноценное питание-включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями, а также белком. Чаще включайте в рацион детей творог, гречневую и овсяную каши. Немаловажное значение имеет и режим питания, то есть соблюдение определённых интервалов между приёмами пищи.

Игра – ведущая деятельность в дошкольном возрасте.

Умение и желание играть в подвижные игры способствуют возникновению интереса к спортивным играм и как следствию занятию спортом.

Наши дети уже знают разные виды спорта, его особенности. Могут описать тот или иной вид спорта, рассказать о нем и нарисовать. У вас на столе рисунки детей, но они не закончены, вы должны догадаться, какой вид спорта хотели изобразить ваши дети и дорисовать его.

Обсуждение

Закаливание для ослабленного ребёнка имеет большее значение, чем для здорового. В нашем дошкольном учреждении проводятся следующие закаливающие мероприятия:

- проветривание помещения;
- ежедневные прогулки;
- облегчённая одежда в группе;
- хождение босиком по массажному коврику;
- контрастное воздушное закаливание;
- обширное умывание после сна;
- полоскание горла водой комнатной температуры.

Нельзя не учитывать и индивидуальные особенности ребёнка, его возраст, его чувствительность к закаливающим процедурам. Не рекомендуется проводить закаливание на фоне отрицательных эмоциональных состояний, например, страха, обиды, беспокойства. Это может привести к невротическим расстройствам.

Удар по здоровью ребенка наносят вредные наклонности родителей. Не секрет, что дети курящих отцов и матерей болеют бронхолегочными заболеваниями чаще, чем дети не курящих.

Тяжелые последствия для здоровья ребенка имеют травмы и несчастные случаи, поэтому детей ни в коем случае нельзя оставлять одних, без присмотра. Дети очень любознательны и во всем стараются подражать нам, взрослым. Они могут включать электронагревательные приборы, любят играть с мелкими предметами. Помните, здоровье ребенка в ваших руках!

- Скажите, пожалуйста, что в условия дома может представлять опасность для жизни ребенка? (высказывания родителей)

Если мы хотим видеть своих детей здоровыми - надо ежедневно проводить закаливающие процедуры, гулять с детьми на свежем воздухе, всем членам семьи полноценно питаться, играть в подвижные игры, заниматься гимнастикой, избавляться от вредных привычек.

В рамках производственной практики мы вместе с детьми реализовали **проект «Неделя здоровья»** и сегодня хотим представить вам фильм с результатами данной деятельности. Внимание на экран.

Подведение итогов. И в заключении мы хотим сказать следующее, уважаемые родители! Помните здоровье ребёнка в Ваших руках!