

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского  
резерва «Сибиряк»

**Родительское собрание**  
***«Здоровые дети в здоровой семье»***  
***(для групп начальной подготовки первого года обучения)***

Составила:  
Тренер-преподаватель  
О.В. Маматханова

**2018**

**Цель:** способствовать воспитанию потребности в здоровом образе жизни; обеспечению физического и психического благополучия.

**Задачи:**

1. Познакомить родителей с различными видами закаливания детей.
2. Рассказать о необходимости и пользе прогулок для детей.
3. Ознакомить родителей с памяткой «Рекомендации по закаливанию детей и взрослых». Рассказать о средствах народной медицины, при профилактике заболеваний.

**I. План проведения собрания**

1. **Вступление.** Короткое, эмоциональное выступление, настраивающее на тему предстоящего разговора. Использование музыкального фона (П. И. Чайковский «Времена года»).
2. **Дискуссия.** Рассматривание вопросов и ситуаций по теме «Здоровые дети в здоровой семье», высказывания мнения воспитателей, детей, родителей.
3. **Музыкальная пауза.** Выполнение физкультминутки всеми родителями под музыку, соответственно теме собрания.
5. **Видео презентация** для родителей «Здоровые дети в здоровой семье».
6. **Работа с памятками.** Родители знакомятся с памятками по здоровому образу жизни. Делают выводы, делятся своим опытом.
7. **Заключение.** Вывод по теме. Решение.
8. **Анкетирование родителей.**

**II. План подготовки собрания**

1. Подготовка рекомендаций для родителей и памяток по здоровому образу жизни.
2. Подготовка презентации, видео презентации: «Здоровые дети в здоровой семье».

**III. Ход собрания**

*Тихо звучит музыка. Столы расставлены полукругом, на них рекомендации для родителей, листочки бумаги, карандаши. Мультимедийная презентация, ноутбук с колонкой.*

**Педагог:** Добрый день, уважаемые родители! Я рада вам. Спасибо, что вы нашли время и пришли на родительское собрание.

Человеческое дитя – здоровое... развитое...

Это не только идеал и абстрактная ценность, но и практическая достижимая норма жизни.

Как добиться этого?

Об этом я и хотела бы поговорить с вами сегодня. Внимание на экран.

*(Просмотр видео ролика «Здоровые дети в здоровой семье»)*

В современном обществе, в XXI веке, 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 приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе и нашего учреждения. Здоровый и развитый 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 интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Длительное пребывание в 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 заболеваний связан не только с социально-экологической обстановкой, но и 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.

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. «Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического,

нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в младенческом возрасте» (п. 1 ст. 18 Закона РФ «Об образовании»).

К сожалению, в силу развитого культурного уровня нашего общества, здоровье ещё не стоит на первом месте среди потребностей человека. Поэтому многие родители не могут служить для ребенка положительным примером здорового образа жизни, так как часто злоупотребляют курением и алкоголем, предпочитают многочасовые просмотры телепередач и видеофильмов, закаливанию, занятиям физкультурой, прогулки на свежем воздухе. Зачастую родители плохо представляют, как же необходимо приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

***Что же могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни?*** (высказывания родителей)

- Прежде всего, необходимо активно использовать **целебные природные факторы окружающей среды:** чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух, фитонцидные свойства растений, так как естественные силы природы представляют собой привычные компоненты окружающей среды и необходимы для жизнедеятельности организма.
- Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат.

Перебранки в присутствии ребенка в одних случаях способствуют возникновению у него невроза, а в других усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Все это существенно снижает защитные возможности детского организма. Учитывая это, мы всегда должны стараться быть в хорошем настроении. Вспомните, стоит нам улыбнуться – сразу становится легче, нахмуриться – подкрадывается грусть. Нахмурились – начал выделяться адреналин, способствующий грустному, тревожному настроению, улыбнулись – помогли другому гормону – эндорфину, обеспечивающему уверенное и бодрое настроение. Ведь один и тот же факт в одном случае способен быть незаметным для нас, а в другом – вызовет гнев, испортит настроение. А ведь наше раздражение механически переходит и на ребенка.

Эмоциональная устойчивость и связанное с ней поведение воспитываются. Здесь важно умение правильно и рационально относиться к тому, что видится, воспринимается, слышится.

Так давайте же больше улыбаться и дарить радость друг другу.

- Мы должны не только охранять детский организм от вредных влияний,

но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка, его работоспособности. И важным здесь является **правильно организованный режим дня**, который оптимально сочетает период бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяет 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 является одним из существенных компонентов режима.** Это наиболее эффективный вид отдыха, хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь – работоспособность. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуется аппетит и сон. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. Во время прогулки нельзя допускать, чтобы дети длительное время находились в однообразной позе, поэтому необходимо изменять их вид деятельности и место игры. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. Дети должны гулять не менее 2 раз в день по 2 часа, летом – неограниченно.

**Не менее важной составляющей частью режима является сон**, который особенно необходим ослабленным детям. Важно, чтобы малыш ежедневно (и днем, и ночью) засыпал в одно и то же время.

- **Полноценное питание** – включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью), а также белком. Все блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок и специй и консервантов. Чаще включать в рацион детей творог, гречневую и овсяную каши.

Немаловажное значение имеет режим питания, то есть соблюдение определенных интервалов между приемами пищи.

- **У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма.** Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни. Если же ребенок насильно принуждают заниматься физкультурой, а также соблюдать правила гигиены, то ребенок быстро теряет интерес к этому.

При поступлении ребенка в школу важно учитывать не только его интеллектуальное развитие, но и уровень его физического развития. И нет никакой необходимости пичкать ребенка перед школой знаниями. Принцип «не навреди» должен быть заложен в основу воспитания и развития ребенка. Следует помнить, что «раннее обучение» приводит к перегрузкам, отрицательно сказывается на здоровье, провоцирует неврозы и другие нежелательные явления, в результате чего снижается интерес к учебе.

Подготовка к школе в детском саду, в учреждении дополнительного образования осуществляется не только на занятиях по математике и развитию речи, но и на физкультурных занятиях, на которых у детей формируется необходимые для успешного обучения в школе внимание, мышление, память, речь, воображение, тонкая моторика рук, координации движений; а также и игровой деятельности детей. Игра – ведущая деятельность в дошкольном возрасте. Чем лучше ребенок играет в сюжетно-ролевые игры, тем успешнее он будет заниматься в школе. Игра хорошо готовит к школе. Пока психика у ребенка развивается, он должен играть. Без игры у детей формируется чувство страха, вялость и пассивность. Игра – ведущая человеческая потребность. Недаром сейчас по телевидению передают много игровых программ для взрослых, которые не наигрались в детстве.

- Для укрепления здоровья и нормализации веса эффективны ходьба и бег, которые предохраняют организм человека от возникновения болезней. Они обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют закаливанию организма.

#### ***Что такое закаливание?*** (высказывания родителей)

Смысл закаливания состоит в том, чтобы со временем с помощью специальных процедур повысить устойчивость человека к охлаждению за счет того, что организм при этом всякий раз будет реагировать целесообразными защитными реакциями – увеличением выработки тела и уменьшением теплоотдачи. При закаливании одновременно происходит и повышение иммунитета за счет увеличения выработки в организме интерферона и других защитных факторов. Поэтому было бы здорово, если бы закаливание общим семейным делом.

#### ***Кто из вас дома проводит закаливающие мероприятия, и какие?*** (высказывания родителей)

**Закаливание**, для ослабленного ребенка имеет большое значение, чем для здорового. Наряду с традиционными методами закаливания (воздушные

ванны, водные ножные ванны, полоскание горла) широко используются и нетрадиционные.

– **Контрастное воздушное закаливание** (из теплого помещения дети попадают в «холодное»).

– **Хожение босиком.** При этом укрепляются своды и связки стоп, идет профилактика плоскостопия. В летний период предоставляйте детям возможность ходить босиком по горячему песку и асфальту, по мелким камешкам и шишкам, которые действуют как сильные раздражители. Напротив, теплый песок, мягкая трава, комнатный ковер действуют успокаивающе. При ходьбе босиком увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всем организм, улучшается умственная деятельность.

– **Контрастный душ** – наиболее эффективный метод закаливания в домашних условиях.

(После непродолжительной зарядки ребенок встает под душ, обливается водой 36 – 38 градусов в течение 30 – 40 секунд, затем температура воды снижается на 2 – 3 градуса, а продолжительность обливания сокращается до 20 – 25 секунд. Процедура повторяется 2 раза. Через 1 – 1,5 недели разница температур воды возрастает до 4 – 5 градусов и в течение 2 – 3 месяцев доводится до 19 – 20 градусов).

– **Полоскание горла прохладной водой** со снижением температуры является методом профилактики заболевания носоглотки. (Полоскание горла начинается при температуре воды 36 – 37 градусов, снижается каждые 2 – 3 дня на 1 градус и доводится до комнатной.)

При этом следует помнить, что перерыв в закаливании на две – три недели снижает сопротивляемость организма простудным факторам и потому крайне не желателен.

Нельзя и не учитывать индивидуальные особенности ребенка, 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.

***Какой же можно сделать вывод по поводу закаливания?*** (высказывания родителей)

Да если мы хотим видеть своего ребенка здоровым – надо ежедневно проводить закаливающие процедуры. В «минимум» закаливания включать воздушные и водные процедуры, правильно подобранную одежду.

### **Закаливать организм ребенка можно и продуктами питания.**

Повысить сопротивляемость организма помогают некоторые растения – биостимуляторы и адаптогены. Последние приспособливают, адаптируют организм к воздействию некоторых вредных, физических, химических, биологических факторов, в том числе и к непривычным условиям среды.

***Давайте поговорим, какие же пищевые продукты или вещества помогают ребенку стать более закаленным?***

1. Черная смородина и шиповник повышают устойчивость организма к охлаждению и ОРВИ.
2. Напиток «защиты» – морковный сок. Рекомендуется пить свежий морковный сок от 1 столовой ложки до половины стакана, в день, но не более 100 г, так как в больших количествах он способен вызвать желтушное окрашивание кожи. Кроме того, у некоторых детей он вызывает аллергию.
3. Соки являются более чистыми экологическими продуктами. Они быстрее усваиваются организмом (уже через час) и, следовательно, чуть ли не сразу после употребления включаются в обмен веществ, что благоприятно влияет на восстановительные процессы организма. В соках много воды, но это поистине живая вода – она обогащена биологически активными веществами растительных клеток.

Все соки обладают общеукрепляющим действием, стимулируют пищеварение и усвоение пищи, а также выводят из организма токсические вещества, в том числе и радиоактивные (морковный и яблочный). Наконец, соки – это и источник витаминов, минеральных солей и многочисленных микроэлементов.

- Чтобы повысить защитные силы организма ребенка, рекомендуется **прием витаминов.**

Слово «витамин» происходит от латинского вита – жизнь. Витамины участвуют в обмене веществ и регулируют отдельные биохимические и физиологические процессы. Недостаток витаминов в пище или изменение процессов их усвоения приводит к нарушению обмена веществ и в конечном счете к развитию гипо- и авитаминозов. Чтобы достичь определенного уровня насыщенности витаминами, необходимо применять препараты, включающие комплексы витаминов в оптимальных соотношениях, особенно в зимне-весенний период. Кстати, использование поливитаминов по 1 – 2 драже в день в обычных дозировках в период эпидемии гриппа и



гриппоподобных заболеваний снижает заболеваемость детей не менее чем в 2 раза.

- 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**.

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

Да, 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!**

Вместе с тем уже замечено: в тех семьях, где взрослые болеют мало, и дети, как правило, здоровы.

Физкультминутка.

Уважаемые родители, мы, немножко засиделись, давайте отдохнём. *(Педагог предлагает родителям поиграть в подвижные игры по их желанию, игра «Зарядка»).*

**Работа с памятками.**

Уважаемые родители! На ваших столах лежат памятки по здоровому образу жизни ребёнка в семье. Познакомьтесь, пожалуйста, с ними.

Согласны ли вы с данными советами? Если да, то какой из них считаете наиболее значимым? Какие из этих советов вы уже использовали в практике воспитания? Насколько успешно?

*(Родители вслух зачитывают те советы, которые, по их мнению, самые важные и нужные.)*

Эти памятки вы оставляете у себя. Пусть они помогут вам найти золотую середину в укреплении здоровья вашего ребёнка.

**Заключение.**

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Чем больше мы будем ребенку показывать и рассказывать о здоровье, тем лучше для его развития.

Предлагаем Вам поддержать инициативу нашего учреждения и внедрять здоровый образ жизни в вашу семью.

### **Анкетирование родителей.**

Уважаемые родители! В заключение, чтобы узнать, насколько тема и содержание родительского собрания отвечают требованиям родительских собраний, требованиям семьи, предлагаем вам заполнить анкету.

*(Родители заполняют анкеты.)*

**Искренне желаем вам крепкого здоровья, счастья, благополучия в семье.**

**Пусть дети радуют Вас!**

### **Список литературы**

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. – М., 1993.
2. Граевская Н.Д. Бодрость и здоровье. - М.: Медицина, 1979. - 76 с.
3. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): программно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000. – 296 с.: ил.
4. Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1978. - 94 с.
5. Лаптев А.П. Азбука закаливания. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 96 с.
6. Леви-Гориневская Е.Г. Физическое воспитание ребенка-дошкольника. - М: Учпедгиз, 1953.
7. Празников В.П. Закаливание детей дошкольного возраста. - Л.: Медицина, 1988. - 224 с.

Приложение 1. Рекомендации по закаливанию детей и взрослых.

Приложение 2. Памятка «Соблюдаем режим».

Приложение 3. Анкета для родителей «Моё участие в физическом развитии ребенка».

**Презентация и видео ролик «Здоровье дети в здоровой семье».**