Родительское собрание «Ценность здоровья детей»

Форма проведения: тематическая гостиная

Цель: систематизация знаний родителей об оздоровлении детей дошкольного возраста, и пропаганда здорового образа жизни в семье.

Задачи:

- повысить уровень знаний родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей;

- формировать у родителей мотивации к здоровому образу жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей;

- расширять знания родителей с учетом современных требований и социальных изменений по формированию основ здорового образа жизни.

- совершенствовать формы взаимодействия детей, родителей и педагогов.

- развивать творческий потенциал родителей.

Ожидаемые результаты:

-Привлечение к вопросам здорового образа жизни;

-активизация знаний детей и родителей о здоровом образе жизни;

- формирование желания и стремления вести здоровый образ жизни

- формирование осознанного отношения к соблюдению культурно-гигиенических требований и здоровьесберегающего поведения в повседневной жизни

Материалы и оборудование:

приглашения на родительское собрание

цитаты, высказывания о здоровье (для оформления группы)

презентация «Формы и методы оздоровления»

ноутбук, мультимедийная установка

литература по теме

карандаши разной толщины, прищепки, грецкие орехи, мячики для упражнений по методу Су – Джок (для мастер-класса)

работы родителей «Нам болезни не страшны с физкультурой мы дружны» (для оформления выставки)

План проведения:

Актуальность темы здорового образа жизни (воспитатель группы)

Сценка в исполнении детей «Советы Айболита»

Доклад с презентацией «Как укрепить и сохранить здоровье»

Мастер-класс для родителей «Игровой самомассаж» (инструктор ФЗК)

Презентация семейных рецептов «Нам болезни не страшны с физкультурой мы дружны» (родители воспитанников)

Заключительное слово, обмен мнениями, вопросы по теме собрания

Ход собрания:

Актуальность темы здорового образа жизни.

Уважаемые родители, здравствуйте! Позвольте начать моё выступления с притчи: “Давным-давно, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Долго думали они каким должен быть человек. Один из богов сказал: “Человек должен быть сильным”, другой сказал: “Человек должен быть здоровым”, третий сказал: “Человек должен быть умным”. Но один из богов сказал так: “Если всё это будет у человека, он будет подобен нам”. И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - за высокие горы» Как вы думаете, уважаемые родители, куда спрятали боги здоровье? Один из богов сказал: "Здоровье надо спрятать в самого человека". Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов! Значит, здоровье-то оказывается спрятано и во мне, и в каждом из нас и в каждом ребёнке. И наша сегодняшняя встреча будет посвящена теме сохранения и укрепления здоровья, здоровья наших детей.

Здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов (согласно формулировке ВОЗ).

Актуальность темы здорового образа жизни последние годы заметно возросла. Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности не только творческие, гармонично развитые, активные, но и в первую очередь здоровые. Усилия работников ДОУ сегодня как никогда направлены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Мы педагоги понимаем, что может сделать для здоровья дошкольника много полезного, но не без участия родителей. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и детей.

Я предлагаю вашему вниманию сценку в исполнении ваших детей «Советы доктора Айболита»

2. Сценка «Советы доктора Айболита»

Действующие лица: доктор Айболит, медведь, заяц, собака, лиса, петух, волк.

 Доктор Айболит:

Здравствуй, Миша,

Что не весел?

Что так низко нос повесил?

Опечалился чему?

Медведь:

Я конфеты скушал тьму.

Позабыл почистить зубы.

Вот теперь я слёзы лью.

Что мне делать не пойму?

Доктор Айболит:

Не печалься, не тужи.

Всё в твоих руках, держи. (Даёт зубную пасту и щётку.)

Чисти зубы по утрам

И, конечно, вечерам.

И забудешь навсегда

Про зубную боль тогда.

Доктор Айболит:( Обращаясь к зайцу)

А ты, заяц, не пойму!

Почему очки на лбу?

Или зрение ослабло?

Или модно это стало?

Заяц:

Я писал в тетради носом,

Книжки в темноте читал,

Телевизор свой любимый

Никогда не выключал.

А теперь я даже маму

Вижу только из очков.

Доктор Айболит:

Это дело поправимо.

Только ты не забывай,

Что гимнастика для глаз

Слепоту излечит враз.

Собака:

Ой, животик мой болит.

Помоги мне, Айболит!

Доктор Айболит:

Вот тебе лекарство, друг.

Только ты уж не забудь

Руки с мылом вымыть.

Все микробы пропадут

И бактерии уйдут

Доктор Айболит: (к Лисе)

Ну, голубушка, Лиса,

Признавайся, как дела?

Лиса:

Голова болит немножко,

Спать охота. Этой ночью,

Телевизор допоздна

Мы смотрели, как всегда.

Доктор Айболит:

Ты, Лиса, ещё мала

И поэтому должна

Много спать и высыпаться.

А чтобы в садик не проспать,

Ты ложись пораньше спать.

Петух:

Доктор, дайте мне лекарство

Горб свой вылечить…

Доктор Айболит:

Напрасно.

Здесь лекарство ни к чему.

А чтобы выпрямить осанку,

Сделай правильной зарядку.

Спинку ровненько держи,

Не сутулься, не кривись

(Волк хрипит)

Доктор Айболит:

Та-а-ак! Всё ясно, всё понятно.

Ты без шапки и без куртки

Ел мороженое. Сутки

Ты на улице гулял,

Громким голосом кричал.

Вот поэтому охрип.

У тебя, наверно, грипп?

Все хором:

Вмиг положим мы больного.

Скорая помощь наготове!

Айболит:

Чтобы нам не болеть

И не простужаться,

Нужно спортом заниматься!

Приучай себя к порядку —

Делай каждый день зарядку.

3.Доклад с презентацией «Как укрепить и сохранить здоровье».

Сейчас мы с вами рассмотрим основные компоненты здорового образа жизни:

рациональный режим;

систематические физкультурные занятия;

закаливание;

правильное питание;

благоприятная психологическая обстановка в семье-хорошие дружеские отношения, доверие и взаимопонимание, желание поделиться своими проблемами с близкими людьми, возможность найти поддержку и помощь, совместное проведение досуга.

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей. Которые получили общее название «Здоровьесберегающие технологии» - одни из наиболее значимых среди известных технологий по степени влияния на здоровье детей.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании - технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования-задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

В связи с этим актуальной становится интегрированное включение данных технологий в образовательное пространство ДОУ. Назначение таких технологий – объединить педагогов, медиков, родителей и самое главное – самих детей на сохранение, укрепление и развитие здоровья. Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребенка и педагога, ребенка и родителей, ребенка и медицинского работника.

Перечень этих технологий очень широк, они применяются в различных видах деятельности и представлены как:

технологии сохранения и стимулирования здоровья:

-ритмопластика -динамические паузы - подвижные и спортивные игры - релаксация - пальчиковая гимнастика - гимнастика для глаз - дыхательная гимнастика - бодрящая гимнастика

технологии обучения здоровому образу жизни:

- утренняя гимнастика - физкультурные занятия - серия игровых познавательных занятий «Азбука здоровья» - самомассаж - активный отдых

коррекционные технологии:

- артикуляционная гимнастика

- сказкотерапия

- коррекционные занятия с использованием тренажеров

- цветотерапия

- «Сенсорная тропа»

Реализация здоровьесберегающих технологий осуществляется нами по всем разделам образовательной программы, в различных видах деятельности, в режимных моментах, свободной деятельности, в виде физминуток, релаксации, пальчиковой, дыхательной, артикуляционной, зрительной гимнастик, ритмопластики, корригирующей гимнастики и так далее.

4. Мастер-класс «Игровой самомассаж» (Массаж ладоней и пальцев рук).

Уважаемые родители, сегодня я вас познакомлю с одним из видов здоровьесберегающих технологий- самомассаж, который вы можете затем повторять дома вместе с ребенком.

Игровой массаж (самомассаж) используют в целях закаливания и оздоровления, для повышения сопротивляемости детского организма простудным заболеваниям, для снятия мышечного напряжения, снятия усталости, улучшения циркуляции крови. Игровой массаж и самомассаж положительно влияет на развитие речи так как дети проговаривают стишки и приговорки, улучшает эмоциональное состояние ребенка. Самомассаж способствует увеличению резервных возможностей функционирования головного мозга, развивает межполушарное взаимодействие, воздействует на кору головного мозга, что предохраняет отдельные зоны от переутомления, распределяет нагрузку, снижает двигательную и эмоциональную расторможенность, т. е. способствует коррекции гиперактивности.

На столах у вас разложены все необходимые атрибуты для работы. Я буду проговаривать текст, и показывать движения, а вы повторяйте за мной.

Массаж пальцев (с большого и до мизинца). Растирают сначала подушечку пальца, затем медленно опускаются к его основанию. Такой массаж желательно сопровождать весёлыми рифмовками (приговорками). Например

Грабли в руки мы возьмём,

И немного погребём.

Быстро руки отряхнём,

Чисто вымоем потом.

Вытрем сухо-сухо руки,

Мы совсем не знаем скуки.

Массаж ладоней шестигранным карандашом. Грани карандаша легко покалывают ладони и активизируют нервные окончания, снимают напряжение. Одним из видов нетрадиционного массажа является массаж с помощью карандашей. Научить детей самомассажу рук не сложно. С помощью шестигранных карандашей можно массировать запястья, кисти рук: пальцы, ладони, тыльные поверхности ладоней, межпальцевые зоны. Такой массаж и игры с карандашами стимулируют речевое развитие малыша, способствуют овладению тонкими движениями пальцев. Очень нравятся детям массажные упражнения, которые сочетаются с проговариванием коротких стихотворений и различных рифмовок.

Упражнение «Утюжок».

Толстый карандаш положить на стол, прогладить его сначала одной ладонью, потом другой, покатать карандаш по столу в разных направлениях.

Карандаш я покачу

вправо-влево – как хочу.

**Упражнение «Добывание огня».**

Положить шестигранный карандаш на ладошку, прикрыть его другой ладонью и прокатить между ладонями сначала медленно, потом быстрее от кончиков пальцев к запястьям.

**Упражнение «Волчок».**

Вращать длинный тонкий карандаш на столе указательным и большим пальцами сначала одной руки, а потом другой. Выполнять вращение большим и средним пальцами.

Массаж рук колечками. Пять небольших колечек надеваем по одному на каждый пальчик левой руки, затем на каждый пальчик правой. Надевая, называем пальчики: большой, указательный и т.д.

Массаж грецкими орехами:

- Катать два ореха между ладонями;

- Прокатывать один орех между ладонями;

-Удерживать несколько орехов между растопыренными пальцами ведущей руки;

- Удерживать несколько орехов между пальцами обеих рук.

**Массаж с прищепками**

Бельевой прищепкой на ударные слоги стиха поочерёдно «кусаем» ногтевые фаланги: от указательного к мизинцу и обратно. После 1-го двустишия — смена рук. (Проверьте на себе, чтобы прищепки были не слишком тугими.)

Кусается сильно котёнок-глупыш,

Он думает: это не палец, а мышь.

—Но я же играю с тобою, малыш!

—А будешь кусаться — скажу тебе «кыш!».

**Массаж ладоней массажными мячиками по методу Су – Джок терапии.**

Цель массажа: воздействовать на биологически активные точки по системе Су - Джок, стимулируя речевые зоны коры головного мозга.

Су - Джок терапия – это последнее достижение восточной медицины. В переводе с корейского языка Су – кисть, Джок – стопа. Су Джок –терапия оказывает воздействие на биоэнергитические точки с целью активизации защитных функций организма и направлена на воздействие зон коры головного мозга с целью профилактики речевых нарушений.

Катится колючий ёжик, нет ни головы, ни ножек

По ладошке бежит и пыхтит, пыхтит, пыхтит.

(катаем шарик слегка сжимая ладонями прямыми движениями между ладонями)

Мне по пальчикам бежит и пыхтит, пыхтит, пыхтит.

Бегает туда-сюда, мне щекотно, да, да, да.

(движения по пальцам)

Уходи колючий ёж в тёмный лес, где ты живёшь!

(кладём в ладонь шарик и берём подушечками пальцев)

Спасибо, молодцы, у вас получилось.

Массаж ладоней

Ежик колет нам ладошки,

Поиграем с ним немножко.

Если будем с ним играть —

Ручки будем развивать.

Ловкими станут пальчики,

Умными — девочки, мальчики.

Ежик нам ладошки колет,

Руки нам готовит к школе.

Для проведения игрового самомассажа можно использовать различные предметы, не требующие затрат, например, каштаны, бусы, палочки, ленты, шнурки и т.д.

А в заключении нашей встречи я предлагаю вам упражнение для нашего психологического здоровья упражнение «Мы здоровые» -встать взяться за руки и хором сказать «Мы здоровые, мы красивые, мы счастливые».

Спасибо за внимание!

5. Выставка- презентация семейных рецептов «Нам болезни не страшны с физкультурой мы дружны».

Родителям предварительно было предложено подготовить буклеты, стенгазеты с семейными рецептами здоровья. Желающие родители выходят и представляют свою работу

6. Заключительное слово.

Уважаемые родители, наша встреча подошла к концу, сегодня мы делились с вами разнообразными рецептами для сохранения и укрепления здоровья наших детей. Я могу с уверенностью сказать, что все они оказывают положительное воздействие на здоровье. Древняя восточная мудрость гласит «Человек в молодости тратит здоровье на то, чтобы заработать деньги, а в старости тратит деньги на то, чтобы выкупить здоровье. Но никому это пока не удавалось». Так давайте тратить наше время на то, чтобы воспитать ребенка здоровым —с самого детства научить его вести здоровый образ жизни. Спасибо всем большое!