Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Райсеменовский детский сад комбинированного вида «Родничок»

РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ

На тему: «Семья-ребенок-детский сад – система воспитания

здорового дошкольника»

Воспитатели: Пророкова О.Ш.

Охримчук С.Н.

д. Райсеменовское, 2016г.

**Предварительная работа**: подготовка доклада на тему «Здоровый образ жизни», оформление «Ромашки здоровья», вырезки из журналов для плаката «ЗОЖ – это здорово!», изготовление памяток для родителей «Активный отдых с детьми», презентация на тему «Здоровье детей в наших руках», монтирование фильма «Здоровый человек».

**Оборудование**: массажные мячи, платочки, гимнастические палки, ватман, клей, ножницы.

**Ход собрания**: В зале звучит музыка Лебедева-Кумача «Если хочешь быть здоров, закаляйся!». Родители садятся на стулья, стоящие полукругом.

Воспитатели приветствуют родителей, сообщают тему собрания.

Доклад с презентацией воспитателя Охримчук С.Н.



Уважаемые родители. Сейчас я предлагаю вам поиграть в игру «Лавата»

 

Родители встают в круг и повторяют слова «Дружно танцуем мы тра-та-та, тра-та-та. Танец любимый наш – это лавата, это лавата. Мои мизинцы хороши, а у соседа лучше». Берутся мизинцами за мизинец соседа и продолжают…

СЛАЙД 2.

Представление о счастье каждый человек связывает с семьёй. Семья – это опора, крепость, начало всех начал. Это - первый коллектив ребёнка, естественная среда, где закладываются основы будущей личности

Однако в современных условиях происходит осложнение семейного воспитания. Существуют серьезные проблемы во взаимоотношении родителей с детьми. Здоровье дошкольников во многом определяется отношением родителей к физическому воспитанию ребенка в семье.

СЛАЙД 3. В последние годы заметно возросло количество физически ослабленных детей. Проблемы экологии, занятость родителей, низкий уровень двигательной активности семьи - все это не укрепляет здоровье ребенка, а наоборот. Многие родители чрезмерно увлечены интеллектуальным развитием своих детей, совершенно забывая о том, что укрепление их здоровья, содействие физическому и психическому развитию является в настоящее время особенно значимым.

Каждый родитель хочет видеть своего малыша здоровым, веселым, хорошо физически развитым. Наряду с совершенно естественной заботой о чистоте его тела, удовлетворении потребностей в пище крайне необходимо обеспечить и потребность в движениях.

СЛАЙД 4. Но из наблюдений за родителями наших воспитанников мы видим, что они не всегда обладают достаточными знаниями и умениями для занятий с детьми физическими упражнениями. Трудности обусловлены следующими причинами:

незнанием возрастных особенностей детей;

неумением учитывать индивидуальные особенности;

неправильно выбранным стилем общения с ребенком;

недостаточным владением двигательными умениями;

неумением выполнять задания в условиях игровой деятельности.

СЛАЙД 5. Возрастные особенности детей

Физическое развитие дошкольников отличается от развития детей младшего возраста. Примерно до трех лет ребенок растет *«как на дрожжах»* — только успевай новую одежду покупать взамен той, что стала мала. С четырех до шести лет рост и прибавка в весе становятся неравномерными: за три года ребенок становится выше в среднем на 15 см, а его вес увеличивается всего на 5 кг.

Физическое развитие дошкольников постепенно приближает их организм к организму взрослых. Но при этом следует помнить, что они все еще остаются детьми, и особенности детского организма *(строение некоторых органов и систем, быстрая утомляемость)* не позволяют им выдерживать высокие нагрузки.

СЛАЙД 6. У детей дошкольного возраста происходит активное формирование опорно-двигательного аппарата. У них еще не закреплены естественные изгибы позвоночника, поэтому очень важно следить за правильной осанкой ребенка: большинство сколиозов, кифозов и других нарушений осанки начинаются именно из этого возраста. А сейчас я покажу вам простые игры для укрепления позвоночника, в которые вы можете поиграть дома со своими детьми. Прошу всех встать.



СЛАЙД 7. Процесс окостенения хрящевой ткани у дошкольников еще не окончен, поэтому чрезмерные нагрузки *(особенно на нижние конечности)* ребенку противопоказаны: возможны травмы. Поскольку у ребенка достаточно слабые мышцы и связки, а хрящевая ткань еще не до конца окостенела, возможна деформация стопы, которая приведет к плоскостопию. Поэтому профилактике плоскостопия нужно уделить особое внимание. Ни в коем случае нельзя покупать обувь на вырост – это приведет к плоскостопию. А теперь мы сделаем несколько коррекционных упражнений для укрепления свода стопы.





Мышечная система дошкольников отличается от мышечной системы взрослых: дети быстрее утомляются, но утомляемость эта и проходит быстрее, чем у взрослых. Поэтому детям в этом возрасте противопоказаны однообразные длительные нагрузки: если вы занимаетесь с ребенком спортом, нужно постоянно чередовать упражнения для разных групп мышц.

Быстрая утомляемость дошкольников связана и с особенностями развития сердечно-сосудистой системы. У дошкольников больше относительный объем крови на килограмм массы, чем у взрослых, сосуды шире, путь передвижения крови по сосудам короче, а скорость кровообращения — выше. Сердце ребенка легко возбуждается при изменившейся нагрузке, тяжело к ней приспосабливается *(нарушается ритм сокращений)* и быстро утомляется.

Что касается развития центральной нервной системы, то тут следует отметить, что у детей дошкольного возраста процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Поэтому дошкольники подвижны и непоседливы. У них быстрые и импульсивные движения, неустойчивое внимание. Из-за того, что движения дошкольника беспорядочные и неточные, в работу вовлекаются лишние группы мышц, возрастает нагрузка на дыхательную и сердечно-сосудистую систему.

Физическое развитие дошкольников, его основные особенности нужно учитывать при планировании рациона и физических нагрузок детей дошкольного возраста. В дошкольном возрасте у детей высокий обмен веществ, поэтому важно обеспечить дошкольнику разнообразное, полезное и рациональное питание. Также нужно следить за тем, чтобы ребенок как можно больше находился на свежем воздухе.

В дошкольном возрасте ребенку нужна умеренная физическая нагрузка. Главное — выбрать оптимальный уровень нагрузки: она не должна быть ни слишком высокой, ни слишком низкой. Мы уже говорили, что из-за физиологических особенностей дошкольник быстро устает, но при этом быстро восстанавливается. Поэтому оптимальный вариант — кратковременные нагрузки, перемежаемые частными перерывами.

Слайд 8. В нашем учреждении физкультурно-оздоровительная работа ведется во всех режимных моментах в течение всего дня, всей недели. Это и утренняя гимнастика и физкультминутки, правильное питание. Физкультурные занятия, медицинские осмотры.

Слайд 9.

Занятия физкультурой дома.

Кроме занятий в кружках и секциях можно заниматься с ребенком дома. Но при этом нужно соблюдать несколько важных правил.

Заниматься нужно в хорошо проветренном помещении, оптимальная температура — 20-22°C *(не ниже)*

Лучше всего заниматься ежедневно в одно и то же время

Начинать следует с более легких упражнений, постепенно их усложняя

Нужно чередовать упражнения для разных групп мышц

Очень важно не давить на ребенка, не ругать его, если у него что-то не получается

При плохом самочувствии нужно прекратить занятия, пока не наступит улучшение.

*Слайд 10.*

Решить вопросы всестороннего физического развития детей, вырастить их здоровыми можно только совместными усилиями родителей и работников ДОУ. Координация воспитательной работы, проводимой в семье и детском саду - одна из важнейших задач педагогического коллектива. Поэтому хотелось бы знать, какое место физкультура занимает в семье.

Вопросы к родителям «Как вы укрепляете свое здоровье дома?»

Демонстрация фильма «Здоровый человек?»



Игра «Ромашка здоровья» воспитателя Пророковой Ольги Шамильевны с родителями на знание пословиц о здоровье.

 

Воспитатель Пророкова Ольга Шамильевна предлагает родителям осмыслить полученные знания и составить для детей коллаж «ЗОЖ - это здорово!»





