

Дискуссия на тему : «Какого ребёнка можно считать здоровым? »

ПРОБЛЕМА:

Включение родителей в воспитательно-оздоровительный процесс.

НАЗНАЧЕНИЕ, ИДЕЯ ДИСКУССИИ:

Сплочение родительского коллектива; обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления и укрепления детского организма; привитие стремления к здоровому образу жизни, активизация положительных эмоций, создающих бодрое жизнерадостное настроение.

ЦЕЛЬ:

Познакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада.

ЗАДАЧИ:

Формирование у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей;

повышение мастерства родителей по использованию здоровьесберегающих технологий в домашних условиях.

УЧАСТНИКИ:

Родители, воспитатели.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

1. Осознание родителями и детьми понятия «здоровье» и влияния образа жизни на состояние здоровья.

2. Снижение уровня заболеваемости.

ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ:

1. Организационный момент.

2. Создание проблемной ситуации для родителей: «Как Вы считаете, кто такой здоровый человек?»

3. Обмен мнениями о закаливании детей в домашних условиях.

4. О роли прогулок в жизни ребенка.

5. Разминка родителей.

6.. Демонстрация манипуляций.

7. Рефлексия: «Ваше мнение о родительском собрании».

ХОД СОБРАНИЯ:

1. Организационный момент.

Цель: настроить на тему предстоящего разговора, создать располагающую эмоциональную обстановку.

Воспитатели группы встречают родителей в зале. Предлагают всем родителям встать в круг и поздороваться с соседом слева любым способом: используя, жесты, мимику лица, различные словесные формы приветствия.

Воспитатель:

- Здравствуйте! Вы все знаете, что слово "здравствуй" означает "будь здоров!". Люди при встрече желают друг другу доброго здоровья. Хорошо, если, приветствуя человека, вы ему улыбнетесь. Так вы подарите друг другу здоровье и радость.

Затем воспитатель объявляет тему собрания, знакомит с планом проведения собрания.

Воспитатель: Нам очень приятно, что вы нашли время и откликнулись на наше приглашение. В современном обществе предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе к ребенку, к его знаниям и способностям. 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 здоровые.

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

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и детей. Так что же взрослые могут сделать, для того чтобы приобщить детей к здоровому образу жизни? Это мы с вами постараемся выяснить во время нашей встречи. Позвольте прочитать вам стихотворение.

Болеет без конца ребёнок.

Мать в панике, в слезах: и страх и грусть.

- Ведь я его с пелёнок

Всегда в тепле держать стремлюсь.

В квартире окна даже летом

Открыть боится – вдруг сквозняк,

С ним то в больницу, то в аптеку,

Лекарств и перечесть нельзя.

Не мальчик, словом, а страданье.

Вот так, порой, мы из детей

Растим тепличное создание,

А не бойцов – богатырей.

В.Крестов “Тепличное создание”

Воспитатель: Здоровый, крепкий и развитый ребёнок.

Как добиться этого? Что для этого делаем мы? Как укрепить здоровье детей, избежать болезней?

2. Создание проблемной ситуации для родителей: “Как Вы считаете, кто такой здоровый человек?”

Ответы родителей.

Воспитатель: Итак, прежде всего, здоровый ребенок, если он и болеет, то очень редко и не тяжело. Он жизнерадостен и активен, доброжелательно относится к окружающим его людям – взрослым и детям. Развитие двигательных качеств проходит гармонично.

Нормальный, здоровый ребенок достаточно быстр, ловок и силен. Неблагоприятные погодные условия, редкая их смена, здоровому ребенку не страшны, т. к. он закален. Это «портрет» идеально здорового ребенка, какого в жизни встретишь не часто. Однако вырастить и воспитать ребенка близкого к идеалу – задача вполне посильная, всего лишь требуется: с раннего возраста научить ребенка заботиться о своем здоровье! Для этого нужно формировать навыки привычки здорового образа жизни в соответствии с возрастом.

Именно о том, как формировать навыки и привычки здорового образа жизни мы сегодня вам расскажем и покажем:

Потом воспитатель предлагает поиграть в игру "Неоконченные предложения"

- У меня в руках мяч, он для нас будет эстафетной палочкой. Мы будем передавать его по кругу, и тот человек в чьи руки попал мяч, продолжает моё предложение. А предложение будет у нас одно для всех:

“Мой ребёнок будет здоров, если будет...”.

– Мой ребёнок будет здоров, если будет ... каждый день делать гимнастику.

– Мой ребёнок будет здоров, если будет ... соблюдать правила личной гигиены.

- Мой ребёнок будет здоров, если будет ... заниматься физкультурой.
- Мой ребёнок будет здоров, если будет ... соблюдать режим дня.
- Мой ребёнок будет здоров, если будет ... правильно и во время питаться и т.д.

А теперь я предлагаю Вам поделиться своим жизненным опытом: “Что нужно делать, чтобы быть здоровым?”.

Ответы родителей.

3. Обмен мнениями о закаливании детей в домашних условиях

В дальнейшей разговор пойдет о закаливании.

Результаты анкеты показывают, что родителями группы проводятся различные виды закаливания с детьми. (Зачитываются ответы на вопросы анкеты)

Родителям предлагается поделиться опытом по проведению закаливающих процедур, профилактических мер по предупреждению болезней.

Воспитатель: Вывод ясен: если вы хотите видеть своего ребенка здоровым – надо постоянно, каждодневно уделять время для закаливающих процедур. В “минимум” закаливания входит обязательное использование не перегревающей одежды, воздушные и водные процедуры, гигиена одежды и обуви.

Воспитатель: Практика показывает, что один из наиболее перспективных и, самое главное, простых методов в оздоровлении детей является массаж биологически активных точек. При систематическом применении он дает хорошие результаты.

4. Практикум проведения самомассажа

Воспитатель проводит с родителями, практикум по знакомству с биологически активными зонами.

Выполнение игрового самомассажа родителями.

5. О роли прогулок в жизни ребенка

Ведущая: часто можно слышать от родителей о нежелательных прогулках. О благотворном действии прогулок на свежем воздухе писал А.С. Пушкин

“Друзья мои! Возьмите посох свой,

Идите в лес, бродите по долине,

И в дому ночь глубока ваш будет сон”.

Ежедневные прогулки детей могут и должны быть эффективным методом закаливания ребенка. Так как потребности растущего организма в кислороде более чем в 2 раза превышает таковую у взрослых.

Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительной системы, но и в крови возрастает количество эритроцитов и гемоглобина. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. Дети должны гулять не менее 3-х раз в день не менее 4 часов в день, летом неограниченно.

На прогулке и в группе мы проводим целый ряд игр, которые являются профилактикой, а некоторые лечат те или иные заболевания.

6. Анализ заболеваемости.

7. Рефлексия: “Ваше мнение о собрании”.

Проводится игра «Веселый бубен».

- Ты катись, веселый бубен

Быстро, быстро по рукам,

У кого остался бубен,

Тот сейчас расскажет нам...

Родители делятся своим мнением о родительском собрании.

Уважаемые родители. Помните, что здоровье ребенка в Ваших руках! Вам необходимо создать условия здорового образа жизни ребенка.

8. Вынесение решения родительского собрания.

Решение родительского собрания:

1) создать необходимые условия для реализации потребности ребенка в двигательной активности в повседневной жизни (срок – постоянно, отв. – воспитатели, родители);

- 2) равномерно распределять физическую и умственную нагрузки в течение дня (срок – постоянно, отв. – воспитатели, родители);
- 3) систематически интересоваться полученными знаниями детьми по формированию здорового образа жизни и закреплять их дома (срок – постоянно, отв. – родители);
- 4) организовать дома режим дня и питание, приближенное к детсадовскому (срок – постоянно, отв. – родители);
- 5) в выходные дни обязательно организовывать прогулки вместе с детьми.
- 6) систематически проводить закаливание ребенка в условиях семьи.