

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 81 «Мальвина»

Выполнила: Делянова З.В.

**Сценарий родительского собрания
в группе младшего дошкольного возраста
«Здоровье детей в наших руках!»**



Тема: «Здоровье детей в наших руках!»

Цель: создание установки у родителей на совместную работу по сохранению и укреплению здоровья детей; познакомить с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольника.

Задачи:

- ✓ Ознакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников.
- ✓ Формировать у родителей ответственность за здоровье своего ребёнка.
- ✓ Мотивировать на здоровый образ жизни.
- ✓ Повысить педагогическое мастерство родителей по использованию здоровьесберегающих технологий в домашних условиях.

Ожидаемые результаты: Расширение представлений у родителей мотивации к здоровому образу жизни, формирование ответственности за здоровье детей, использование родителями здоровьесберегающих технологий в домашних условиях.

Материалы и оборудование: мягкая игрушка - собачка, массажные шарики «Су-Джок», коврики «Дорожки Здоровья», комплексы утренней гимнастики, комплексы пальчиковой гимнастики, бумажные снежинки, расчерченный кроссворд на ватмане, фломастер, авторучки, распечатки с анкетами.

Аудиозаписи: Е.Железнова «Катится колючий ежик», детские песенки из мультфильмов.

Форма проведения: деловая игра.

Место проведения: групповая комната.

Все родители собираются в круг.

1. ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.

- Здравствуйте уважаемые родители! Мне очень приятно всех Вас видеть сегодня. Сегодня мы сообща попытаемся поговорить об актуальной проблеме здоровья, обсудить новые способы физического развития и оздоровления детей. Надеемся, что сумеем ответить на все интересующие Вас вопросы и Вы узнаете много интересного для себя.

- Позвольте начать наше выступление со стихотворения.

«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»

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.

- А теперь я предлагаю Вам поделиться своим опытом. У меня в руках игрушка, она для вас будет эстафетной палочкой. Мы будем передавать ее под музыку по кругу, и тот человек в чьи руки попала игрушка, когда музыка остановилась, продолжает мое предложение. А предложение будет у нас одно для всех: «Мой ребенок будет здоров, если я...».

Игра «Мой ребенок будет здоров, если я...»

- Свои суждения, о том, что нужно делать, чтобы Ваш ребёнок был здоров, Вы высказали. А что же такое здоровье? *Рассуждения родителей*

- Это состояние организма человека, при котором все его органы полноценно функционируют. По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения: здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.

- Итак, что же делаем мы в детском саду для того чтобы сохранить жизнь и укрепить здоровье ваших детей.

➤ **ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ:** гимнастика.

- Для чего нужна гимнастика детям? *Ответы родителей*

- Тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности – кровообращение, обмен веществ, дыхание. Улучшается сон, аппетит, повышается трудоспособность.

- Какие виды гимнастик Вы знаете? *Ответы родителей*

- Гимнастика пробуждения, дыхательная, пальчиковая, для глаз, артикуляционная.

- Сколько минут нужно ее проводить?

Продолжительность гимнастики зависит от возраста ребенка. Для детей 2-3 лет – 5 мин.

- Каждое утро у нас начинается с утренней гимнастики. *Предоставление комплексов утренней гимнастики.*

- Предлагаем Вам немного размяться:

Лепим мы снеговика *имитация лепки снежков;*

Из пушистого снежка.

Вот скатали первый ком, *наклонившись «катают ком снега»;*

Вот такой большущий он. *разводят руками сверху через стороны вниз;*

Ком второй чуть-чуть поменьше, *то же, но чуть-чуть поменьше разводя руки;*

Третий-это голова. *чертят в воздухе круг;*

Шляпа будет из ведра. *над головой ставят ладони, как крышу;*

Нос – морковка, а глаза – *показывают пальцем нос, глаза;*

Два весёлых уголька.

Всё, готов наш снеговик,

У него довольный вид.

Рот смеётся до ушей, *показывают пальцем рот;*

Веселит он всех детей. *улыбаются.*

- Молодцы! Спасибо! Так же ежедневно мы используем пальчиковую гимнастику. Предоставление комплексов пальчиковой гимнастики.

- Люди давно заметили, что движения пальцев и рук, сопровождаемые короткими стихами, благотворно действуют на развитие детей. И придумали народные пальчиковые игры. А уже в наше время, ученые доказали, что тонкие движения пальцев рук положительно влияют на развитие детской речи. Использование пальчиковых игр повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм. Мысль, глаз ребенка двигаются с той же скоростью, что и рука.

В связи с этим мы в детском саду каждый день с детьми играем с пальчиками, сопровождая движения одновременным проговариванием рифмованных строк.

- Предлагаем и Вам поиграть. Игра называется «МАЛЕНЬКИЙ ЕГОРКА»

Маленький Егорка *средним и указательным пальцами правой руки*

Топают по горке, *«шагаем» по левой от кисти до плеча,*

Взял саночки, *кулачек правой руки кладем на плечо,*

Вжи-и-и-ик, поехал к мамочке! *скатываемся вниз как с горки.*

- Детям нравятся пальчиковые игры. Поэтому и Вы можете дома заниматься пальчиковой гимнастикой со своим ребенком. Текст и движения пальчиковых игр, соответствующие нашей тематической неделе, мы размещаем в группе ВК.

- Так же в своей работе мы используем артикуляционную гимнастику: «Язычок гуляет, катается на качелях, спрятался за заборчик» (*показ*) и другие.

- Гимнастика для глаз.

Поскольку зрение у детей постоянно развивается, глазки требуют особой опеки. Для них были придуманы специальные тренировки. Ребенку интереснее выполнять упражнения, если они сопровождаются стишками потешками, поговорками, создавая определенный ритм. Игра увлечет любого непоседу. Зрительная гимнастика для детей – очень полезное мероприятие, которое ничем не уступает лекарственным препаратам. Есть только одно условие – регулярность. Желательно выполнять упражнения в течение пяти минут 2 – 3 раза в день.

«СНЕЖИНКИ»

Мы снежинку увидали, *(дети берут снежинку в руку)*

Со снежинкою играли. *(вытянуть снежинку вперёд перед собой, сфокусировать на ней взгляд)*

Снежинки вправо полетели, *(отвести снежинку вправо, проследить движение взглядом)*

Дети вправо посмотрели.

Вот снежинки полетели, *(отвести её влево, проследить взглядом)*

Дети влево посмотрели.

Ветер снег вверх поднимал

И на землю опускал... *(поднимать снежинки вверх и опускать вниз)*

Дети смотрят вверх и вниз.

Всё! На землю улеглись. *(покружиться и присесть, опустив снежинку на пол)*

Глазки закрываем, *(закрыть ладошками глаза)*

Глазки отдыхают. *(дети складывают снежинки и садятся)*

- Что еще нужно делать, чтобы дети не так часто болели? *Ответы родителей*

-Что такое закаливание?

➤ **ЗАКАЛИВАНИЕ** – это использование естественных холодовых воздействий с целью тренировки всех защитных механизмов организма, и в частности, тренировку физиологических механизмов терморегуляции, обеспечивающих поддержание температуры тела на относительно постоянном уровне, независимо от внешней среды (воздуха и воды).

- Какие типы закаливания вы знаете? *Ответы родителей*

Закаливание воздухом - прогулки ребенка до 4 часов в день, даже не в ненастную погоду, это ежедневное проветривание помещения с постепенным понижением температуры воздуха от 22 до 18 градусов. Запомните: свежий воздух отличное средство закаливания детского организма.

Закаливание водой – оказывает более сильное воздействие на ребенка. Самая доступная процедура- это обливание ног ребенка водой из лейки, ковша. Температура воды -30 г. С постепенным понижением на 2 г. через 2 дня. Температуру воды доводят до 18-16. После данной процедуры важно насухо вытереть ноги ребенка полотенцем.

Закаливание солнцем - начинайте солнечные ванны не ранее чем через 1, 5 часа после еды и заканчивайте не позднее чем за 30 минут до еды. Голова ребенка должна быть защищена от солнечных лучей.

Закаливание не может проходить от случая к случаю. В этом деле важна система. Необходимо учитывать возраст ребенка, особенности его здоровья, время года. Иначе, закаливающие процедуры не принесут пользы.

Одним из эффективных методов закаливания является “босохождение”. Еще в Древней Греции “босохождение” было культом, а дети получали право на ношение обуви с 18 лет.

Ноги являются своеобразным щитом с 72 тысячами нервных окончаний. Раздражение активных точек стопы является профилактикой многих заболеваний. В детском саду мы с детьми ходим босиком по коврикам Здоровья. Предлагаю и вам пройтись по коврикам, ощутить влияние внешних раздражителей.

Расстелить дорожки здоровья, родители ходят по дорожкам.

- САМОМАССАЖ. Цель которого поднять общий тонус детского организма и улучшить кровообращение.

При систематическом проведении массажа улучшается функция рецепторов проводящих путей, усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами. В рецепторах кожи и мышцах возникают импульсы, которые, достигая коры головного мозга, оказывают тонизирующее

воздействие на центральную нервную систему, в результате чего повышается ее регулирующая роль в работе всех систем и органов.

Самомассаж «Катится колючий ежик»

- **ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ** - естественная потребность ребенка, такая же важная, как сон и еда.

Важным условием укрепления здоровья ребенка является выполнение единого двигательного режима в детском саду и дома.

- Очень важным является **БЛАГОПРИЯТНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ОБСТАНОВКА В СЕМЬЕ**.

- Благоприятная психологическая обстановка в семье – хорошие дружеские взаимоотношения, доверие и взаимопонимание. Всячески избегайте семейных сцен и шумных разборок в присутствии ребенка. Это очень пугает детей.

- **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. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуется аппетит и сон.

Не менее важной составляющей частью режима является сон. Для детей дошкольного возраста нормальная продолжительность сна 10-12 часов.

Но для полноценного отдыха центральной нервной системы и всего организма важно обеспечить не только необходимую продолжительность, но и достаточную глубину сна. Для этого нужно следующее:

приучать ребенка ложиться и вставать в одно и то же время. Когда ребенок ложится спать в определенный час, его нервная система и весь организм заранее готовится ко сну; время перед сном должно проходить в занятиях, успокаивающих нервную систему. Это могут быть спокойные игры,

чение. Таким образом, домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.

Немаловажное значение имеет режим питания, то есть соблюдение определенных интервалов между приемами пищи. Пища должна быть разнообразной и вкусно приготовленной. Тогда она возбуждает аппетит, съедается с удовольствием, лучше усваивается и приносит больше пользы.

- А сейчас немножко поиграем. Предлагаем Вам отгадать кроссворд на тему «Здоровье».

ВОПРОСЫ К КРОССВОРДУ:

Комплекс гимнастических упражнений, выполняемый обычно по утрам.
(зарядка)

Двух- или трехколесное приспособление для езды, приводимое в движение педалями. (велосипед)

Вид закаливания, основанный на ходьбе босиком по разным поверхностям.
(босохождение)

Спортивный атрибут, применяемый для вращения вокруг талии. (обруч)

Напиток на основе целебных травяных отваров. (фиточай)

Органическое вещество, очень полезное для здоровой жизнедеятельности организма. (витамины)

Цель для тренировочной стрельбы. (мишень)

Спортивное устройство для тренировки определенной группы мышц.
(тренажер)

Центральное слово – ЗДОРОВЬЕ

А теперь мы хотим рассказать, чем занимаются дети в детском саду, чтобы быть **здоровыми**.

Ходьба по массажным дорожкам

Сон с доступом воздуха

Ходьба босиком

Игры, спортивные упражнения, забавы, хороводы

Гимнастики (*утренняя, дыхательная, для глаз, для развития мелкой моторики*)

Досуги, развлечения

Непосредственно организованная деятельность (физкультурные занятия,

Проветривание помещений,

Прогулки,

4-х разовое диетическое питание (*очень полезны первые блюда*)

Слайды «*Хотим быть здоровыми*»

Практикум для **родителей**

Дыхательная гимнастика

«*В лесу*»

Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите "ау". Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторите с ребенком пять-шесть раз.

«*Паровоз*»

Ходите по комнате, имитируя согнутыми **руками** движения колес паровоза, произнося при этом "чух-чух" и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения. Повторите с ребенком пять-шесть раз.