

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Нижневартовска детский сад №29 «Ёлочка»

Конспект родительского собрания в компенсирующей группе детей от 6 лет
до поо №2

«Здоровая семья – здоровый ребенок»

Воспитатели: Якунина Н.Н.
Дегтяренко Е.Е.

Повестка:

1. Консультация на тему: «Здоровье детей в наших руках».
2. Выступление педагога с консультацией на тему: Инструктаж для родителей «Охрана жизни и здоровья детей». Контрольно-пропускной режим ДОУ.
3. Викторина на тему: «Здоровье»
4. Разное.

1 Вопрос. Консультация для родителей
«Здоровье детей в наших руках»

«Здоровье детей в наших руках»

По мнению всемирной организации здравоохранения «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».

Действительно то, что от самого человека зависит очень многое, и здоровье в том числе. Учеными доказано, что на 20% здоровье зависит от наследственных факторов, 20% от факторов внешней среды, 10% - от деятельности системы здравоохранения, и 50 % - от образа жизни человека. Значит, наше здоровье зависит от наших привычек, от наших усилий по его укреплению.

Главная цель детского сада - совместно с семьёй помочь ребёнку вырасти крепким и здоровым, дать понять, что здоровье - главная ценность жизни человека.

Рассмотрим компоненты здорового образа жизни :

- закаливание
- режим дня
- рациональное питание
- благоприятная обстановка в семье
- прогулка на свежем воздухе
- чередование видов деятельности
- здоровый сон
- физические занятия

В детском саду оздоровление детей происходит в течение всего дня.

Каждое утро начинается в группах с утренней зарядки. Утренняя зарядка помогает организму пробудиться от сна; способствует повышению работоспособности; улучшает самочувствие; дает бодрость.

Дыхательная гимнастика - восстанавливает нарушение носового дыхания, улучшает дренажную функцию лёгких, положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, улучшает нервно-психическое состояние.

Пальчиковая гимнастика - развитие мелких движений кисти рук, подвижности пальцев. Чаще проводим с детьми во время занятий. Рекомендуются всем детям, особенно с речевыми проблемами.

Важнейшим ежедневным занятием с детьми являются подвижные игры. Мы часто удивляемся способностям детей целый день проводить в играх, иногда даже ругаем за неугомонность и неумение спокойно посидеть на одном месте. А между тем, для детей, такая двигательная активность жизненно необходима. Самой природой в ребенке заложена любовь к играм, к движению, которая приносит огромную пользу здоровью маленького человека.

Проведение физкультурных занятий в группах способствует не только физическому развитию малышей, но и формирует у детей жизненно необходимые в различных видах деятельности двигательные умения и навыки.

Ежедневные прогулки в любую погоду, за исключением холодных температур (*ниже -15 C*). Они оздоравливают и развивают. Пока дети на свежем воздухе, в группе проводятся проветривание, влажная уборка.

Основная цель гимнастики после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью физических упражнений.

Рациональное питание является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка, оказывает самое непосредственное влияние на его жизнедеятельность, рост, состояние здоровья.

В нашем детском саду организовано 3-х разовое питание. Все блюда диетические.

Обязательно ли детям есть первые блюда? Да. Употребляемые только вторые блюда не вызывают достаточного отделения желудочного сока, пища долгое время задерживается в пищеварительном канале, бродит и раздражает слизистую оболочку. Поэтому мы с детками часто беседуем о необходимости использования в пищу различных супов.

Культурно – гигиенические навыки

Большое значение в профилактике различных заболеваний принадлежит личной гигиене. Личная гигиена – это основа здоровой, полноценной и счастливой жизни ребенка.

Начиная с раннего возраста необходимо формировать у детей навык личной гигиены. Что делаем для этого мы, в детском саду и советуем делать Вам:

Мы учим детей:

-мыть руки по мере загрязнения и перед едой.

-насухо вытирать лицо и руки разовым полотенцем;

Закаливание – это повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

В нашей группе: моем лицо и руки прохладной водой, ходьба по «*дорожке здоровья*», ходьба босиком, солнечные и воздушные ванны.

Особое место в режиме дня отводится сну. Правильный сон обеспечивает отдых, высокую работоспособность, предупреждает возникновение переутомления, головные боли, слабость, раздражительность, плаксивость.

И если ребёнок хронически не досыпает, у него развивается нервно-психическое заболевание. Длительность сна дошкольника должна составлять 10-12 часов.

Итак, возникает вопрос: «Почему же болеют наши дети, несмотря на все мероприятия, проводимые в детском саду?»

Не секрет, что на состояние здоровья сильно влияют многие факторы: вредные привычки, малоподвижный образ жизни, перегрузка учебного процесса и стрессовые воздействия, часто в выходные дни не выполняется режим дня. Поздний подъем утром и позднее укладывание вечером. Не уделяется время дневному сну. Прогулка заменяется играми дома или просмотром мультфильмов. Нарушается режим питания: частые перекусы на бегу всухомятку. А так же психологический климат в семье, и ещё развитие сотовой связи и всеобщая компьютеризация.

Все это негативно сказывается на неокрепшем растущем организме. Ослабляет иммунитет ребенка, наносит огромный вред его здоровью.

Привычка – это вторая натура. В каждом человеке есть полезные привычки и вредные. Каковы же причины появления вредных привычек? Для детей большую роль играет окружение, в первую очередь семья.

Родители также должны помнить, что только в крепкой, дружной, благополучной семье, где комфортная обстановка и понимающие родители, где царит взаимопонимание и любовь, где конфликты носят внутренний характер и быстро разрешаются, только в такой семье можно воспитать поистине здорового ребенка.

Влияние компьютера.

В наше время компьютеры так глубоко проникли во все сферы нашей жизни, что жизнь без этой умной машины сложно себе представить. Наши дети родились и растут в мире, где компьютер - такая же привычная вещь, как телевизоры, автомобили, электрическое освещение. То, что нам, взрослым совсем недавно казалось чудом техники, для них – вовсе не чудо, а просто любопытная вещь. Однако взрослых очень волнует влияние компьютера на здоровье детей. Безопасен ли он? Какие же основные, вредные факторы воздействуют при этом на человека?

- сидячее положение в течение длительного времени;
- электромагнитное излучение;
- перегрузка суставов кистей рук;

- повышенная нагрузка на зрение;
- стресс при потере информации.

Влияние сотового телефона.

Последние несколько десятилетий бурное развитие цифровых технологий привело к сотовой эпидемии, поразившей весь земной шар! Сегодня «мобильник» есть у каждого, его не использует только ленивый.

Вы, возможно, уже много слышали, сколько проблем и вреда может принести эта маленькая вещь. Одной из самых главных причин, по которой обычно родители покупают своим детям сотовые телефоны – безопасность.

Споры о влиянии мобильных телефонов на здоровье человека бушуют уже 10 лет. В последнее время в странах северной Европы появились исследования. Результаты этих работ указывают на рост числа раковых опухолей головного мозга у тех людей, которые, по крайней мере, в течение 10 лет использовали мобильные телефоны и много по ним разговаривали. Примечательно, что опухоль возникает с той стороны головы, где пациент, как правило, держал у уха телефон. Германские исследователи обнаружили еще один изъян сотовых телефонов - во время работы они повышают артериальное давление человека.

Специалисты Российского национального комитета считают, что «У детей, использующих мобильные телефоны, следует ожидать следующие расстройства: ослабление памяти, снижение внимания, снижение умственных и познавательных способностей, раздражительность, нарушение сна, склонность к стрессорным реакциям».

Как обезопасить себя и своего ребенка?

- Предельно ограничивайте себя в использовании мобильного телефона, уменьшите длительность звонка.

- Не носите мобильные телефоны и в карманах или на ремне включенными.

- Не пользуйтесь сотовым телефоном в автомобиле, лифте и других закрытых металлических пространствах.

- Крайне не рекомендуется пользоваться телефоном, когда индикатор его заряда составляет одну черту.

Если соблюдать эти рекомендации, думаю, многих проблем мы сможем избежать.

2 Вопрос. Инструкции для родителей «Охрана жизни и здоровья детей»

Инструкции для родителей «Охрана жизни и здоровья детей»

Инструкция для родителей №1

«Правила дорожного движения».

1. При переходе через дорогу взрослый обязан держать ребенка за руку.
2. Переходить дорогу с ребенком только в специально отведенных местах (*по пешеходным и подземным переходам*).
3. Родители обязаны научить ребенка различать дорожные знаки (*«дети», «пешеходный переход», «подземный переход», «место остановки автобуса»*).
4. Родители на собственном примере должны демонстрировать ребенку правила поведения на проезжей части.
5. Если у ребенка велосипед, родителям необходимо научить ребенка кататься только в специально отведенных для этого местах (*детских площадках, далеко от проезжей части*).

Инструкция для родителей №2

«Правила поведения в транспорте».

1. Родители обязаны входить в транспорт, взяв ребенка за руку.
2. Следить за тем, чтобы ребенок крепко держался за поручень и не стоял у дверей.
3. Не допускать, чтобы ребенок высовывал руки и голову в открытые форточки транспортного средства.
4. При выходе из транспорта, держать ребенка за руку.
5. В случае если пешеходный переход расположен вблизи автобусной остановки, выйдя из транспорта, родитель и ребенок обязаны дождаться его отправления и только после этого совершать переход. Помните: автобус и троллейбус обходить следует сзади, трамвай спереди.

Инструкция для родителей №3

«Ребенок на улице»

1. Не следует отпускать ребенка на самостоятельные прогулки.
2. Родители обязаны объяснить ребенку правила поведения с посторонними людьми.
3. В местах повышенного скопления людей в кармане у ребенка должен быть подробный адрес и телефон на случай, если ребенок потеряется

(лучше, если ребенок будет наизусть знать свой домашний адрес, номер домашнего и мобильных телефонов родителей).

4. Не следует доверять ребенка малознакомым людям.

5. Родители обязаны объяснить ребенку опасность приближения к дворовым животным (*кошкам, собакам*).

6. Особое внимание обращать на машины во дворах.

Инструкция для родителей №4

«Ребенок дома»

1. Родители должны научить ребенка правильно обращаться с колющими и режущими предметами, а также с электроприборами. В момент обращения с такими предметами ребенок должен находиться под присмотром взрослого.

2. На электророзетки необходимо поставить специальные заглушки.

3. Ребенок должен знать телефоны 01, 02, 03, для возможности использования его в экстренной ситуации.

4. Моющие и дезинфицирующие средства, медицинские препараты (таблетки, градусник, а так же спиртосодержащие и кислотно-щелочные растворы (*уксус*)) следует держать в недоступном для детей месте.

5. Опасными предметами в квартире могут быть и окно, зажигалки, спички, плита.

6. Оставляя ребенка дома, родители обязаны научить ребенка не открывать двери посторонним, не разговаривать с людьми, находящимися за дверью, знать номера телефонов службы спасения, родителей и соседей.

НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ДЕТЕЙ ОДНИХ ДОМА!

Инструкция для родителей №5

«Охрана жизни и здоровья детей».

Родители (*законные представители*) обязаны передавать ребенка **ЛИЧНО ВОСПИТАТЕЛЮ**.

Забирать ребёнка из детского сада обязаны Родители. В случае, когда ребенка забирают близкие родственники или посторонним лицам забирать ребёнка можно только на основании доверенности от родителей, заверенной нотариусом.

Ребёнок должен знать свой адрес, фамилию, имя, отчество родителей и их телефон.

КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ ПРИНОСИТЬ В МБДОУ:

-острые, режущие, стеклянные предметы, драгоценности (золотые украшения, мобильные телефоны, ножницы, ножи, булавки, гвозди, баллончики с распылителями, гайки, шурупы, батарейки). В противном случае ДОУ не несет ответственности за сохранность изделий и жизнь и здоровье детей;

-мелкие предметы (*бусинки, пуговицы, монеты и т. д.*);

-таблетки (*лечение ребёнка проводится дома, под наблюдением врача*);

-запрещается ношение в детском саду пляжной обуви, без задников (шлёпанцы, так как они травмоопасны и вредят здоровью детей;

ВО ИЗБЕЖАНИИ ОТРАВЛЕНИЙ У ДЕТЕЙ ЗАПРЕЩАЕТСЯ :

- приносить в детский сад из дома еду, угощения и напитки;
- приносить во время празднований Дней рождений детей в детский сад кондитерские изделия, содержащие масляные и безежные крема;
- приносить в детский сад и ограничить дома употребление жевательной резинки.

Если у ребёнка накануне прихода в детский сад были проблемы со здоровьем (температура, рвота, расстройство желудка, высыпания и т. д., необходимо обязательно ставить в известность воспитателя и медицинскую сестру.

Детский сад - для посещения здоровых детей! Больным детям детский сад посещать запрещается во избежание распространения инфекции среди детского коллектива.

Инструкция для родителей № 6

«Предупреждение дорожно-транспортного травматизма»

Уважаемые родители!

Вы являетесь для детей образцом поведения. Вы — объект любви и подражания для ребенка. Это необходимо помнить всегда и тем более, когда вы делаете шаг на проезжую часть дороги вместе с малышом.

Чтобы ребенок не попал в беду, воспитывайте у него уважение к правилам дорожного движения терпеливо, ежедневно, ненавязчиво.

1. Ребенок должен играть только во дворе под вашим наблюдением. Он должен знать: на дорогу выходить нельзя.

2. Не запугивайте ребенка, а наблюдайте вместе с ним и используйте ситуацию на дороге, дворе, улице, объясняя, что происходит с транспортом, пешеходами.

3. Развивайте у ребенка зрительную память, внимание. Для этого создавайте дома игровые ситуации.

Пусть ваш малыш сам приведет вас в детский сад и из детского сада домой.

4. Ваш ребенок должен знать: на дорогу одному выходить нельзя дорогу можно переходить только со взрослыми, держась за руку взрослого.

Инструкция для родителей № 7

«О СОБЛЮДЕНИИ РОДИТЕЛЯМИ МЕР ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ НОВОГОДНИХ МЕРОПРИЯТИЙ»

Во время проведения культурно-массового мероприятия с детьми должны неотлучно находиться родители или воспитатели, которые должны быть проинструктированы о мерах пожарной безопасности и порядке эвакуации детей в случае возникновения пожара и обязаны обеспечить

строгое соблюдение требований пожарной безопасности при проведении культурно-массового мероприятия.

1. Участие в празднике елки детей и взрослых, одетых в костюмы из ваты, бумаги, марли и подобных им легковоспламеняющихся материалов, не пропитанных огнезащитным составом, запрещается.

2. При оформлении елки запрещается:

использовать для украшения целлулоидные и другие легковоспламеняющиеся игрушки и украшения;

применять для иллюминации елки свечи, бенгальские огни, фейерверки и т. п. ,

применять иллюминацию, не отвечающую требованиям устройства и эксплуатации электрооборудования.

обкладывать подставку и украшать ветки ватой и игрушками из нее, не пропитанными огнезащитным составом.

В помещениях, используемых для проведения праздничных мероприятий, запрещается:

проведение мероприятий при запертых распашных решетках на окнах помещений, в которых они проводятся;

проводить огневые, покрасочные и другие пожароопасные и взрывопожароопасные работы.

3 Вопрос. **Викторина на тему: «Здоровье».**

(Если отвечаете правильно, делаете шаг вперед, если неправильно - шаг назад)

Вопросы.

1. Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья? (ДА)
2. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (НЕТ)
3. Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера? (НЕТ)
4. Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10.000 чел? (ДА)
5. Правда ли, что бананы снимают плохое настроение? (ДА)
6. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения? (ДА)
7. Правда это или ложь, что есть безвредные наркотики? (ЛОЖЬ) (нет)
8. Отказаться от курения легко? (НЕТ)
9. Правда ли, что молоко полезнее йогурта? (НЕТ)
10. Взрослые чаще, чем дети, ломают ноги? (ДА)
11. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? (ДА)
12. Правда ли, что летом можно запасть витаминами на целый год? (НЕТ)
13. Правда ли, что надо ежедневно выпивать 2 стакана молока в день? (ДА)
14. Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой? (ДА)
15. Правда ли, что ребенку достаточно спать ночью 8 часов? (НЕТ)

Все, кто оказался в 1 линии, садятся на места, а кто во второй линии - остаются.

Физкультминутка.

Руки на пояс поставьте сначала.

Влево и вправо качайте плечами.

Вы дотянулись мизинцем до пятки?

Если сумели - всё в полном порядке.

Все, что мы с вами сейчас делаем, как это можно назвать? **(Ответы родителей)**

РАЗМИНКА, ФИЗНАГРУЗКА, ЗАРЯДКА, одним словом, активный образ жизни. Он способствует здоровью или нет? (ДА)

Присаживайтесь на места.

4 Вопрос. Разное.