

ПРОТОКОЛ №2
заседания детско-родительского клуба
«Учимся вместе»

Тема: Здоровый ребенок.

Дата заседания: 02 декабря 2020 года

Присутствовали: заведующий МБДОУ ДСКВ № 47 «Успех» – О.В. Звонарева, зам. зав. по ВМР – Л.И. Майстер, зам. метод. отделом С.П. Голошовец, воспитатели: Алероева М.А., Юркова А.В., Бурина М.М.

Представление: материал для родителей представлен на официальном сайте МБДОУ ДС №47 «Успех».

Повестка заседания:

1. Видео представление «Двигательная активность – залог здоровья семьи».

Ответственный: воспитатель группы №24 детей дошкольного возраста 5-6 лет, А.В.Юркова.

2. Видео представление «Зрительная гимнастика, как способ сохранения здоровья».

Ответственный: воспитатель группы №24 детей дошкольного возраста 5-6 лет, М.А.Алероева.

3. Видео представление «Профилактика скалиоза у дошкольников».

Ответственный: воспитатель группы №11 детей дошкольного возраста 5-6 лет, М.М.Бурина.

Ход заседания

В связи с эпидемиологической ситуацией в городе Нижневартовск (Постановление главного санитарного врача от 30.06.2020 №16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)») массовые мероприятия в образовательных организациях запрещены. В связи с этим, принято решение проведение детско-родительского клуба «Учимся вместе» в форме семинара и консультаций в видео, фото формате.

По первому вопросу представлено видео «Двигательная активность – залог здоровья семьи» (автор А.В. Юркова).

Здравствуйте дорогие родители! Каждый из нас хочет видеть своих детей здоровыми, активными, жизнерадостными, любознательными и физически развитыми. Поэтому крайне необходимо удовлетворить потребность ребенка в движении. Зачем необходима двигательная активность, чем опасен ее недостаток и как избежать многих неприятностей – об этом и пойдет речь сегодня!

Двигательная активность – это любые мышечные сокращения, производимые скелетными мышцами и требующие расхода энергии.

Значение движения для нашей жизни:

- Когда мышцы включаются в работу, организм начинает выделять гормоны счастья. В результате отрицательные эмоции исчезают, а уровень работоспособности, напротив, взлетает.
- Все органы и системы человека «просыпаются» и включаются в деятельность. Доказано, что у пожилых людей, регулярно занимающихся спортом, органы работают лучше и соответствуют возрастным нормам людей, которые на 5-7 лет моложе.
- Двигательная активность является неотъемлемой частью гармоничного развития ребенка.

Двигательная активность дошкольников влияет на:

- развитие нервной системы
- психики
- интеллекта
- физических качеств
- формирование личностных качеств
- здоровья
- психолого-эмоциональное состояние

Современные городские дети не имеют возможности для появления достаточной двигательной активности. Это связано с замкнутостью пространства квартиры, ограничением двигательной активности на прогулке, сокращением прогулочных площадок, увеличением количества транспорта, с запретами взрослых, преобладанием статического (без движения) времяпрепровождения – занятия конструктором, изо, компьютерные игры. Ребенок не в силах сам организовывать свою подвижную деятельность в условиях квартиры, наполненной мебелью, игрушками! Здесь невозможно бегать, играть в активные игры!

В последнее время дети не играют, и родители не видят в этом ничего плохого. Они считают, что есть много других полезных занятий для ребенка. Что важнее научить его считать и писать. А игра это пустое развлечение. Однако в дошкольном возрасте именно игра это главная развивающая деятельность.

«Ничто так не истощает организм так, как физическое бездействие.» Гиппократ.

Низкая двигательная активность приводит к быстрому развитию хронических заболеваний: артериальная гипертензия, сахарный диабет, заболевания опорно-двигательного аппарата, депрессия, ожирение.

Сегодня мы предлагаем вам несколько активных игр, в которые вы сможете сыграть всей семьей!

«Ручеек»

На полу из двух скакалок или веревок делаем ручеек шириной полтора-два метра. Посередине раскладываем бумажные кружки — это камушки. Ребенку нужно перебраться с одного бережка на другой, наступая на островки и перепрыгивая камушки. Если оступился, берет паузу, чтобы «высушить» ножки на берегу. Нехитрое занятие тем не менее формирует у ребенка ловкость, равновесие и не даст заскучать во время карантина. А заодно ребенок вдоволь напрыгается. Игра развивает у ребенка ловкость, равновесие.

«Рыбалка»

На полу располагается «озеро» - обруч, или круг из скакалки. В «озере» плавают

рыбки – из поролона вырезанные кусочки. Задача игроков при помощи пальцев ног, поймать рыбку и отнести в своей ведерко, которое стоит недалеко от «озера». Профилактика плоскостопия и яркие эмоции обеспечены!

«Хитрый лис»

Охотник хочет поймать лиса, который притаился в своей норе. Игрок – лис отворачивается, чтобы не видеть охотника. Охотник бесшумно подкрадывается к нему сзади, чтобы хлопнуть по спине – это означает, что лис пойман. Лис может в любой момент повернуться и тогда охотнику нужно замереть, чтобы остаться незамеченным. Если охотник пошевелился, то лис его замечает и игра начинается заново. Если лиса поймали, то игроки меняются местами. Игра развивает ловкость, смелость, самообладание.

«Самый меткий»

В этой игре дети пытаются попасть в корзину или в ведро. Обязательно нужно отметить место, с которого нужно кидать. Младшим поближе, а старшим подальше. Можно поменять положение тела, например, попробовать забросить мяч лежа или задом наперед. Игра развивает меткость, ориентировка в пространстве, самообладание.

«Боулинг»

В такую игру можно играть всей семьей или в одиночку. Главное, соорудить необходимый инвентарь из имеющихся материалов. Пустые пластиковые бутылки наполните фантиками, смятой цветной бумагой или фольгой, расставьте их в виде кеглей и, вооружившись небольшим мячом (желательно мягким, если играете дома), начинайте состязание. Если результаты записывать, получится настоящее соревнование. Для игроков постарше задачу можно усложнить, утяжелив «кегли», наполнив их водой. Игра развивает меткость, ориентировка в пространстве, самообладание.

«Ловля ящерицы»

Взрослый или ребенок тянет за собой кусок веревки, а его напарник старается наступить на нее, поймать ящерицу. Игра развивает бег, ориентировка в пространстве, ловкость.

Нужно помнить главное - если привить ребёнку любовь к движению уже сейчас, то и, став взрослым, он будет продолжать вести активный образ жизни.

Дорогие родители! Желаем вам успехов в воспитании здорового ребенка!

Второй вопрос раскрывается воспитателем М.М. Буриной в презентации для родителей «Профилактика сколиоза у детей дошкольного возраста».

Сколиоз - что это?

Сколиоз является боковым искривление позвоночного столба. Чаще всего оно случается во время интенсивного роста ребёнка.

Признаки сколиоза:

- различный уровень плечей;
- различный уровень лопаток;
- неодинаковые треугольники талии;
- искривление позвоночника;
- перекося таза.

Основные меры профилактики сколиоза:
Необходимо обеспечить физическую активность ребёнка, во время которой

совершаются движения, предотвращающие искривление позвоночника. Во время нагрузки, сна, занятий - позвоночник должен находиться в наиболее благоприятном физиологическом положении.

Для профилактики сколиоза можно рекомендовать следующий комплекс упражнений:

- Разминка;
- Движения для разгрузки позвоночника;
- Движения, направленные на укрепление мышц брюшного пресса и спины.
- Ходьба на месте, при этом руки плавно поднимаем вверх (вдох, опускаем выдох);
- Наклоны вперёд, дотянуться пальцами рук к полу, выпрямится, затем слегка прогнуться назад;
- Медленные наклоны влево-вправо;
- Упражнения для разгрузки позвоночника:
- Ходьба на четвереньках две-три минуты;
- Упражнение «кошечка», слегка погибают спину вверх, затем вниз, движения делают медленно и плавно;
- Лечь на спину, ноги лежат ровно, руки вытянуть за головой; потянутся пятками и кистями рук в противоположном направлении;
- Упражнения на спине для укрепления мышц брюшного пресса:
- Приподнять ноги до угла 30-40 градусов, совершать маховые движения ногами, имитирующими ножницы;
- Упражнения стоя, выполняют в заключительной части занятия:
- Приседания с вытянутыми вперёд руками;
- Кисти рук у плечей, локтевые суставы отвести в стороны, выполняют плавные круговые движения.
- Ноги согнуты в коленях, затем выровнять и приподнять вверх, приподнять таз и зафиксировать его руками (берёзка).

Первый период бурного роста детского организма приходится на возраст 5-6 лет. Для профилактики сколиоза, родители должны следить не только за тем, чтоб у детей не нарушалась двигательная активность, а также необходимо уделять должное внимание отдыху, режиму дня и питания ребёнка.

По третьему вопросу представлено видео «Зрительная гимнастика как средство сохранения здоровья дошкольников» (автор М.А. Алероева).

Зачем нужна зрительная гимнастика детям?

Зрительная гимнастика является своеобразной релаксацией для нервной системы ребенка, помогает мозгу лучше переработать полученную с помощью зрения информацию.

Каким детям показана гимнастика для глаз? Многие родители считают, что их дети, имеющие 100% зрение, не находятся в зоне риска. Отнюдь! Зрение ребенка – хрупкий инструмент, который требует заботы, внимания и постоянного наблюдения. Если же у ребенка уже существуют отклонения в зрении, зрительная гимнастика поможет не ухудшить ситуацию, а в некоторых случаях и скорректировать проблемы.

Основная цель, которую преследует гимнастика для глаз детей дошкольного возраста – тренировка мышц органов зрения. Именно от них зависит, насколько хорошо будет видеть ребенок в дальнейшем, и не будет ли у него проблем с глазами в школе.

Задачи:

- предупреждение утомления;
- укрепление глазных мышц;
- снятие напряжения;
- общее оздоровление зрительного аппарата.

Варианты зрительных гимнастик:

- с использованием художественного слова;
- с опорой на схему;
- с сигнальными метками;
- метка на стекле по Э.С. Аветисову;
- с индивидуальными настенными и потолочными офтальмотренажерами.

Видео фрагменты гимнастики для глаз детей группы №24.

Выполните зрительную гимнастику вместе с ребенком!

Этот ролик позволит поддерживать зрение детей с раннего возраста и является хорошей профилактикой глазных заболеваний. Смотрите ролик вместе с ребенком, и если ему будет что-то непонятно – помогите!

Привет! Чтобы твои глазки видели зорко и четко - выполняй каждый день несколько полезных и интересных упражнений. Все упражнения для глаз выполняй очень мягко, без резких движений. Я буду помогать тебе голосом, но если будет что-нибудь непонятно, спроси кого-нибудь из взрослых немножко помочь тебе.

Видео-ролик «Комплекс восстановления зрения в домашних условиях»

Дорогие родители! Желаем вам успехов в воспитании здорового ребенка!

Решение заседания:

1. Принять к сведению информацию, освещенную в рамках заседания Клуба.
2. Продолжать работу клуба с привлечением большего количества родителей.
3. Разместить информацию Клуба на сайте ДОО для родительской общественности. Срок: до 04.12.2020г. Ответственный: Голошовец С.П. заместитель методическим отделом.

Председатель:



Секретарь:

