

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Березовский детский сад № 9»**

Воспитатель: Козлова Ю.Ю.

Конспект родительского собрания "Формирование здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста".

Цель: Обеспечение единых требований детского сада и семьи в вопросах здоровья детей.

Задачи:

- повысить уровень знаний родителей в области формирования, сохранения, укрепления здоровья детей;
- обеспечение сотрудничества и единых требований детского сада и семьи в вопросах здоровья детей.
- способствовать пропаганде здорового образа жизни в семье.

Повестка собрания:

1. Вступительная часть.
2. Выступление воспитателей (презентация) «Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста».
3. Игра «Ромашка».

Ход мероприятия:

1. Вступительная часть:

Добрый вечер, уважаемые родители! Спасибо, что вы нашли время и пришли на наше родительское собрание.

В настоящее время, как никогда, возрастает актуальность здорового образа жизни, что вызвано увеличением и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического и политического характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Всем известно, что здоровье человека закладывается в детстве и, согласно научным данным, оно на 10 % обуславливается возможностями медицины и здравоохранения, на 20 % - состоянием окружающей среды, на 20 % - наследственностью и на 50% - образом жизни. Образ жизни – как раз та тема, об актуальности которой можно говорить много, и всё будет главное. Как сберечь здоровье? Как укрепить здоровье детей, избежать болезней? Как помочь разобраться в многообразии жизненных ситуаций? Как научить детей заботиться о своем здоровье? Как...?

Эти вопросы волнуют и вас родителей, и нас, воспитателей, так как все мы хотим, чтобы наши дети не болели, год от года становились здоровее, сильнее, вырастали и входили в большую жизнь не только знающими и образованными, но и здоровыми и закалёнными.

Здоровый человек редко задумывается над тем, что такое здоровье. Кажется, что ты здоров, всегда будешь таким, и не стоит об этом беспокоиться. Между тем здоровье – одна из главных ценностей человеческой жизни, источник радости.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Поэтому на этапе дошкольного возраста, когда жизненные установки детей ещё недостаточно прочны и нервная система отличается особой пластичностью, важно сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, мотивацию здоровью, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

2. Выступление воспитателей:

Так что же такое здоровье и здоровый образ жизни?

Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов (Всемирная Организация Здравоохранения).

Здоровый образ жизни - это формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют все возможности организма.

Дошкольное детство – самый благоприятный период для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методами совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Проблема оздоровления детей – это целенаправленная работа всего коллектива педагогов и родителей

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе нашего дошкольного учреждения. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

Поэтому главными задачами по сохранению и укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни, научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребенку правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

В подобной системе должны взаимодействовать три субъекта: семья, ребенок, педагог. Формировать основы здорового образа жизни, мотивы, понятия, убеждения в необходимости сохранения своего здоровья и его

укрепления нужно не только у детей, начинать нужно с семьи. Лишь при условии совместной целенаправленной деятельности родителей и педагогов может быть обеспечена положительная динамика показателей, характеризующих здоровье детей и их ориентацию на здоровый образ жизни.

Для сохранения, укрепления и формирования здоровья дошкольников необходимо вести определенную системную работу по обеспечению факторов ЗОЖ, по сообщению детям знаний о ЗОЖ и формированию у них навыков ЗОЖ. Какие же факторы необходимы для обеспечения ЗОЖ дошкольников?

Составляющие факторы здорового образа жизни

1. Режим дня
2. Сон
3. Рациональное питание
4. Гигиена
5. Движение
6. Эмоциональное состояние

1. Режим дня - это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности.

Соблюдение режима дня - одно из важнейших условий высокой работоспособности организма человека. При его соблюдении вырабатывается определенный биологический ритм функционирования организма, т.е. вырабатывается стереотип в виде системы чередующихся условных рефлексов. Закрепляясь, они облегчают организму выполнение его работы, поскольку создают условия и возможности внутренней физиологической подготовки к предстоящей деятельности. Режим дня имеет

гигиеническое и воспитательное значение, формируются культурно-гигиенические навыки, и осуществляется охрана организма от переутомления и перевозбуждения. При четком выполнении режима дня у ребенка формируются такие качества: организованность, самостоятельность, уверенность в себе.

2. Под понятием сон подразумевается физиологическая защита организма, потребность в нем обусловлена сложными психическими процессами.

Сон - один из важнейших составляющих режима дня и здорового образа жизни. Сон устраняет утомление и предупреждает истощение нервных клеток. Хронические недосыпания способствуют появлению неврозов, ухудшению функциональных сил организма и снижению защитных сил организма. Режим сна детей складывается из ночного - примерно десять часов тридцать минут, и дневного сна - примерно два часа.

Гигиеной сна предусматривается укладывание на сон и подъем в одно и то же время. Для лучшего и более полезного сна нужно создать условия:

- Удобная постель
- Тишина
- Затемнение окон
- Приток свежего воздуха
- Прием пищи, не возбуждающей организм,- за полтора, два часа до сна
- Предварительная прогулка на свежем воздухе.

3.Питание- это пища, еда, т.е. специальная энергия для нормального функционирования человека.

Питание - это одно из важнейших условий существования человека, сохранения его здоровья и трудоспособности. Все жизненные процессы в

организме находятся в большой зависимости от того, как строится питание с первых дней жизни. Для обеспечения правильного питания необходимы наличие в пище всех нужных ингредиентов, рациональные режим питания и распределение пищи по калорийности в течение дня. Традиционно 4- разовое питание. Для восполнения дефицита витаминов обязательно включать в рацион свежие овощи, фрукты, соки, а также продукты, обладающие радиопротекторными свойствами (защищающими от радиации – свекла столовая, облепиха, черноплодная рябина, шиповник, черника, клюква) . Дефицит натуральных фруктов можно восполнить за счет сухофруктов. Употребление искусственно приготовленных (рафинированных) продуктов следует ограничить.

4. Гигиена - это раздел медицины, изучающий условия сохранения здоровья, а также система действий, мероприятий, направленных на поддержание чистоты, здоровья.

Гигиенические навыки - это навыки по соблюдению чистоты тела, культуры еды, аккуратного и бережного обращения с вещами личного пользования, поддержание порядка в окружающей обстановке. Гигиенические навыки включают в себя:

- Закаливание
- Занятия физическими упражнениями
- Уход за телом
- Использование рациональной одежды и обуви

Наиболее эффективным видом **закаливания** является естественное закаливание. Ежедневные прогулки детей необходимы для детей дошкольного возраста, так как потребность растущего организма в кислороде более чем в два раза превышает таковую у взрослых. Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной и

пищеварительной систем, но и возрастает количество эритроцитов и гемоглобина в крови. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. Оказавшись на свежем воздухе, не забывайте походить босиком.

Ванна, душ, купание – прекрасное средство закаливания и своеобразный массаж. Вода тонизирует, укрепляет нервную систему, улучшает кровообращение организма – поэтому душ надо принимать ежедневно. Приучайте ребенка к воздушным ваннам, делайте массаж сухой щеткой.

5. Движение - это состояние, противоположное неподвижности, покою, это биологическая потребность растущего организма, от степени, удовлетворения которой зависит здоровье детей. Движения улучшают работу опорно-двигательного аппарата, увеличивается сила, объем, эластичность мышц.

Недостаток движений приводит к гиподинамии. В результате наблюдается понижение умственной и физической работоспособности, более быстрая утомляемость, снижение сопротивляемости организма к вредным влияниям внешней среды, приводящее в дальнейшем к развитию заболеваний сердечнососудистой и нервной системы, органов дыхания и пищеварения.

Многие ученые главным фактором укрепления и сохранения здоровья считают систематическую **двигательную активность**, формирующуюся в процессе физического воспитания.

Следует учитывать, что в дошкольном возрасте биологическая потребность в движении является ведущей и оказывает мобилизирующее влияние на интеллектуальное и эмоциональное развитие ребёнка, его привычки и поведение. На интересе детей к физкультурной деятельности

следует формировать умения и навыки здоровой жизнедеятельности, мотивацию на здоровье.

Следует заметить: формы поведения, которым подражает ребёнок, определяются влиянием взрослых. Поэтому роль взрослых, обеспечивающих целенаправленное формирование культуры самосохранения и ответственности за собственное здоровье и здоровье близких, является определяющей.

6. Основным условием **профилактики эмоционального неблагополучия** является создание благоприятной атмосферы, характеризующейся взаимным доверием и уважением, открытым и благожелательным общением.

Все вышеперечисленные составляющие факторы ЗОЖ возможно и необходимо соблюдать в семье. Кроме того, нельзя забывать об основных требованиях к режиму, обеспечивающих формирование, укрепление и сохранение здоровья детей:

- Рациональное чередование бодрствования и отдыха.
- Регулярное и полноценное питание, не менее четырех раз в день в одни и те же часы.
- Пребывание на свежем воздухе, не менее двух- трех часов в день.
- Строгое соблюдение гигиены сна, не менее десяти часов в сутки, желательно, чтобы ночной сон был в одно и то же время.
- Единство требований со стороны взрослых (соблюдение режима дня даже в выходные, когда ребенок находится с родителями).

Каждый малыш должен расти здоровым, но, чтобы этого добиться, надо приложить определенные усилия не только педагогам ДОУ, но и родителям, и самому ребенку.

Проблема профилактики здоровья, здорового образа жизни одна из самых актуальных. Перед нами, взрослыми, стоит важная задача – воспитать ребенка крепким и здоровым. И от этого насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни у детей, зависят в дальнейшем реальный образ жизни и здоровья человека.

Что же могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни?

Стиль жизни, поведение, поступки ребёнка, наносящие ущерб его здоровью.

(По вечерам поздно ложится спать т.е. недосыпание, много смотрит телевизор, долго играет на компьютере, не соблюдает режим дня, вредные привычки, неправильное питание (чипсы, кока-кола ...)

Стиль жизни, поведение, поступки ребёнка, способствующие улучшению его здоровья.

(Ожидаемые ответы: делать по утрам гимнастику, соблюдать режим дня, правильно питаться, хорошее настроение, соблюдать правила гигиены, прогулки, игры на свежем воздухе, закаливание)

Для того чтобы проверить свои знания в вопросах оздоровления, предлагаю небольшую дискуссию по заданным вопросам

- Что нужно делать, чтобы быть здоровым?
- Какие вредные привычки плохо влияют на здоровье?
- Какие положительные привычки необходимо воспитывать, чтобы быть здоровым?
- Влияет ли питание на здоровье ребенка?
- Какие профилактические мероприятия способствуют укреплению здоровья детей?

- Какие витамины улучшают зрение и способствуют оздоровлению кожи? (витамин А)

- Какие овощи и фрукты содержат витамин «С»? (шиповник, апельсин, красный перец, клюква)

- Какой из овощных соков повышает устойчивость организма к заболеваниям верхних дыхательных путей и легких? (морковный)

3. Игра « Ромашка» (На лепестках ромашки записана первая половина пословицы – продолжить...)

1. В здоровом теле – (здоровый дух)
2. Здоровье дороже (денег)
3. Здоров будешь, (всего добудешь)
4. Болен – лечись, (а здоров – берегись)
5. Сон – (лучшее лекарство)
6. Аппетит приходит (во время еды)
7. Прогулки полезны, они удаляют (от болезни)
8. Курить – (здоровью вредить)
9. Любящий чистоту (будет здоровым)
10. Двигайся больше – проживешь (дольше)
11. Доброе слово лечит, а злое (калечит)
12. Добрым быть – долго (жить).
13. Утро встречай зарядкой, вечер провожай (прогулкой)
14. Чистота – залог (здоровья)

Решение.

- Домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.
- Больше показывать и рассказывать детям о здоровье.
- Предлагаем Вам поддержать инициативу детского сада и внедрять здоровый образ жизни в семью.
- Просмотр телевизора (компьютера) не более 30 минут в день.
- В выходные дни обязательно выходить с детьми на прогулку. Пусть на прогулке ребенок больше двигается, играет в подвижные игры.

Спасибо всем большое за ваше участие, надеюсь, что вам понравилось, и вы унесете с собой новые знания.

Памятка для родителей

Формирование привычки к здоровому образу жизни.

Здоровье вашего ребёнка является важнейшей ценностью и наша общая задача – сохранить и укрепить его.

Уважаемые папы и мамы!

Если Ваши дети Вам дороги, если Вы хотите видеть их счастливыми, помогите им сохранить своё здоровье. Постарайтесь сделать так, чтобы в вашей семье занятия физкультурой и спортом стали неотъемлемой частью совместного досуга.

- С раннего детства воспитывайте у своих детей привычку заниматься физкультурой и спортом!

- Уважайте спортивные интересы и пристрастия своего ребёнка!

- Поддерживайте желание участвовать в спортивных мероприятиях группы и детского сада!

- Участвуйте в спортивных мероприятиях группы и ДООУ, это способствует укреплению вашего авторитета в глазах собственного ребёнка!

- Воспитывайте в своих детях уважение к людям, занимающимся спортом!

- Рассказывайте о своих спортивных достижениях в детстве и юности!

- Дарите своим детям спортивный инвентарь и снаряжение!

- Демонстрируйте свой пример занятий физкультурой и спортом!

- Совершайте со своим ребёнком прогулки на свежем воздухе всей семьёй, походы и экскурсии!

- Радуйтесь успехам в спорте своего ребёнка и его друзей!

- На самом видном месте в доме помещайте награды за спортивные достижения своего ребёнка!

- Поддерживайте своего ребёнка в случае неудач, закаляйте его волю и характер!

Родители, позанимайтесь дома с детьми!

Для начала нужно познакомить ребёнка с названиями частей своего тела. Кажется это просто, но такие слова, как запястье, затылок, ступня, кисть, голень, бедро детям могут быть не знакомы. Это легко исправить. Когда вы моете ребёнка или делаете зарядку, правильно называйте части тела.

Для детей интересно сравнивать людей и животных. Советуем поиграть в игру «Найди сходство и отличия».

Например:

- Чем похожи человек и птица? (Есть голова, туловище, две ноги, два глаза). А чем они отличаются? (У человека - руки, а у птицы – крылья; у человека – рот и нос, а у птицы – клюв).

Затем можно знакомить детей с внутренним строением. Предложите ребёнку потрогать живот и спину. Спина заметно твёрже живота, так можно объяснить, что внутри человека есть кости, которые и придают форму нашему телу. Тут уже можно рассказать, почему важна правильная осанка. Человек с правильной осанкой здоровее и красивее тех, кто сутулится. Обратите внимание на встреченных людей, пусть ребёнок сам скажет, у кого красивая осанка, а у кого - нет. Так он начнёт сам следить за собой.

Рассказывая о внутренних органах, останавливайтесь на тех, работу которых ребёнок может ощущать: сердце, лёгкие, пищеварительная система. В такой работе

помогут сказки. Например, можно рассказать о Носе, который любил дышать свежим воздухом, купаться, загорать, но боялся всех острых и мелких предметов. Так гораздо легче запомнить правила гигиены и научиться дыхательной гимнастике. Во время разговора о сердце научите ребёнка обращать внимание на свой пульс после сна и бега. Сравните работу сердца с насосом, моторчиком, который толкает кровь по специальным каналам. Покажите вены на руках, ногах, шее. Тут можно показать, как оказывать первую помощь при кровотечениях. Игра в больницу понравится вашему ребёнку.

Говоря о пищеварении, обратите внимание на полезную и вредную пищу. Расскажите, почему полезен картофель, а не чипсы. Поиграйте в игры: «Съедобное – несъедобное», «Полезное- вредное». Можно придумать сказку о зубах, сравнивая их с богатырями, которые всё измельчают, любят чистоту и творог. И об их враге – Кариесе, который посылает вредных микробов, а они питаются остатками еды, застрявшими в зубах. После такой сказки ребёнок будет с большим удовольствием чистить зубы и полоскать рот.

Рассказывать об организме человека, правилах безопасности можно по дороге в детский сад, за едой, на остановке. Но польза от этих минуток будет огромной.

Здоровья вам и вашим детям!