

## Консультация для родителей "Малыши -крепыши" (круглый стол)

Дата: 22.04.2022

воспитатели: Диденко Е.А., Гранаткина О.В.

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

### **Задачи:**

- Познакомить родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы ДОУ и результатами деятельности педагогического коллектива по сохранению и укреплению здоровья дошкольников.
- Дать советы и рекомендации родителям по поводу укрепления здоровья их ребенка и воспитания привычки к здоровому образу жизни.
- Способствовать осознанию родителями ответственности за формирование у детей ценностного отношения к своему здоровью.

### **Ход собрания:**

1. Здравствуйте. Нам очень приятно, что вы нашли время и откликнулись на наше приглашение. Позвольте начать нашу встречу со стихотворения.

*Болеет без конца ребенок.*

*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»*

Здоровый, крепкий и развитый ребёнок.

Как добиться этого? Что для этого делаем мы?

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.

2. В начале нашего разговора хотелось бы немного порассуждать. Давайте ответим на один, кажется, очень простой вопрос: **«Какого человека можно назвать здоровым?»** ( Бросается мяч по кругу, каждый родитель рассуждает, отвечает на вопрос).

---

*Предлагаю каждому сформулировать определение понятия «Здоровье» и дать свое понимание данного определения.*

1. **«Здоровье» - естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений.** (Большая советская энциклопедия)

2. **«Здоровье» - нормальное состояние, правильное функционирование неподвижного организма.** (Толковый словарь Ушакова)

3. **«Здоровье» - состояние целеполагающей жизнедеятельности, воспроизводящей психофизиологическую потребность в добровольном.** (Словарь психологических понятий)

4. **«Здоровье» - отсутствие болезней, физических дефектов, полное психическое, социально-нравственное и физиологическое благополучие.**

Я думаю, что вы согласитесь со мной, что одной из важнейших составляющих здоровья является двигательная активность. Особенно актуальна эта тема сейчас, в век компьютеризации, когда наши дети, да и мы сами всё больше проводим времени не в движении, а сидя за компьютерами, вследствие чего появляется нарушение осанки и множество других проблем здоровья.

Дошкольный возраст является важнейшим этапом в формировании физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный

путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется отношение к себе и окружающим. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

3. Здоровье человеку не всегда дается при рождении, но даже если ребенок родился здоровым, нет гарантии что он и в дальнейшей жизни останется таковым. Так как на состояние нашего здоровья влияет множество факторов как внутренних так и внешних. А здоровье наших детей зачастую в большей степени зависит от нас, взрослых. Давайте попробуем разобраться что же такое здоровье, от чего оно зависит и как его сохранить.

А что делают взрослые в детском саду, для того чтобы сохранить и укрепить здоровье детей?

- Организуют различные мероприятия для детей, для родителей и совместные.
- Проводят медицинские мероприятия (осмотр детей медицинской сестрой, направление на прививки, отстранение больных детей, проведение оздоровительных мероприятий).
- организуют закаливание
- Обследование логопедом детей, которые имеют проблемы в развитии речи и последующая его работа.( 4-5 лет)
- Проводят профилактические мероприятия (соблюдение режима дня, влажная уборка, сквозное проветривание, своевременная изоляция больного, употребление в пищу лука и чеснока).
- Организованы в группах зоны отдыха.
- Созданы условия для двигательной активности детей (закуплен спортивный инвентарь, оборудованы спортивные залы, площадки, спортивные уголки).
- Организовано полноценное пяти разовое питание.

4. Замечательно, а теперь мы хотим рассказать, чем занимаются дети в детском саду, чтобы быть здоровыми.

*Педагоги ДОУ используют разнообразные формы и виды здоровьесберегающих технологий, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей.*

- Ходьба по массажным дорожкам
- воздушные ванны
- Сон в проветренном помещении
- Ходьба босиком
- Игры, спортивные упражнения, забавы, хороводы
- Гимнастики (утренняя, дыхательная, для глаз, для развития мелкой моторики)
- Спортивные праздники
- Досуги, развлечения
- Непосредственно организованная деятельность (физкультурные занятия), в том числе дополнительное образование

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

Часто в выходные дни не выполняется режим дня. Поздний подъем утром и позднее укладывание вечером. Не проводится утренняя зарядка, не уделяется время дневному сну. Прогулка заменяется играми дома или просмотром мультфильмов. Нарушается режим питания: частые перекусы на бегу всухомятку. Все это негативно сказывается на неокрепшем растущем организме. Ослабляет иммунитет малыша, наносит огромный вред его здоровью.

## 6. Практикум здоровья

### Обучение родителей приемам

- самомассажа,
- закаливающей гимнастике,
- пальчиковой гимнастике
- артикуляционной гимнастике.
- гимнастика для глаз
- дыхательная гимнастика
- утренняя гимнастика

#### «Неболейка»

*(Массаж для профилактики простудных заболеваний)*

**Чтобы горло не болело, мы его погладим смело**

*(поглаживают шею ладонями сверху в низ)*

**Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать**

*(указательными пальцами растирают крылья носа)*

**Лоб мы тоже разотрём, ладошку держим козырьком**

*(приложить ко лбу ладони «козырьком» и растирать его движениями в стороны)*

**«Вилку» пальчиками сделай и массируй уши смело**

*(раздвинуть указательный и средний пальцы и массировать ушную зону)*

**Знаем, знаем, да-да-да нам простуда не страшна.**

*(потираем ладошки друг о друга)*

**Игровой массаж**

### «Наши спинки»

*В колоночку в круг встали,*

*(Движения соответствуют тексту)  
Ладонками по спинке застучали.*

*(Выполнять в течение 40 - 50 секунд)  
Хлопаем по лопаточкам, (хлопки)  
Спинка  
радуется.*

*(Нарисовать пальцами рук улыбку)  
Дети спинку  
подставляют, (постукивание),  
Со спинками играют, (поглаживание)  
Здоровья спинкам добавляют.*

### **«Массаж дружба»**

*Мы немножко отдохнем и массаж  
спины начнем.*

*Встанем ровно как осинки,*

*И у нас прямые спинки.*

*Мы по спинке пробежим,*

*Пальчиками постучим.*

*А потом ее погладим.*

*Плечи дружно мы расправим.*

*И уж точно знаем мы нам болезни не  
страшны.*

### **Упражнения на развитие дыхания**

#### **«Аромат цветов»**

Дети делают спокойный вдох через нос,  
стараясь не поднимать плечи,  
задерживают дыхание и на выдохе  
продолжительно произносят: «А-а-ах!»

#### **«Одуванчик»**

Дети на выдохе произносят звук «ф-ф...»,  
поднимая вверх руки и мелко перебирая  
пальчиками, показывая, как летят  
пушинки одуванчика.

#### **Дом.**

Я хочу построить дом,

(Руки сложить домиком, и поднять  
над головой)

Чтоб окошко было в нём, (Пальчики  
обеих рук соединить в кружочек)

Чтоб у дома дверь была, (Ладонки  
рук соединяем вместе вертикально)  
Рядом чтоб сосна росла. (Одну руку  
поднимаем вверх и "растопыриваем"  
пальчики)

Чтоб вокруг забор стоял,

Пёс ворота охранял, (Соединяем руки  
в замочек и делаем круг перед собой)

Солнце было, дождик шёл, (Сначала  
поднимаем руки вверх, пальцы  
"растопырены". Затем пальцы опускаем  
вниз, делаем "стряхивающие" движения)

И тюльпан в саду расцвёл!  
(Соединяем вместе ладонки и медленно  
раскрываем пальчики - "бутонок  
тюльпана")

#### **Друзья - садоводы**

Палец толстый и большой

В сад за сливами пошёл. (Ладонка  
собрана в "кулачок". Отгибаем большой  
палец, выпрямляем его, затем сгибаем  
наполовину. Снова сгибаем и так  
несколько раз)

Указательный с порога

Указал ему дорогу. (Отгибаем  
указательный палец, далее "сгибаем-  
разгибаем")

Средний палец самый меткий,

Он сбивает сливы с ветки. (Отгибаем  
средний палец, "сгибаем-разгибаем"  
его. При этом нужно стараться не сгибать  
указательный и большой пальцы)

Безымянный подбирает, (Отгибаем  
также безымянный, постараться не  
шевелить предыдущими пальчиками)

А мизинчик-господинчик

В землю косточки бросает! (Отгибаем  
мизинчик)

#### **Массаж лица «Нос, умойся!»**

Кран, отройся! Показывают правой  
рукой, как отрывают кран.

Нос, умойся! Указательными  
пальцами растирают

крылья

носа.

Мойтесь сразу оба глаза. Мягко

проводят пальцами по лбу.

Мойтесь, уши, Ладонями

растирают уши.

Мойся, шейка! Мягко

поглаживают шею спереди.

Шейка, мойся хорошенько!

Поглаживают шею ладонями,

движениями

от основания черепа

вперёд

груди.

Мойся, мойся, обливайся! Легко  
глядят щёки.  
Грязь, смывайся! Грязь, смывайся!!!  
Трут ладонями друг о друга.

### **7. Рефлексия:**

Ну, вот и подходит к концу наша встреча. Мы очень надеемся, что все то, о чем мы говорили было полезным.

А теперь мы предлагаем взять по листочку, красному, желтому или зеленому и приклеить его на наше дерево здоровья.

Зеленый лист- разговор был полезен. Я всегда буду выполнять все требования и условия для здоровья моего ребенка.

Желтый лист – Я постараюсь все выполнять.

Красный лист – Ничего нового я не узнал. Как делал раньше, так и буду делать дальше.

Замечательно на нашем дереве много зеленых листьев, а это значит, что мы принимаем решение: ...

### **Примерное решение родительского собрания:**

- организовать дома правильный режим дня и питания (срок – постоянно, отв. – родители).
- создать необходимые условия для реализации потребности ребенка в движении (срок – постоянно, отв. – педагоги, родители).
- равномерно распределять физическую и умственную нагрузки в течение дня (срок – постоянно, отв. – педагоги, родители).
- Проводить дома закаливающие мероприятия, рекомендованные в ДООУ (срок – постоянно, отв. – родители).
- Обеспечение тесного сотрудничества и единых требований детского сада и семьи в вопросах здоровья детей (срок – постоянно, отв. – педагоги, родители).

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

Михайленко Н. Я., Короткова Н. А. *«Организация сюжетной игры в детском саду»* Изд.: Москва Линка – Пресс 2009 г.

Нищева Н. В. *«Картотека подвижных игр, физминуток, пальчиковой гимнастики»*. Изд.: Санкт – Петербург Детство – Пресс 2010 г.

Черенкова Е. Ф. *«Развивающие игры с пальчиками»*. Изд.: Москва Рипол Классик Дом 21 век 2010 г.

Теплюк С. Н. Занятия на прогулке с малышами. Изд. Мозаика-Синтез, Москва 2010 г.

Бабенкова Е. А. Как помочь детям стать здоровыми.

Методическое пособие М., 2004 г.

Дик Н. Ф., Жердева Е. В. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников. Ростов-на-Дону, Феникс, 2005 г.

Оздоровление детей в условиях детского сада. Под редакцией Л. В. Кочетковой. М., 2007 г.

Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 2-7 лет. Изд. Мозаика-Синтез, Москва 2010 г.

Савельева Н. В. Организация оздоровительной работы в *дошкольных образовательных учреждениях. Ростов-на-Дону, Феникс, 2005 г*