

**Родительское собрание
в средней группе
«Здоровье детей в наших руках»**

Инструктор по физической культуре
Андреева В.В.

Цель: Расширение знаний родителей в области оздоровления и здоровьесбережения детей.

Задачи: Рассказать об опыте работы по здоровьесбережению в средней группе и о сохранении здоровья детей. Дать практические рекомендации по сохранению осанки, зрения, предупреждению плоскостопия.

Ход собрания

Слайд № 1

Здравствуйте, уважаемые родители, мы очень рады видеть вас. Все мы хотим, чтобы наши с вами дети были здоровыми и жизнерадостными. Наше собрание называется «ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ - В НАШИХ РУКАХ».

Слайд № 2 Мы приготовили для Вас вот такие большие конверты, чтобы Вы ушли из детского сада не с пустыми руками. В конверты мы положим письменные рекомендации и памятки по проблеме сохранения здоровья детей, которые я буду раздавать в течение нашего собрания.

Слайд № 3

Сегодня мы затронем следующие темы, на наш взгляд самые актуальные:

1. Профилактика нарушения осанки и ее сохранение.
2. Профилактика плоскостопия.
3. Профилактика нарушения зрения и его сохранение.

Но, перед обсуждением этих вопросов я хочу рассказать Вам, как мы в нашей группе работаем над сохранением здоровья.

Слайд № 4

Сейчас я вас познакомлю с оздоровительным режимом группы. В режим пребывания ребенка включены методики, приемлемые для условий нашего детского сада, способствующие оздоровлению детей.

Приучая детей к определенному режиму, к выполнению гигиенических требований, мы создаем у них полезные для организма навыки и тем самым сохраняем их здоровье.

Слайд № 5

1. Утро начинается с приема детей и утренней гимнастики. Гимнастика – это будильник для организма. Гимнастика должна быть веселой, задорной, чтобы позитивно настроить ребенка на предстоящий день. Утренней гимнастике принадлежит большая воспитательная и оздоровительная роль.

Слайд № 6 Систематические занятия утренней гимнастикой способствуют развитию у ребят правильной осанки, тренируют и усиливают деятельность всех органов и систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и т.д.),

подготавливают организм ребенка к тем нагрузкам, которые предстоит ему преодолевать в процессе деятельности в течение дня.

Слайд № 7

Двадцать минут девятого дети готовятся к завтраку, после завтрака дети идут полоскать рот водой комнатной температуры. Такая процедура сохраняет зубы и носит закаливающий эффект.

Слайд № 8

После завтрака воспитатель и дети готовятся к образовательной деятельности, которая строго регламентирована санитарными нормами. В средней группе это 2 занятия по 20 минут, с 10 минутным перерывом. Большое внимание уделяется соблюдению детьми правильной посадки за столом, расстояния от глаз до стола при рисовании, лепке, раскрашивании. Во время занятий с детьми проводятся физминутки, динамические паузы, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика.

Слайд № 9

В 10 часов второй завтрак, после него готовятся к прогулке. Во время прогулки наблюдают за объектами природы.

Слайд № 10 играем с детьми в подвижные и спортивные игры.

Слайд № 11 проводим индивидуальную работу с детьми на развитие двигательных навыков.

Слайд № 12 прививается детям стремление к трудовой деятельности.

Слайд № 13 В 12.30 дети обедают.

Слайд № 14 После обеда дети готовятся ко сну в проветренной спальне. Перед сном мы проводим с детьми сказкотерапию или релаксацию.

Слайд № 15 После сна с детьми проводится бодрящая гимнастика, профилактика плоскостопия.

Слайд № 16

Во второй половине дня дети занимаются самостоятельной игровой деятельностью, инсценируют сказки. Так же с детьми проводится индивидуальная работа на закрепление полученных знаний в течение дня, дыхательная и пальчиковая гимнастики.

Вот такой режим мы соблюдаем каждый день и эффективность его в систематичности, постоянстве. Только тогда все эти процедуры дают положительный эффект.

Слайд 17. А теперь, мы обсудим одну из выбранных нами проблем, это проблема сохранения осанки и профилактика нарушения осанки.

Рассмотрим виды осанок.

Слайд № 18 Уважаемые родители, а вы можете сказать, у каких детей правильная осанка? (ответы родителей)

Слайд № 19

Каковы же причины нарушения осанки:

1. Неправильное положение тела ребёнка во время работы за столом.

Слайд № 20

2. Ношение тяжёлых сумок.

Слайд № 21

3. Дети ведут малоподвижный образ жизни, вместо занятия спортом, сидят у компьютеров. Поэтому мышцы их тела развиты слабо и не могут удерживать позвоночник в прямом положении.

Слайд № 22

4. Дети мало бывают на улице, не занимаются физическим трудом.

Слайд № 23

5. Многие ребята отказываются от пищи, содержащей витамин D (печень, рыбий жир, яичный желток и пр.) А витамин D нужен для того, чтобы кости были прочные и правильно развивались.

Итак, разберем некоторые причины, наиболее важные на наш взгляд:

Слайд № 24

Первая из них, это - неправильное положение тела ребенка во время работы за письменным столом.

Рассмотрим картинку. Ребенок сидит за столом. Красным цветом показана посадка неправильная и зеленым – правильная. На красной картинке мебель неправильно подобрана для ребенка. И так пробуем правильно посадить ребенка за стол. Позовем Машу и предложим ей сесть сначала за мебель зеленого цвета (высокая):

У ребенка, когда он сидит на стульчике, между бедром и туловищем должно быть 90 градусов, ножки должны полностью стоять на полу, между бедром и голенью тоже должно быть 90 градусов.

Как мы видим ноги Маши не достают до пола, в этом случае нам следует подставить подставку для ног.

Когда ребенок уже правильно сидит на стульчике, тогда подбираем ему стол, для этого нужно между столом и туловищем ребенка должна входить ее ладонь, плюс-минус несколько сантиметров не играют роли. Когда мы кладем руки на стол, то спина ребенка должна оставаться ровной, край стола должен быть на уровне груди, руки свободно лежат на столе. Ребенок свободно может рисовать или дотягиваться до середины стола не нагибаясь вперед. Этот стол Маше не подошел.

Теперь присядем за мебель красного цвета

У ребенка, когда он сидит на стульчике, между бедром и туловищем должно быть 90 градусов, ножки должны полностью стоять на полу, между бедром и голенью тоже должно быть 90 градусов.

Как мы видим ноги Маши достают до пола. Маша правильно сидит на стульчике, теперь подбираем ей стол, между столом и туловищем Маши входит ее ладонь. Кладем руки на стол, спина Маши остаётся ровной, край стола находится на уровне груди, её руки свободно лежат на столе. Маша может

дотянуться до середины стола и не нагибается вперед. Этот стол Маше подошел.

Спасибо Машенька.

Итак, первая памятка для Вас. Положите, пожалуйста, ее в ваши конверты.

Разберем вторую причину нарушения осанки:

Слайд № 25

Дети ведут малоподвижный образ жизни, вместо занятия спортом, сидят у компьютеров. Поэтому мышцы их тела развиты слабо и не могут удерживать позвоночник в прямом положении.

Ни одно обучение не обходится без компьютера. Современные дети, порою, лучше родителей разбираются в технологиях, поэтому работы с монитором и клавиатурой не избежать. Однако о безопасной работе за компьютером мало кто знает, и очень часто дети губят свое здоровье только из-за неправильной работы с голубым экраном.

Обратите внимание на слайд. Красным цветом отмечена неправильная посадка за компьютером, а зеленым правильная.

Во время нахождения за компьютером самым оптимальным является положение тела, при котором: спина и шея прямая, ноги стоят на полу при прямом угле сгиба в коленях, угол сгиба в локтях то же прямой (90 °). А для этого следует:

1. Разместить монитор прямо перед ребенком, причем, так что бы его верхняя точка находилась перед глазами. (Это позволит держать голову прямо, и исключит развитие шейного остеохондроза).

2. Стул, на котором сидит ребёнок, должен иметь спинку и подлокотники, а так же такую высоту, при которой ноги ребенка должны прочно стоять на полу. В случае если за одним компьютером работают люди разного роста - желательно приобрести кресло с регулируемой высотой (спинка позволит держать спину прямо, подлокотники дадут возможность отдохнуть рукам, правильное положение ног не будет мешать кровообращению).

Вот в этой памятке содержатся рекомендации по работе на компьютере.

Слайд № 26

Разберем еще одну причину нарушения осанки – малоподвижный образ жизни, который не дает формироваться так называемому мышечному корсету. Сейчас, наши дети покажут Вам несколько упражнений по формированию мышечного корсета.

Выходят дети и под музыку показывают упражнения.

- поднять правую руку вверх
- поднять левую руку вверх
- поднять правую руку вверх, левую вниз
- руки ставим перед собой, сгибаем в локтях, поворачиваемся вправо, влево.

- заводим руки за голову и делаем наклоны вправо и влево
- поднимаем руки вверх и делаем наклоны назад

Раздать памятки!!!

Слайд № 27

Вот, теперь мы знаем многое о профилактике нарушения осанки. Но, возникает вопрос, как узнать, есть ли у ребенка нарушения? Оказывается, это довольно простые тесты, которые должен знать каждый родитель. Обратите внимание на слайд, здесь изображена правильная осанка. Рассматриваем слайд с правильной осанкой.

Слайд № 28

У некоторых детей возникает нарушение осанки, называемое сколиозом.

Итак, на начальной стадии выявить сколиоз непросто, поскольку обычно ребенок не замечает никакого дискомфорта и не испытывает боли. Но внимательные родители не должны упустить этого момента, поскольку от своевременной диагностики зависит очень многое. Обратите внимание на слайд.

Слайд № 29 Проводите регулярные осмотры своего ребенка. Попросите его раздеться и встать ровно, руки опустить «по швам». И внимательно осмотрите его спереди и сзади. Посмотрите на слайд.

Слайд № 30 А потом пускай ребенок наклонится вперед, не сгибая ног, со свободно опущенными руками — так выявляется наличие на выпуклой стороне дуги искривления реберного выбухания или выраженного мышечного валика в поясничной области.

Следует учитывать, что у детей с повышенной упитанностью или хорошо развитой мускулатурой деформация кажется менее выраженной. Также симптомами сколиоза могут быть вялость и быстрая утомляемость ребенка.

Вас должны насторожить следующие признаки: (показ картинки и рассказ по ней) каждому по картинке, как памятка.

Слайд № 31 А, сейчас, уважаемые родители, динамическая пауза для Вас, чтобы размяться, а то мы засиделись. (Проводится физкульт. минутка).

Вверх и вниз рывки руками

Будто машем мы флажками

Разминаем наши плечи

Руки движутся навстречу

Вправо влево наклонись

Приседанья начинай

Не спеши, не отставай

А в конце ходьба на месте

И садимся все на место

Слайд № 32

Продолжим нашу беседу и перейдем ко второй теме: поговорим о плоскостопии, оно неразрывно связано с осанкой. Ведь плоскостопие приводит к ее нарушению.

Определить наличие плоскостопия у ребенка может врач ортопед, но и в домашних условиях вы можете провести простой тест на наличие плоскостопия у ребенка.

Слайд № 33

Для проведения теста (плантографии) необходимо смазать подошву стопы ребенка растительным маслом и поставить ее на чистый лист бумаги. В результате получается отпечаток стопы ребенка, по которому можно определить состояние свода стопы.

В норме вырез на стопе занимает 2/3 его ширины. При плоскостопии его нет или вырез незначительный.

При плоскостопии нарушается связочный и мышечный аппараты, стопа сплющивается, пятки разворачиваются в стороны, большие пальцы деформируют остальные – они разворачиваются в сторону мизинца, происходит отечность стопы, меняется походка. Если вы заметили изменения после проведения данного теста, вам следует показать ребенка врачу-ортопеду.

Как вы считаете, почему у ребенка может развиваться плоскостопие? (ответы родителей)

1. Избыточный вес ребенка.
2. Рахит и нарушения обмена кальция и фосфора у ребенка
3. Неправильно сросшийся перелом
4. Длительный постельный режим при тяжелых заболеваниях
5. Чрезмерная подвижность суставов
6. Поднятие тяжестей (например, при ношении на руках младших братьев или сестер)
7. Усиленные занятия балетом.
8. Ношение некачественной обуви (слишком мягкая или слишком жесткая подошва, резиновая обувь, слишком высокий каблук или его отсутствие)

Слайд № 34 Я хочу обратить внимание на обувь ребенка. Какую обувь следует носить ребенку, чтобы не спровоцировать плоскостопие?

Вот перед Вами различные виды обуви, пожалуйста, осмотрите и скажите подходящая эта обувь для постоянного ношения или нет(выбираем обувь)

А, теперь я предлагаю вам послушать, как правильно подобрать обувь для ребенка.

Слайд № 35 Смотрим видео.

Уважаемые родители, возьмите памятки, в которых содержится информация о правильном подборе обуви и комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

Слайд № 36

Вот, мы, наконец, подошли к последнему вопросу нашего собрания: зрение ребенка.

Сохранить хорошее зрение можно, если:

Слайд № 37

1. Не читать в транспорте и лежа.

Слайд № 38

2. Следить за правильной посадкой за столом

Слайд № 39

3. Иметь при чтении правильное освещение. Читать без перерыва не более 15-20 минут.

Слайд № 40 Если ваш ребенок праворукий, свет должен падать с левой стороны. Если леворукий, напротив. Во время занятий стол должен быть хорошо освещен, при недостаточном освещении ребенку приходится низко наклоняться над книгой, рисунком, а это может привести к близорукости. Обращаю ваше внимание на настольную лампу, она не должна быть слишком яркой. В комнате, где работает ребенок должно быть светло. Поэтому включайте не только настольную лампу, но и верхний свет.

Слайд № 41

4. Не смотреть часто телевизор и нельзя сидеть близко у телевизора (безопасное расстояние от него 2-3 метра.

5. Не смотреть телевизор лежа.

6. Нельзя ребёнку смотреть телевизор больше 30 минут в день, так как это ведёт не только к ослаблению зрения, но и нервной системы.

7. Не следует смотреть телевизор в полной темноте, это ухудшает зрение.

Слайд № 42

8. Регулярно делать гимнастику для глаз.

Я хочу вас познакомить с упражнением для восстановления зрения, которое называется «Пальминг» (выполняем упражнение)

Итог собрания

Надеюсь, что услышанная вами информация оказалась для вас полезной. Очень хочется научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье; если мы будем личным примером демонстрировать ЗОЖ, то только в этом случае можно надеется, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.