

**Родительское собрание №2**  
**в средней группе детского сада**

**«Хочу быть здоровым».**

**Цель:** Формирование у родителей устойчивой мотивации к сохранению и укреплению здоровья своих детей.

**Задачи:**

1. Познакомить родителей с различными видами массажа.
2. Приобщить родителей к участию в жизни группы и детского сада.
3. Формировать потребности в ЗОЖ.

Добрый день, уважаемые родители!

Я рада встрече с вами. Нам, работникам ДООУ, доверено самое ценное – наши дети. Мы знаем, что с самых ранних лет надо воспитывать в них любовь к Родине, уважение друг к другу и старшим, культуру поведения и чувство красоты. Развивать познавательные способности и интересы, и многое другое.

Но сегодня одной из самых острых проблем, стоящих перед обществом, становится здоровье детей, поскольку именно здоровье является условием успешного роста и развития, духовного и физического совершенствования, а в дальнейшем и успешной жизненной карьеры.

Быть здоровым – естественное желание каждого человека. Особенно важно, для каждой мамы, здоровье ее ребенка. А что же такое здоровье?.

«Здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» (Из толкового словаря Ожегова).

Статистика свидетельствует, что показатели здоровья детей ухудшаются. С целью определения ситуации в нашей группе был проведён анализ результатов углубленного медицинского осмотра дошкольников. Обратимся к данным о состоянии здоровья детей нашей группы.

Какими же факторами определяется здоровье?

Исследования показывают, что на 20% здоровье зависит от генотипа, на 20% от экологии, на 50% от образа жизни и лишь на 10% от медицинского обслуживания. Если на наследственность и окружающую среду мы пока не имеем возможности воздействовать, то необходимо обратить внимание на самый значимый компонент – образ жизни.

Проведя анализ анкет, которые вы заполняли, мы можем сделать следующие выводы: всего заполнено 16 анкет; из 16 родителей только 1 занимается спортом; утреннюю гимнастику делают только лишь в 4 семьях и то нерегулярно, ну а другие родители наверное разделяют точку зрения Генри Форда, который сказал: «Утренняя гимнастика – полная чушь. Больным она противопоказана, а здоровым – не нужна». Режим дня стараются соблюдать в 7 семьях. Самый распространенный инвентарь – лыжи, мяч, велосипед. В 10 семьях родители стараются гулять с ребенком по возвращении из детского сада. После прихода ребенка из детского сада и в выходные дни дети занимаются в большей степени просмотром телепередач, настольными играми, рисованием и чтением книг. Спортивные игры и упражнения занимают второстепенное место.

Исследования последних лет свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своём испытывают дефицит движения

Всем известна фраза «Движение – жизнь!». Да, движение составляет основу практически любой деятельности ребенка. Без движения ребенок не может вырасти здоровым. Движение – это и предупреждение разного рода болезней, это и эффективнейшее лечебное средство, это и важное средство воспитания. Чем разнообразнее движения, тем большая информация поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие. Развитие движений – один из показателей правильного нервно-психического развития в раннем возрасте. Таким образом, необходимо искать пути увеличения двигательной активности, как в семье, так и в детском саду. В детском саду двигательная активность делится на организованную и самостоятельную.

Но все же большее время в режиме дня детского сада занимает самостоятельная двигательная деятельность (54%), которая является менее утомительной, т.к основное место занимают игры. В них наиболее полно реализуется свойственная детям высокая потребность в движении.

Потребность ребенка в двигательной активности обеспечивает развитие практически всех функциональных систем организма. Эта потребность имеет сложнейшую динамику развития. По мере взросления ребенка у него формируются новые двигательные способности и навыки. Недостаток в движении ведет к гиподинамии, недоразвитию мышц, сердечно-сосудистой и нервной

систем. Сугубо отрицательные последствия недостатка движений характерны не только для раннего детства или старческого возраста, но и для всех других возрастов. Ослабленное сердце, пониженное или повышенное давление, деформации в сосудистой системе, нетренированные, плохо вентилируемые легкие, недостаток снабжения мозга кислородом – следствия неудовлетворения потребности в движении.

Все из вас, понимают, как важна утренняя гимнастика. Вместе с ребенком ее можно делать под музыку.

Для того чтобы разнообразить самостоятельную двигательную активность как дома, так и в детском саду и сделать ее более увлекательной, интересной, а главное, чтобы она доставила огромное удовольствие детям, необходимо обеспечить детей разнообразным игровым материалом.

Одним из способов сохранения и укрепления здоровья является массаж. Массаж воздействует на кожу, влияет на весь организм человека. Массируя определенную микросхему тела, мы заставляем четко и слаженно работать все системы организма. Именно слаженная работа всех систем подготавливает почву для лучшего развития памяти, интеллекта, улучшает эмоциональный фон, что также способствует более полному восприятию информации и умению ее логически преобразовывать.

Массаж – это и эффективное средство развития интеллекта. Интеллект – это не только накопление суммы знаний, но и умение применять эти знания на практике.

Уровень интеллекта непосредственно зависит от степени развития логического мышления. Последнему можно научиться. И чем раньше вы начнете заниматься с ребенком в этом направлении, тем больше вероятность того, что проблем в школьном обучении у вашего ребенка не будет. Развитие интеллекта находится в непосредственной зависимости от умения разговаривать и общаться. Речь и мышление – это две стороны одного процесса, своеобразный замкнутый круг. Развивая речь ребенка, вы развиваете его мышление и наоборот.

Массаж можно применять с самого раннего детства. Лучше не пытаться угадать, вырастет из вашего ребенка интеллектуал или нет, а целенаправленно способствовать этому, помогая малышу самому осваивать азы массажа. Пока ребенок мал, ему такой массаж делает мама, играя и приговаривая. По мере взросления малыша постепенно можно научить выполнять его самостоятельно.

Существует много различных видов массажа, сейчас мы познакомимся с некоторыми из них.

#### 1. Аурикулярный массаж.

Аурикула – это ушная раковина. Этот массаж помогает лучше работать и развиваться различным системам организма, нормализует состояние нервной системы, усиливает концентрацию внимания, улучшает интеллектуальные возможности.

Эффект от массажа ушной раковины усиливается, если к нему добавить массаж и упражнения для кистей рук. Кисти рук – еще «один экран» состояния систем и органов человека. Чем быстрее и точнее ребенок выполняет движения пальцами, тем лучше их координация, тем быстрее у него развивается речь, а следовательно и мышление.

#### 2. Массаж стоп.

#### 3. Массаж биологически активных точек.

#### 4. Дыхательная гимнастика.

#### 5. Гимнастика для профилактики зрительного утомления.

Для поддержания и укрепления здоровья применяется также традиционная лекарственная терапия, гомеопатия, биологически активные добавки к пище и многое другое.

Уважаемые родители, помните, здоровье ребёнка в ваших руках, ведь давно уже замечено: в тех семьях, где взрослые болеют мало, и дети, как правило, здоровы.

### **Решение родительского собрания:**

1. Продолжать работу по формированию двигательных навыков, как в детском саду, так и дома;
2. Постараться приобрести для ребенка дома спортивный инвентарь.
3. Увеличить время для прогулок на свежем воздухе.
4. Изготовить нестандартное спортивное оборудование для детей в ДОУ.

У кого есть вопросы по этой теме, задавайте, мы обязательно ответим.

Воспитатель: Гомулина Л.В.

Предлагаем Вам посмотреть некоторые моменты организованной двигательной активности