Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №4 Ласточка

Конспект родительского собрания по теме:

 «Здоровье детей»

Разработал :

Инструктор по ФК

Морозова Н.В.

г Красный Холм

2023г

Цель: укрепление и сохранение здоровья детей, просвещение родителей (законных представителей) в вопросах здоровьесбережения детей.

Задачи: обучение родителей практическим навыкам сохранения здоровья стоп и мышечного корсета, установление партнерских отношений между родителями и педагогами, оказание помощи родителям в овладении психолого-педагогическими знаниями о развитии ребенка дошкольного возраста.

Ход собрания:

Здравствуйте уважаемые родители! Сегодня мы собрались с вами для обсуждения очень важной темы, а определить её я предлагаю вам после просмотра короткого видеоролика.

Просмотр видеоролика.

Как вы думаете, чему посвящено наше сегодняшнее родительское собрание?

(Ответы родителей)

Вы правы тема нашей встречи «Профилактика плоскостопия….». Основой формирования личности является физическое развитие и здоровье ребенка. Дошкольный возраст является решающим в формировании основ физического и психического здоровья. Становление функциональных систем организма и развитие органов, основные черты личности, формирование характера закрепляются у ребенка в до семилетнего возраста. У детей важно сформировать практические навыки здорового образа жизни и базу знаний, а так же потребность в регулярных физических нагрузках. Одной из направлений Федеральной образовательной программы является формирование у детей умения сохранять устойчивое положение тела и правильную осанку. Программа ставит перед нами задачу-укреплять опорно-двигательный аппарат и иммунитет средствами физического воспитания.

В последние годы увеличилось количество детей с плоскостопием и нарушениями осанки. В этом месяце мною было проведено анкетирование в ходе которого выяснилось, что дети имеют разные группы здоровья, у \_\_% детей имеют незначительные отклонения от нормы в состоянии правильности осанки, \_\_% родителей не осведомлёны о мерах профилактики нарушений плоскостопия и осанки и 100% родителей считают важным рассмотрения вопроса нарушений осанки и плоскостопия. Из этого я делаю вывод, что тема актуальна и требует подробного рассмотрения.

Уважаемые родители знаете ли вы, что такое плоскостопие и нарушение осанки? (Ответы родителей)

Плоскостопие- это изменение формы стопы, характеризующееся опущением её поперечного и продольного свода.

А какие причины вызывают данное нарушение?

Причины плоскостопия могут быть разными: наследственность, неудобная обувь, избыточная масса тела, травмы ног и однообразная двигательная активность. Как и у любой проблемы организма у плоскостопия есть ряд последствий:

-Боли в ногах и головные боли

-Физическая неразвитость

-Повышенная утомляемость из-за нарушения работы мышц

- Нарушение осанки (неправильно распределена нагрузка на мышцы и позвоночник, что приводит к его искривлению)

И поскольку все мы знаем, что в организме всё взаимосвязано, далее поговорим об осанке.

- Что вы понимаете под выражением «правильная осанка»?

Под осанкой мы понимаем привычную позу в покое и движении. Обратите внимание на экран. Как вы думаете на каком изображении у девочки правильная осанка? (Ответы родителей)

Вы совершенно правы, на первом изображении показана правильная осанка.

- А , что может спровоцировать нарушение осанки у ребенка?

Последствия нарушения осанки следующие: неправильная работа внутренних органов, нарушение дыхания и кровообращения, снижение умственной работоспособности и ухудшение зрения.

Уважаемые родители, как вы думаете, что нужно делать для того, что бы избежать таких недугов? (Ответы родителей)

Знаете ли вы и выполняете ли дома упражнения и игры для профилактики плоскостопия и нарушения осанки? (Ответы родителей)

В детском саду мы ежедневно проводим утреннюю гимнастику, занимаемся корригирующими упражнениями на занятиях, выполняем гимнастику после дневного сна, играем в игры, которые способствуют укреплению разных групп мышц. К профилактике таких заболеваний можно отнести: частое хождение босиком, ношение рациональной обуви, высокую двигательную активность, правильное питание, достаточное освещение, системные прогулки, соблюдение режима дня ребенка, своевременную диагностику и своевременное обращение к специалистам. Для здоровья наших детей мы бы хотели, дорогие родители, что бы наша работа продолжалась и дома. Ведь лучшее решение для предотвращения недугов это профилактика.

Сейчас я хочу вас немного познакомить с оборудованием которое я использую в своей работе.

1. Массажные мячи. Если мы с вами готовим стопу к коррекционной работе, то обязательно нужен разогрев мышц, для этого мы используем массажные мячи разного диаметра в зависимости от задач, которые мы себе поставили.
2. Массажные коврики. Их я внедряю в работу на утренней зарядке и гимнастике после сна. Ребята босиком ходят по дорожкам, в свободном темпе, так как не у всех детей одинаковая чувствительность стоп.
3. Корригирующие и ребристые дорожки.
4. Мешочки с песком. Используются для диагностики и упражнений на коррекцию осанки.
5. Шнуры, косички и гимнастические палки. Так же используются мной на утренней зарядке, для отработки общеразвивающих упражнений на занятиях физической культурой.

На видео, как раз была представлена работа с данным оборудованием и сейчас я предлагаю вам немного побыть детьми и размяться, для этого нужно снять обувь.

Под ритмичную музыку родители строятся в 1 колонну и начинают движение по кругу. Выполняется: ходьба на носках, ходьба на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, лёгкий бег и восстановление дыхания. Переход на корригирующие дорожки.

А теперь давайте попробуем выполнить очень приятную для всех процедуру- массаж. Его можно выполнять как самостоятельно, так и всей семьёй.

Родители становятся в круг спиной друг к другу, в руках у каждого массажный мяч.

Выполняется игровой массаж спины «Зеленая лягушка». После выполнения массажа родители присаживаются на свои места.

Уважаемые родители!

Сегодня мы с вами узнали, что такое плоскостопие и нарушение осанки. Я думаю сегодняшняя беседа принесла вам много полезного и вы будете применять на практике, то чему мы с вами научились. Я вам хочу раздать буклеты для изучения дома. В буклетах вы найдёте информацию о том, как провести диагностику плоскостопия в домашних условиях и как правильно подобрать рабочий стол и стул будущему первокласснику не нарушая при этом осанку. На буклете присутствует QR-код, отсканировав который вы попадёте на сайт детского сада, где сможете найти полезные материалы по теме родительского собрания.

Мы сегодня с вами говорили о сохранении здоровья детей, подводя итог нашей встречи предлагаю вам сыграть в игру «Слово-эстафета». Правила игры такие я задаю вам фразу, а вы её заканчиваете. Фраза такая «Мой ребенок будет здоров если я…..», договорив фразу передаёте мяч другому.

Как сказал один известный педиатр «счастливый ребенок-это в первую очередь, здоровый ребенок, а только потом уже умеющий читать и играть на скрипке!». А я хотела бы добавить к этому, что здоровый ребенок- это счастливые мама и папа. Берегите своё здоровье и здоровье ваших детей! Благодарю за работу.