

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар «Детский сад  
комбинированного вида «Сказка»  
структурное подразделение № 154**

**Методическая разработка  
«Взаимодействие с семьей в вопросах оздоровления дошкольников»**

Подготовили: инструктор по ФК:

Попова Любовь Евгеньевна

воспитатель:

Бабкина Виктория Игоревна

Краснодар

2021

## Введение

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Рост количества детских заболеваний связан не только с социально-экологической обстановкой, но и с самим образом жизни семьи ребенка, во многом зависящим от семейных традиций и характера двигательного режима. При недостаточной двигательной активности ребенка (гиподинамии) неизбежно происходят ухудшение развития двигательной функции и снижение физической работоспособности ребенка.

Решающую роль по формированию личностного потенциала и пропаганде здорового образа жизни принадлежит семье. Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в младенческом возрасте. Зачастую родители плохо представляют, как же необходимо приобщать ребенка к здоровому образу жизни. Воспитание в семье на современном этапе не мыслится без помощи специалистов.

Анализ научных исследований показывает, что возрастает количество социально-незащищенных родителей и детей, наблюдается социально-психологическая тревожность семьи, ухудшение состояния здоровья детей. Данные тенденции в жизни общества нельзя оставить без внимания. Изменения социокультурной ситуации требуют совершенствования содержания, форм и методов в работе с семьей, которые могли бы

удовлетворить запросы родителей как в информационном, так и в организованном плане.

Деятельность родителей и педагогов в интересах ребенка может быть успешной только в том случае, если он станут союзниками, что позволит им лучше узнать ребенка, увидеть его в разных ситуациях и таким образом помочь взрослым в понимании индивидуальных особенностей детей, развитии их способностей формировании ценностных жизненных ориентиров, преодолении негативных поступков и проявлений в поведении. Дальнейший поиск эффективных способов сохранения и укрепления здоровья дошкольников предусматривает повышение роли родителей в вопросах оздоровления детей, приобщении их к здоровому образу жизни, создание семейных традиций физического воспитания.

В совместной деятельности педагогов и родителей, необходимо формировать понимание, что родители — не пассивные наблюдатели педагогического процесса, а его активные участники. Лишь при условии реализации преемственности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении и семьи, целенаправленной деятельности родителей и педагогов может быть обеспечена положительная динамика показателей, характеризующая здоровье детей. Сотрудничество дошкольного образовательного учреждения и семьи предполагает совместное определение целей деятельности, планирование предстоящей работы, распределение сил и средств, в соответствии с возможностями каждого участника, совместное наблюдение результатов работы, а затем и прогнозирование новых целей, задач и результатов.

Главная задача сотрудничества ДООУ и семьи — это обеспечить безболезненное привыкание ребенка к детскому саду в период адаптации. Далее обязательно следует вместе с родителями объективно оценить состояние здоровья, физического и двигательного развития, спрогнозировать его улучшение; наметить единые подходы к распорядку дня, питанию, одежде, организации условий для двигательной активности ребенка. Лучший

способ для воспитателя — найти общий язык с родителями воспитанников: проявить интерес к здоровью и развитию конкретного ребенка. Очень важно убедить родителей в том, какое значение имеют единые подходы к распорядку дня в семье и детском саду, как полезнее провести выходные дни, правильное питание в семье, какой вред наносит ребенку перегрев. Особого внимания заслуживает проблема закаливания. Необходимо убеждать родителей воспитанников в том, что ослабленному и болезненному ребенку закаливание необходимо больше, чем здоровому.

Эффективными формами сотрудничества дошкольного учреждения с семьей являются:

- Родительские собрания;
- Совместные физкультурные досуги, праздники, Дни здоровья, туристические походы;
- Дни открытых дверей;
- Домашние задания;
- Передача опыта семейного воспитания;
- Комплектование педагогической библиотеки по организации физического воспитания в семье.
- Выпуск газеты.

Родительские собрания являются одной из эффективных форм взаимодействия с семьей. Очень важно чтобы тему и вид собрания педагоги определили вместе с родителями. Они проводятся групповые и общие (для родителей всего учреждения). Общие собрания организуются 2–3 раза в год.

## **Конспекты родительских собраний**

### Конспект № 1

«Приобщение старшего дошкольника к здоровому образу жизни»

Форма проведения: родительское собрание с элементами практикума.

Продолжительность: 40 мин.

Цель:

Пропагандировать здоровый образ жизни.

Познакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях.

Задачи:

Формирование у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей, повышение мастерства родителей по использованию здоровье-сберегающих технологий в домашних условиях.

Развитие чувства единства, сплоченности.

Приобщать к сотрудничеству детей и родителей.

Предварительная работа

Приготовить для родителей объявление – приглашение с указанием темы родительского собрания по физическому воспитанию.

Провести анкетирование родителей *«Как стать сильным и здоровым?»*

Провести индивидуальную работу с родителями, о оздоровительном воспитании в семье.

Подготовить материал (литература, буклеты *«Будь здоров малыш!»* и *«Рекомендации родителям по укреплению здоровья ребёнка»*), изготовление папки-передвижки консультация для родителей *«Здоровые дети - в здоровой семье»*.

Организация и проведение игры *«Дерево здоровья»*.

Подготовить мини-презентацию о ЗОЖ в ДОУ.

Подготовить тексты художественного слова (*стихотворение, пословицы*)

Подготовить памятки «*Формирование здорового образа жизни*» для каждого родителя с советами на тему собрания.

Для оформления зала написать плакаты по теме собрания: «Здоровье – эта та вершина, на которую каждый человек должен взойти сам». «Здоровье ребёнка превыше всего, богатство земли не заменит его». «Здоровье не купишь, никто не продаст, его берегите, как сердце, как глаз».

План проведения

Вступительная часть:

I. Организационный момент – вступительное слово.

Основная часть:

II. Проведение игры «*Дерево здоровья*».

III. Мини-лекция с просмотром презентации.

IV. Художественное слово «*Закончи пословицу*».

Заключительная часть:

V. Заключение-рефлексия. Игра с родителями «*Слово-эстафета*».

Подведение итогов.

VI. Решение родительского собрания.

Место проведения: музыкальный зал.

Ход собрания

Вступительная часть:

I. Инструктор встречает родителей в зале, объясняет тему собрания.

Инструктор: Мне очень приятно, что вы нашли время и откликнулись на моё приглашение. Тема нашего собрания: «*Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни*». Я хочу начать собрание со слов Василия Александровича Сухомлинского: «Я не боюсь ещё и ещё раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд родителя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

Инструктор: В современном обществе, в XXI веке, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе к ребёнку, к его знаниям и

способностям. Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе и нашего дошкольного учреждения.

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.

Позвольте прочитать Вам стихотворение:

В. Крестов “Тепличное создание”

Болеет без конца ребёнок.

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.

Инструктор: Здоровый, крепкий и развитый ребёнок. Как добиться этого?

Что для этого делаем мы? Как укрепить здоровье детей, избежать болезней?

В этом нам помогут ответы на некоторые вопросы.

Основная часть:

II. Проведение игры «*Дерево здоровья*».

Инструктор: Я предлагаю Вам игру «*Дерево здоровья*».

Мольберт, на листе ватмана нарисовано дерево без листьев. Родитель берет зелёный лист с напечатанным вопросом, с подноса, зачитывает его и отвечает, приклеивает лист на дерево. Постепенно крона дерева покрывается красивой листвой, дерево приобретает здоровый вид.

Вопросы к игре «Дерево здоровья»

1. Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья? - ДА.
2. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? - НЕТ. (*спорный вопрос и ДА*)
3. Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10.000 чел? - ДА.
4. Правда ли, что бананы снимают плохое настроение? - ДА. (*фруктоза и сахар даёт организму заряд бодрости и энергии*)
5. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения? - ДА. (Питательные вещества, которые содержатся в моркови, укрепляют кожу и выводят токсины из организма. Морковный сок полезен для детей, т. к. он стимулирует процесс роста)
6. Правда это или ложь, что есть безвредные наркотики? - ЛОЖЬ.
7. Отказаться от курения легко? - НЕТ.
8. Правда ли, что молоко полезнее йогурта? - НЕТ. (Молко не все люди могут переваривать в желудке, а поэтому бывают и запоры, а вот йогурт он восстанавливает микрофлору организма, а также он больше богат кальцием и витамином В)
9. Взрослые чаще, чем дети, ломают ноги? - ДА.
10. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? - ДА
11. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? - НЕТ.
12. Правда ли, что надо ежедневно выпивать 2 стакана молока в день? – ДА (Витамин Д и кальций: крепкие зубы, иммунитет, улучшает настроение, укрепляет сердце и сосуды, стимулирует рост мышц, и улучшает сон)
13. Правда ли, что ребенку достаточно спать ночью 8 часов? - НЕТ.

Итак наше дерево приобрело здоровый вид. Я надеюсь, что отвечая на эти вопросы, Вы уважаемые родители сделаете для себе определённые выводы в укреплении здоровья, как самих себя, так и своих детей.

III. Мини-лекция с просмотром презентации.

IV. Художественное слово «Закончи пословицу».

Инструктор: Уважаемые родители, предлагаю Вам вспомнить пословицы о ЗОЖ и дополнить фразу.

Художественное слово «Закончи пословицу»

Кто продолжит пословицу выходит в зал.

Чистота – залог .... здоровья!

Чисто жить – ... здоровым быть!

Кто аккуратен – тот людям ... приятен!

Грязь и неряшливость – путь ... к болезням!

Гигиена, чистота – нам здоровье ... красота!

Быть здоровыми хотим – помогает нам ... режим!

Солнце, воздух и вода – наши лучшие ... друзья!

Спасибо Вам за ответы. Я думаю, что Вы применяете эти пословицы и в воспитании ваших детей.

Проведите дома эту игру с детьми и повторите пословицы.

Заключительная часть:

V. Заключение-рефлексия. Игра с родителями «Слово-эстафета».

Родители становятся в круг. Мяч передаётся по кругу. Взяв мяч в руки, родители продолжают начатое ведущим предложение «*Мой ребёнок будет здоровым, если я буду....*» (буду его закалять, буду с ним гулять на свежем воздухе, буду давать ему витамины, буду делать с ним утреннюю гимнастику, проводить отдых на природе, буду учить его соблюдать личную гигиену, буду давать ему положительные эмоции, буду обеспечивать его правильным питанием т. д.)

Подведение итогов

Инструктор: Здоровье человека на 50% зависит от его образа жизни!

Здоровый образ жизни – это

- отказ от вредных привычек;
- оптимальный двигательный режим;

- рациональное питание;
- закаливание;
- личная гигиена;
- положительные эмоции;
- высоконравственное отношение к окружающим людям, обществу, природе.

Родители делятся мнениями о собрании. Высказывают свои предложения на будущее. Каждому родителю вручаются памятки «*Формирование здорового образа жизни*».

#### VI. Решение родительского собрания

1. Создать необходимые условия для реализации потребности ребенка в двигательной активности в повседневной жизни (срок – постоянно, ответственные – воспитатели, инструктор и родители).
2. Равномерно распределять физическую и умственную нагрузки в течение дня (срок – постоянно, ответственные – воспитатели, родители).
3. Систематически интересоваться полученными знаниями детьми по формированию здорового образа жизни и закреплять их дома (срок – постоянно, ответственные – родители).
4. Организовать дома режим дня и питание, приближенное к режиму детского сада (срок – постоянно, ответственные – родители).
5. В выходные дни обязательно организовывать прогулки вместе с детьми (срок – постоянно, ответственные – родители).
6. Систематически проводить закаливание ребенка в условиях семьи (срок – постоянно, ответственные – родители).

Инструктор: Уважаемые родители, на этом родительское собрание «*Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни*» завершается. Я желаю Вам крепкого здоровья и успехов в воспитании и формировании здорового образа жизни своих детей.

Конспект № 2

«Здоровье детей в наших руках»

Форма проведения: дискуссия.

Количество участников: 20 родителей, педагог - организатор и ПДО по ОФП.

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

Задачи:

повысить уровень знаний родителей в области формирования, сохранения, укрепления здоровья детей;

формирование здорового образа жизни;

способствовать формированию у родителей и через родителей у детей потребности в здоровом образе жизни.

Форма проведения: дискуссия.

Участники: воспитатели группы, родители, медсестра.

Материал: Оформление плакатов по теме собрания.

Подготовка приглашений каждой семье с текстом.

Оформление выставки методической литературы по теме родительского собрания.

Материалы и инструменты:

Оформление папки-передвижки: «Режим дошкольника».

Презентация: «Гигиенические и закаливающие процедуры».

Карточки с высказываниями великих людей о здоровье, пословицы о здоровье.

Аудио запись с ответами детей.

Оформление благодарственных писем для родителей.

Буклеты по теме собрания.

Части собрания:

1. Вводная часть (5-7 мин.).

Представление воспитателем темы и участников собрания.

Аудио запись с ответами детей на вопросы

Обозначение проблемы. Мозговой штурм «Что такое здоровье?»

2. Основная часть(35-40 мин.).

Выступление воспитателя по теме укрепления здоровья детей. (7 мин.)

Дискуссия. Рассмотрение вопросов и ситуаций по теме «Забота о здоровье ребенка» (10 мин.)

Музыкальная пауза. Выполнение физкультминутки всеми родителями под музыку, соответственно теме собрания.(3 мин.)

Мудрые мысли (На каждом столе лежат карточки с высказываниями великих людей, в соответствии с темой собрания. Под музыку карточки передаются по кругу, таким образом, родители знакомятся с содержанием каждой карточки, наиболее понравившиеся зачитывают вслух.) Игра «Ромашка» (На лепестках ромашки записана первая половина пословицы – продолжить... )(10 мин.)

Доклад в сопровождении презентации: "Гигиенические и закаливающие процедуры»(мед.сестра, 5мин.)

3. Разное (7-10 мин.).

Знакомство с выставкой методической литературы по теме родительского собрания.

Обсуждение вопросов содержания детей в детском саду.

Вручение благодарственных писем родителям, чьи дети в течение полугодия не болели, либо болели очень редко.

4.Подведение итогов (3-5 мин.).

Заключение. Вывод по теме. Решение

Анкетирование родителей «Ваше мнение о собрании».

Выдача родителям буклетов по теме собрания.

**КОНСПЕКТ ВЫСТУПЛЕНИЯ** инструктора по ФК и воспитателя на родительском собрании по теме: «Здоровье детей в ваших руках»:

- Добрый вечер, уважаемые родители! Мы рады вам. Спасибо, что вы нашли время и пришли на родительское собрание.

Сегодня мы собрались с вами, чтобы решить важные проблемы. Но чтобы настроиться на совместную работу, я предлагаю вам поиграть в детскую

игру. Если вы согласны с моим высказыванием, то крикните «да», в противном случае – «нет».

Крикните громко и хором, друзья,

Детей своих все вы любите? (да)

С работы пришли, сил совсем нет,

Вам хочется лекции слушать здесь? (нет)

Я вас понимаю... Как быть нам тогда?

Проблемы детей решать нужно нам? (да)

Дайте тогда мне скорее ответ:

Помочь откажитесь нам? (нет)

Последнее спрошу вас я:

Активными все будем? (да)

А теперь поздоровайтесь друг с другом, пожмите друг другу руки, улыбнитесь и скажите: «Здравствуйте, как я рада вас видеть!»

Здравствуйте!

Что особого мы тем друг другу сказали?

Просто «здравствуйте», больше ведь мы ничего не сказали.

Отчего же на капельку солнца прибавилось в мире?

Отчего же на капельку счастья прибавилось в мире?

Отчего же на капельку радостней сделалась жизнь?

Здравствуй – ты скажешь человеку.

Здравствуй – улыбнется он в ответ.

И, наверно, не пойдет в аптеку,

И здоровым будет много лет.

Здороваясь, мы желаем друг другу здоровья. При встрече люди приветствовали друг друга так: «Здравствуйте, доброго здоровья!», «Как ваше драгоценное здоровье?!» И это не случайно. Ведь ещё в Древней Руси говорили: «Здоровье не купишь», «Дал бы Бог здоровье, а счастье найдёшь».

Замечательно, когда все здоровы, а особенно, когда здоровы дети. По данным Всемирной организации здоровья, 10 из 100 новорождённых уже страдают

тем или иным недугом. Кроме тяжёлых соматических и психических болезней наших детей подстерегают травмы, простуды, вирусы, инфекции.

Лишь маленькое количество родителей могут похвастаться тем, что ни разу не обращались к специалистам за оказанием медицинской помощи.

Аудиозапись ответов детей на вопросы: - кого называют здоровым?

- что надо делать, чтобы быть здоровым?

Как укрепить здоровье детей, избежать болезней? 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, выросли и входили в большую жизнь не только знающими и образованными, но и здоровыми и закалёнными.

Мозговой штурм «Что такое здоровье»

- Когда вошли в детский сад, то ваше внимание, наверное, сразу привлекли стенды о здоровье. Так что такое здоровье? Задание для каждой семьи (ответы родителей).

Воспитатель: Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

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

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Рост количества заболеваний связан не только с социально-экологической обстановкой, но и самим образом жизни семьи ребенка, во многом зависящим от семейных традиций и характера двигательного режима.

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.

В начале нашего разговора хотелось бы немного по рассуждать. Давайте ответим на один, кажется, очень простой вопрос: «Кто такой здоровый человек?»

(ответы родителей)

1. Что же могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни? (высказывания родителей)

2. Задание: родителям выйти к доске и заполнить таблицу.

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)

*Музыкальная пауза.*

(Выполнение физкультминутки всеми родителями под музыку.)

Мудрые мысли (На каждом столе лежат карточки с высказываниями великих людей, в соответствии с темой собрания. Под музыку карточки передаются по кругу, таким образом, родители знакомятся с содержанием каждой карточки, наиболее понравившиеся зачитывают вслух.)

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

Доклад медицинской сестры в сопровождении презентации: «Гигиенические и закаливающие процедуры».

Подведение итогов. Решение.

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Чем больше мы будем ребенку показывать и рассказывать о здоровье, тем лучше для его развития.

Предлагаем Вам поддержать инициативу детского центра и внедрить здоровый образ жизни в семью.

Домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.

Систематически проводить закаливание ребенка в условиях семьи.

В выходные дни обязательно выходить с детьми на прогулку не менее 2 раз в день. Пусть на прогулке ребенок больше двигается, играет в подвижные игры. Детей играми – оздоровим, себя омолодим.

Проверить дома все травмоопасные места и не допускать детского травматизма.

Уважаемые родители! В заключение, чтобы узнать, насколько тема и содержание родительского собрания отвечают требованиям родительских собраний, требованиям семьи, предлагаем вам заполнить анкету.

Приложение 1

Анкета

Уважаемые родители!

Ваши искренние ответы на вопросы анкеты помогут нам увидеть положительные и отрицательные стороны проведенного собрания.

Что побудило Вас прийти на родительское собрание? Подчеркните нужное.

- Дисциплинированность.
- Интерес к поднятой теме.
- Уважение к воспитателям.
- Текст приглашения.
- Возможное душевное успокоение после собрания.

- Любопытство.
- Настойчивые требования родственников.
- Неоднократные приглашения воспитателей.
- Не знаю.

2. Как вы считаете, есть ли необходимость посещения таких собраний всей семьёй? Почему?

---

—

---

—

3. Что Вам больше всего понравилось в процессе подготовки к родительскому собранию? Подчеркните нужное.

- Видео презентация «Гигиенические и закаливающие процедуры в ДОУ».
- Анкетирование по теме собрания.
- Индивидуальные беседы воспитателей.

4. Пожалуйста, оцените, насколько Вам понравилась та или иная часть собрания в баллах: довольны – 5, частично довольны – 3, не довольны – 0.

- Вступительная часть –
- Дискуссия –
- Оформление –
- Работа с анкетой –
- Работа с памяткой –

5. Было ли у вас желание участвовать в дискуссии, разговоре? Почему? \_\_\_\_\_

6. Ваши предложения, дополнения пожелания по вопросам подготовки и проведения этого собрания. \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

## Конспект № 3

### Тема: «Забота о здоровье»

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

**Задачи:**

Повысить уровень знаний родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей.

Выявить факторы, влияющие на физическое развитие детей. Познакомить родителей с видами профилактических упражнений для ног.

**Участники:** воспитатели, родители, дети.

**План собрания.**

Вступление.

Педагогический всеобуч.

Практикум (упражнения с детьми).

Заключение.

**Ход собрания.**

I. Вступление.

Воспитатель: - Добрый вечер, уважаемые родители. Сегодня наше собрание посвящено здоровью наших детей. Ведь здоровый малыш - счастливый малыш.

Народная мудрость гласит:

«Дитяtko, как тесто: как замесил, так и выросло» (пословица русского народа);

«Здоровому каждый день праздник» (турецкая пословица);

«Существует тысячи болезней, но здоровье только одно» (индийская пословица);

«Забота о здоровье – лучшее лекарство» (японская пословица).

Вам знакомо выражение, что болезнь легче предупредить, чем лечить. Последние три недели мы с вами обсуждали тему профилактики

плоскостопия у детей. Это не случайно. Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе. В детском саду практически не осталось детей с первой группой здоровья, постоянно возрастает число нуждающихся в коррекционных группах для занятий физкультурой, часто болеющих детей. Особенно тревожит ситуация по количеству детей с нарушением осанки и плоскостопием.

## II. Педагогический всеобуч «Здоровье начинается со стопы».

Плоскостопие – это деформация стопы с уплощением её сводов. Оно различается в зависимости от причины возникновения по видам: врождённое, рахитическое, паралитическое, травматическое и статическое. Физиологическая слабость и хрупкость голеностопного сустава просто диктуют необходимость его укрепления с максимально раннего возраста. Наряду с этим воздействие на стопу ребёнка позволяет также способствовать и укреплению его организма в целом.

Следует отметить, что в рамках плановой диспансеризации дошкольников 5 лет крайне редко проводятся осмотры врачом ортопедом в силу разных причин, поэтому в старшем возрасте мы наблюдаем удручающую картину свода стопы у многих детей.

Своевременная профилактическая работа в этом направлении позволит избежать существующих проблем и скорректировать уже имеющиеся. Установлено, что двигательная активность детей находится в прямой зависимости от формы стопы. Раннее распознавание плоскостопия и своевременное его лечение путем общедоступных гимнастических упражнений помогут избавить детей от этого недостатка или, во всяком случае, уменьшить его. Поэтому профилактика плоскостопия имеет особое значение.

Прошу вас обратить внимание на симптомы этого заболевания:

- повышенная утомляемость во время ходьбы;

- при длительной ходьбе в течение дня – к концу дня боли в икроножных мышцах, боли в стопах и в области лодыжек;
- снижение физической работоспособности;
- головные боли как следствие пониженной рессорной функции стопы;
- изменение формы стопы, особенно в средней её части;
- появление (с возрастом) пяточных шпор, косточки выступающей возле большого пальца;
- стаптывание внутренней части каблука, на которую приходится большая нагрузка.

Стопа имеет сводчатое строение и является важным опорным и рессорным аппаратом, а также одним из активных периферических сосудистых насосов.

Правильное формирование свода стопы чрезвычайно важно для дальнейшего здоровья ребёнка. Это избавит его от боли в икроножных мышцах, частого «подвёртывания» стоп, болей в суставах (боли в коленных суставах могут имитировать ревматизм) и позвоночнике, головных болей вследствие пониженной рессорной функции стоп.

Как в домашних условиях определить форму стопы? Можно так: смазать стопы ребенка подсолнечным маслом и поставить его на лист белой бумаги, хорошо впитывающей масло. При этом надо отвлечь внимание малыша. Через 1—1,5 минуты снять его с бумаги и внимательно рассмотреть отпечатки стоп. Если следы имеют форму боба, то это свидетельствует о нормальных стопах: своды стоп приподняты и при движениях выполняют рессорную функцию. Если же отпечаталась вся стопа, следует заподозрить имеющееся или начинающееся плоскостопие, а если дошкольник при длительной ходьбе жалуется на боль в ногах, то здесь нужна консультация и помощь ортопеда. Измерив самую широкую и самую узкую часть стопы, можно определить, имеется ли у ребенка нарушение в своде стопы. Обратите, пожалуйста, внимание на рисунок.

Предупредить плоскостопие можно также подбором специальных упражнений, способствующих развитию и укреплению мышц голени, стопы

и пальцев. Наибольший эффект оказывают упражнения, если их выполнять босиком, по неровным поверхностям (по земле, песку, мелким неострым камешкам, воде).

Очень большую роль имеет правильный подбор обуви для ребенка. Размер обуви должен точно соответствовать размеру стопы. Это означает, что обувь должна плотно обхватывать ее с боков. Верх правильно подобранной обуви не сдавливает стоп.

Каблук – это возвышение, с которого как бы само собой шагается, которое облегчает перекаат. Детям нужна обувь на небольшом каблучке высотой 5-8 мм, с упругой стелькой и крепким задником.

Какой должна быть подошва? Тонкой? Не обязательно. Подошва хороша тем, что защищает ногу от мелких, колючих неровностей, от ударных нагрузок и холода. Для ходьбы по асфальту подошва должна быть толстой и мягкой, особенно в зимнее время года. Резиновая решетка внутри толстых подошв к тому же отлично амортизирует и распределяет нагрузку на стопе. Материал ее может быть самым разным. Но если обувь закрытая, она обязательно должна дышать и обеспечивать тепловлагообмен. А значит, она не должна быть из кожзаменителя. Годится либо натуральная кожа, либо материя.

Супинатор – вкладное коррекционное приспособление специальной конфигурации, которое поддерживает продольный и поперечный свод стопы.

В целях профилактики рекомендуются следующие упражнения:

1. Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку.
2. Ходьба с разными положениями стоп — на внешней стороне стопы, со сведенными носками ног, пятки раздвинуты, с сильно развернутыми носками ног.
3. Ходьба на месте, не отрывая носки от пола, стараясь поднимать выше пятки.
4. Ходьба боком по гимнастической палке, по толстому шнуру.

5. Перекаты с носка на пятку, стоя на полу или на палке.
6. Ходьба перекатом с пятки на носок. Туловище держать прямо, смотреть вперед.
7. Катать палку вперед-назад.
8. Приподниматься на носки и опускаться на всю стопу.
9. Подняться на носки и выполнять приседание, держась за опору.
10. Ходьба с высоким подниманием ног, согнутых в колене.
11. «Большой и маленький» — ребенок приседает, опираясь руками о колени, затем выпрямляется, поднимает голову и руки вверх ладонями внутрь, смотрит вверх и поднимается на носки.
12. Из положения, сидя, упор руками сзади:
  - захватывать пальцами ног предметы (палочки, шарики, шнур, платок), перекладывать их вправо, влево;
  - захватывать внутренними сводами стоп предмет покрупнее — кеглю, мяч, подтянуть его к себе, передать сидящему рядом, катать резиновые маленькие мячи с шипами.

### III. Практикум.

Воспитатель: настало время пригласить наших детей, чтобы они показали нам некоторые упражнения для профилактики плоскостопия (дети в спортивной форме входят в помещение и показывают упражнения для родителей, а можно устроить семейные соревнования: кто больше перенесет пальцами ног элементов Lego на свой коврик или кто больше соберет шариков в миску и т. д.)

Упражнения, рекомендуемые детям с плоскостопием:

1. Собирать пальцами босых ног с пола или ковра небольшие предметы и шарики. Из положения, сидя на полу (на стуле) придвигать пальцами ног под пятки разложенное на полу полотенце (салфетку), на котором лежит какой-нибудь груз (например, книга).
2. Ходить на пятках, не касаясь, пола пальцами и подошвой.

3.Ходить по гимнастической палке, лежащей на полу, боком приставным шагом.

4.Ходить на внешней стороне стопы.

5.«Мельница»: сидя на коврике (ноги вытянуты вперед), производить круговые движения ступнями в разных направлениях.

6.«Художник»: рисовать карандашом, зажатым пальцами левой (правой) ноги, на листе бумаги, который придерживается другой ногой.

7.«Утюжки»: сидя на полу, потирать стопой правой ноги стопу левой ноги и наоборот. Производить скользящие движения стопами по голням, затем круговые движения.

8.Попеременно катать ногами деревянные или резиновые шипованные мячи (валики) в течение трех минут.

Воспитатель: наши дети показали вам только часть той большой работы, которую мы проводим в детском саду и призываем вас делать это и дома.

Предлагаю вашему вниманию фотоотчет о профилактике плоскостопия в нашей группе:

- С медицинской сестрой провели обследование ног всех детей (плантографию).
- Вместе с инструктором по физкультуре выбрали различные виды ходьбы, упражнений (с предметами и без, из различных положений), подвижные игры для профилактики плоскостопия.
- С детьми была проведено познавательное занятие «Наши помощники ножки». На этом занятии мы с детьми выяснили, для чего нужны человеку ноги, какую роль они выполняют, как необходимо заботиться о них, беречь и ухаживать.
- «Массажные коврики для зверят» - так называлось занятие по рисованию, на котором дети изображали разнообразные коврики для массажа стоп.
- Разучили с детьми игры «Стирка», «Море волнуется», «Загрузи машину», гимнастику после сна стали выполнять с использованием массажных ковриков.

- Для вас показали открытое занятие по физической культуре «Укрепляем ваши ножки».

#### IV. Заключение.

На этом наше собрание заканчивается, и на прощание, дети станьте в круг, а взрослые образуют внешний круг, тоже взявшись за руки. Упражнение называется «Колокол». На вдохе поднимаем руки вверх, на выдохе опускаем вниз и говорим «бом».

Желаем вам и вашим детям крепкого здоровья.