



Ханты – Мансийский автономный округ – Югра  
Октябрьский район  
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида «Ромашка»



Конспект родительского собрания  
Тема: «Закаливание»  
(2 группа раннего возраста)

Составили воспитатели: Н.В. Злобина,  
Т.И. Мелехина

Уньюган

План проведения:

1. Вводная часть

- Приветственное слово и сообщение темы собрания.

2. Основная часть

- Мультимедийная презентация на тему «Если хочешь быть здоровым – закаляйся»

3. Заключительная часть

Цели: взаимодействовать с семьей для обеспечения полноценного

развития ребенка; учитывать пожелания родителей, их предложения;

Задачи: привлечь внимание родителей к формированию полноценного физического развития; ознакомление родителей с содержанием физкультурно – оздоровительной работы; познакомить родителей с различными видами закаливания детей.

**Ход родительского собрания:**

Цель нашей сегодняшней встречи – узнать, что такое здоровый образ жизни и как он влияет на развитие наших детей. Каждый родитель хочет, чтобы дети росли здоровыми. А, по вашему мнению, каков он здоровый ребёнок?(каждый родитель передает матрешку и говорит по одному прил.)

*(Ю. В. Змановский - психолог)* говорил так - «Здоровый ребенок дошкольного возраста - это жизнерадостный, активный, любознательный, устойчивый к неблагоприятным внешне - средовым факторам, выносливый и сильный, с высоким уровнем физического и умственного развития.

А какие заболевания в основном у ваших детей? (вопрос родителям)

Да! в основном это простудные заболевания.

Известно, что дошкольники чаще всего болеют простудными заболеваниями.

Как же укрепить здоровье наших детей и избежать болезней?

Самое действенное средство борьбы с ними - **закаливание**

**Родители**, а вы знаете, что это такое? (ответы)

**Закаливание** - это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости механизмов защиты и приспособления организма ребенка к факторам внешней среды. Оздоровительное средство, которое в 2 -4 раза снижает число простудных заболеваний. Оказывает общеукрепляющее воздействие на организм, повышает тонус, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

**Закаляя** детей дошкольного возраста, мы ставим перед собой следующие конкретные задачи: (раздать родителям для прочтения задачи)

\* повысить стойкость детского организма в борьбе с заболеваниями;

\* приучить детей чувствовать себя хорошо в различных меняющихся условиях *(в помещении и на воздухе)*;

\* воспитывать у детей потребность в свежем воздухе;

\* приучить их не бояться холодной воды и других факторов **закаливания**, применяемых в повседневной жизни;. Хотелось бы у вас родители спросить, как вы закаляете в семье своих детей?

(ответы)

А теперь мы вам расскажем и покажем как проводим закаливающие процедуры в детском саду.

К **закаливающим процедурам** относится:

**Утренняя гимнастика** - обеспечивает постепенный переход организма от состояния покоя к его повседневному рабочему состоянию. Утренняя гимнастика или зарядка – одна из наиболее распространенных форм применения физкультуры, состоящая из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки. Зарядка тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности – кровообращение, обмен веществ, дыхание. При постоянных занятиях улучшается сон, аппетит, повышается трудоспособность. Ежедневное проведение утренней гимнастики в определенное время в гигиенической обстановке, правильно подобранные комплексы физических упражнений, растормаживают нервную систему детей после сна, активизируют деятельность всех внутренних органов и систем, повышают физиологические процессы обмена, увеличивают возбудимость коры головного мозга, а также реактивность всей центральной нервной системы.

В тоже время сохраняется огромное оздоровительное **значение утренней гимнастики**. Ежедневное занятие физическими упражнениями благоприятно воздействует на физическое развитие и функциональное состояние организма ребенка. Широко включаются упражнения для профилактики нарушения осанки и предупреждения плоскостопия.

Дети в дошкольном возрасте имеют невероятно высокую двигательную активность. Они находятся в решающей фазе роста и созревания, во время которых происходят сильные изменения в системе мышц, скелета и нервов. Систематически тренируя крупные группы мышц, мы активизируем обменные процессы, создаём благоприятные условия для питания всех клеток и тканей организма. Укрепляя мышцы брюшного пресса, мы улучшаем процессы пищеварения. Разрабатывая мышцы спины, мы формируем правильную осанку. Это особенно важно в дошкольном возрасте, когда происходит формирование изгибов позвоночника.

Во время выполнения **утренней гимнастики у ребёнка учащается**

дыхание, розовеет лицо, он может немного вспотеть. Всё это совершенно естественные признаки легкого возбуждения и утомления при активной мышечной деятельности.

**Дыхательная гимнастика**-укрепляет и стимулирует верхние дыхательные пути. Повышение общего жизненного тонуса ребёнка и сопротивляемости, закалённости и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы;

развитие дыхательной мускулатуры, увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшение кровообращения в лёгких, улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы и кровообращения.

(Показываем родителям вместе с ними делать дыхательное упражнение)

**Пальчиковая гимнастика** - уникальное сочетание добрых стихов и простых массажных приемов дает поразительных эффект активного умственного и физического развития. Пальчиковые игры – это тоже форма закаливания, нетрадиционная, но легко входящая в жизнь ребёнка. Психика малыша устроена так, что его практически невозможно заставить выполнять какие – либо упражнения, даже самые полезные, если они ему неинтересны. А вот пальчиковые игры с простыми движениями и весёлым стихотворным сопровождением нравятся всем детям. А если на пальчик надеть маленькую игрушку, то упражнения можно превратить в увлекательный маленький спектакль, в котором малыш с большим удовольствием примет участие..

**Гимнастика после сна** - она необходима для обеспечения детям плавного перехода от сна к бодрствованию, подготовка к активной деятельности.

Это комплекс мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию. Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. После хорошей гимнастики у детей исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, улучшается настроение и самочувствие ребёнка. Гимнастика после дневного сна является закаливающей процедурой.

**Физкультминутки** во время занятий - повышают и сохраняют умственную активность и работоспособность детей во время занятий, обеспечивают непродолжительный динамический отдых в то время, когда организм ребенка испытывает значительную нагрузку. Физкультурные минутки — это комплекс физических упражнений, которые сопровождаются стихами или весёлыми песенками. Физ. минутки снимают напряжение тела, переключают внимание, восстанавливают работоспособность детей.

В детском саду физ. минутки обычно проводятся в середине занятия в течение 1-2 минут в виде игровых движений. На домашних занятиях вы можете делать точно так же, если заметили усталость и рассеянное внимание ребёнка.

**Физкультурные занятия** - направлены на укрепление здоровья, физического и психического развития, на создание эмоционального благополучия, позволяющие обеспечить гармоничное развитие каждого ребенка.

Цель физической культуры — положительное воздействие на жизненно важные функции организма человека. Дошкольный возраст считается наиболее важным для физического, психического и умственного развития ребенка. В этот период закладываются основы его здоровья.

Поэтому основная задача физкультурно-оздоровительной работы заключается

в том, чтобы способствовать укреплению здоровья, совершенствованию

физического развития дошкольника.

**Физкультурные паузы** (*двигательные разминки*)- предотвращают развитие утомления и снятия эмоционального напряжения в процессе образовательной деятельности, требующих умственной нагрузки, что способствует более быстрому восприятию программного материала и увеличению двигательной активности детей. Обычно двигательные минутки состоят из трех - четырех игровых упражнений типа: «Кольцеброс», а также произвольных движений детей с использованием разнообразных физкультурных пособий (*кегли, мячи, обручи*).

**Ароматерапия** (*лук, чеснок*) - применяется для профилактики гриппа, ОРВИ

**Результат закаливания:** Повышение иммунитета; Снижение заболеваемости; Профилактика плоскостопия; Повышение эмоционального настроения детей; Улучшение физического и психического состояния. (раздаем родителям для зачитывания листочки)

**Заключительная часть:**

Образовательная программа в детских садах предусматривает закаливание детей, как необходимое условие их полноценного физического воспитания. Закаливание - это система мероприятий, направленных на тренировку защитных физиологических механизмов терморегуляции организма. Кроме того закаливание укрепляет нервную систему, способствует правильному обмену веществ и гармоничному физическому развитию детей. Укрепляйте физическое здоровье всей семьи свежим воздухом, движением, чистой водой, натуральными продуктами и умеренностью во всем. На прощание хотим вам пожелать быть здоровыми, активными и вести здоровый образ жизни. Успехов вам во всём!

**Решение родительского собрания:**

Решение родительского собрания

1. Внедрять здоровый образ жизни в каждую семью.
  2. Домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.
  3. Принять виды **закаливания**... и использовать их в семье.
  4. В выходные дни обязательно организовывать прогулки вместе с детьми.
- Пусть на прогулке ребенок больше двигается, играет в подвижные игры.  
РАЗНОЕ...

Источники: <https://belmapo.by/zakalivanie-detej-doshkolnogo-vozrasta.html>