

Конспект родительского собрания
во второй младшей группе №3
МДОУ ЦРР д\с №78 «Алые паруса»
на тему: «Формирование основ здорового
образа жизни в семье».

Конспект родительского собрания

Тема: Формирование основ здорового образа жизни в семье.

Цель: Сформировать у родителей знания и умения сохранения и укрепления здоровья в условиях семьи.

Задачи:

1. Информировать родителей о методах и приёмах используемых в д\с для укрепления здоровья своих воспитанников.
2. Создать условия для осознания родителями необходимости совместной работы д\с и семьи для сохранения и укрепления здоровья дошкольников.

План проведения:

1. Презентация « О здоровье всерьёз».
2. «Советы доктора Айболита» показательное занятие с воспитанниками.
3. Практическая часть:
 - 1) Показ оборудования используемого при профилактики плоскостопия.
 - 2) Профилактические мероприятия по плоскостопию.

Ход мероприятия.

I. Подготовительный этап:

1. Провести анкетирование родителей
2. Оформить памятки для родителей, чтобы каждая семья имела возможность в домашней обстановке ознакомиться с содержанием тем:
 - профилактика плоскостопия
 - упражнения для коррекции плоскостопия
 - папка передвижка
3. Оформление презентации на тему « О здоровье всерьёз».

II. Вступительная часть собрания

1. Просмотр презентации

III. Основной этап собрания

Советы доктора Айболита

Действующие лица:

Ведущий, доктор Айболит (*взрослые*). Две белочки (*дети*).

Пособия:

Атрибуты для полосы препятствий; муляжи овощей, фруктов, маски белочек.

Дети входят за ведущим в зал под музыку, останавливаются напротив гостей.

Ведущий. Ребята, посмотрите, сколько к нам пришло гостей. Давайте с ними поздороваемся.

Дети. Здравствуйте! (дети садятся)

Ведущий. Сегодня мы с вами покажем и расскажем нашим гостям, как мы умеем заботиться о своем здоровье. А я знаю, что еще один гость должен прийти к нам сегодня. Отгадайте загадку, и вы его узнаете:

Лечит маленьких детей.
Лечит птичек и зверей.
Сквозь очки свои глядит
Добрый доктор (Айболит).

Появляется Айболит.

Айболит. Здравствуйте, дети и взрослые! Ребята, у вас никто не болен? Расскажите мне, что вы делаете, чтобы не болеть? *(Ответы детей.)*

Айболит. Какие вы молодцы, сколько всего делаете, чтобы не болеть. А вот у меня есть друг воробей, и вот что с ним случилось:

Он лежит в своем гнезде.
Рядом капли и микстура.
У него температура.
Воробей скакал по лужам
И теперь лежит, простужен.

Ведущий. Ой, как жалко воробья. Ребята, а вы знаете, что нельзя делать на прогулке, чтобы не заболеть? *(Ответы детей.)*

Айболит. Правильно, вы молодцы, все знаете. Какие вы румяные и красивые! Вы, наверное, хорошо кушаете.

Ведущий. Да, доктор, наши малыши-крепыши хорошо кушают и с удовольствием расскажут, какие овощи и фрукты помогают им быть такими крепкими и здоровыми.

1-й ребенок. От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

2-й ребенок. Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или сок морковный пьет.

3-й ребенок. Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам,
И не только по утрам.

4-й ребенок. Чтоб расти нам сильными,
Ловкими и смелыми,
Очень часто в нашей группе

Мы разминку делаем.

Ведущий. И сейчас мы тебе ее покажем.

Айболит. Молодцы, ребята!

Ведущий. А наши ребята не только это умеют, но и могут преодолевать препятствия в весеннем лесу.

Дети проходят полосу препятствий 2-3 раза и садятся на скамейку.

Айболит. Молодцы, какие вы ловкие, смелые!

Ведущий. А мы, Айболит, еще в детском саду гуляем утром и вечером.

Айболит. Это очень хорошо, свежий воздух для здоровья полезен и аппетит улучшает.

А сейчас мы поиграем в игру «Чудесный мешочек» (угадай на ощупь, по внешнему виду).

Айболит. Вы любите овощи, фрукты? Ребята, а зубки вы чистите?

А у меня в лесу живут две белочки, они так хорошо чистят зубки. Они у них такие острые, что они могут ими орешки грызть. А ну-ка белочки выходите. Здравствуйте, белочки, вы не меня искали?

1-я белочка. Тебя, доктор Айболит.

Айболит. Что у вас случилось?

2-я белочка. У меня зубик разболелся.

Айболит. Скажи мне, пожалуйста, ты зубки чистишь?

2-я белочка. Зубки чистить не люблю,
Витамины я не пью,
Ем одни конфеты.
Очень вкусно это.

1-я белочка. Зубки чищу я всегда,
Фрукты, овощи люблю
И к врачу всегда хожу.
А конфеты и пирожное
Буду кушать осторожно.

Айболит. Правильно, если за зубками ухаживать, то они не заболят. Спасибо вам, белочки. Оставайтесь с нами.

Ведущий. А сейчас мы потанцуем

Исполняется «танец Маленьких утят»

Айболит. Ой, какой веселый танец после него надо обязательно отдохнуть, восстановить дыхание. Я научу вас делать массаж.

Проводится точечный массаж по Уманской.

Ведущий. Мы теперь всегда будем его делать.

Айболит. Очень рад за вас сегодня и совет такой вам дам: Занимайтесь физкультурой по утрам и вечерам! А за праздник наш веселый я вас всех благодарю, Свой подарок витаминный на здоровье вам дарю!

Детям раздаётся сок.

Ведущий. Спасибо тебе, Айболит, мы все запомнили и будем выполнять.

Айболит. И вам спасибо, ребята. А теперь мне пора, до свидания, детвора.

Айболит уходит.

Доклад на тему: Плоскостопие. Причины появления.

Плоскостопие — болезнь серьезная именно из-за несерьезного к ней отношения. Плоскостопие — это вовсе не плоская стопа. У различных народов свои особенности строения скелета. Скажем, у представителей монголоидной расы относительно короткие бедра и голень, но высокий свод стопы, у негроидной — более длинные ноги, но свод стопы низкий, однако плоскостопием и те и другие страдают чаще людей, относящихся к европеоидной расе. В чем же дело?

Плоскостопие — это статическая деформация стопы, характеризующаяся уплощением ее сводов. Оно бывает продольное и поперечное, но часто встречается и смешанное. Деформацию продольного свода легко можно определить, проведя рукой по внутреннему краю стопы. Продольный свод в некоторой степени сохраняется даже при тяжелых формах плоскостопия. Поперечные своды стоп выражены в меньшей степени и соответственно их деформации менее заметны взгляду непрофессионала.

УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ ПЛОСКОСТОПИЯ

Лечебная гимнастика является основным методом лечения плоскостопия и его профилактики. Самое важное состоит в том, каким образом ребенок будет воспринимать занятия. Надо не просто предоставить ему возможность упражняться, следует прививать ребенку любовь к движениям.

Для того чтобы гимнастика приносила больше радости ребенку, вводите в упражнения элементы игры. Делать упражнения можно когда угодно и где угодно, нет необходимости создавать специальные условия. Главное — упражняться ежедневно, превращая эти движения в привычку.

При плоскостопии необходимо укреплять мышцы ног, особенно сгибатели стопы и пальцев, мышцы, поворачивающие стопу подошвой внутрь. Чтобы исключить статическую нагрузку на ослабленные мышцы, лучше начинать с упражнений, выполняемых в положении сидя. Затем, по мере укрепления мышечно-связочного аппарата, следует переходить к упражнениям в положении стоя.

1. «Обезьянки читают газету». И.п. — стоя, руки произвольно. Пальцами обеих ног порвать газету на мелкие части, собрать в кучку стопами ног.
2. «Обезьянки раскладывают камешки по цвету» (сортируют фишки). И.п. — сидя на гимнастических ковриках, руки в упоре сзади. Одновременно левой и правой ногой, зажимая фишки пальцами ног, раскладывать их в разные стороны.
3. «Обезьянки – музыканты». И.п. — сидя на гимнастических ковриках, руки в упоре сзади. Поднять пальцами правой ноги погремушку и пошуметь; то же левой ногой.

4. «Обезьянки – художники». И.п. – сидя на гимнастических ковриках, руки в упоре сзади. Пальцами правой ноги зажать фломастер, левую поставить на лист бумаги, нарисовать на нем солнышко; пальцами левой ноги зажать фломастер, правую ногу поставить на лист, нарисовать на нем дождик.

Для того чтобы определить, есть ли у вас плоскостопие, проведем небольшой тест.

Возьмите чистый лист бумаги, положите его на пол. Теперь намажьте ступни любым жирным кремом и встаньте на этот лист. Выпрямитесь, сдвиньте ноги вместе, чтобы масса тела могла распределиться на ступни равномерно. На бумаге останется четкий отпечаток вашей стопы. Возьмите карандаш и проведите линию, соединив края подошвенного углубления. Затем перпендикулярно к ней нарисуйте прямую, пересекающую углубление стопы в самом узком месте. Если отпечаток ее узкой части занимает не более одной трети линии, соединяющей края подошвенного углубления, — стопа нормальная. Если достигает середины линии — у вас плоскостопие и вам не следует оттягивать визит к врачу.

Запомните: чем раньше начать лечиться, тем лучше; даже если болезнь запущена, в любом возрасте можно сделать что-то полезное для вашей стопы.

Лечение может быть пассивным (специальная обувь, корригирующие стельки, супинаторы, исправляющие деформацию стопы) и активным, включающим тренировку мышц стопы и голени.

Если речь идет о плоскостопии у малыша, гимнастику и массаж ног надо начинать с 3—4 месяцев, пока ребенок еще не встает.