**План-конспект родительского собрания**
**в подготовительной группе**

Подготовила воспитатель группы №4 Чечкина Ольга Сергеевна

***Тема:*** **«Здоровье будущего первоклассника»**

***Задачи:***

1. Способствовать осознанию родителями ответственности за формирование у ребенка бережного отношения к своему здоровью.
2. Способствовать овладению родителями практическими приемами сохранения психического и физического здоровья ребенка.
3. Поддерживать взаимопонимание между родителями и педагогами в процессе воспитания у ребенка положительного отношения к здоровью.

***Форма проведения:*** ток- шоу.

***Участники:*** воспитатели, педагог-психолог, родители, дети.

***Предварительная работа и материалы***:

Проведение и обработка данных по анкетированию, ноутбук, проектор, экран, подготовка презентации, карточки с упражнениями, буклеты, памятки.

***Части собрания:***

1. Вводная часть (10-15 мин).
- Вступительное слово педагога.
- Игра с родителями и детьми о здоровом образе жизни.
- Анализ анкет «Разные стороны развития ребенка 6-7 лет» (выступление психолога)

2. Основная часть (30-35 мин).
- Выступление воспитателя по теме «Здоровье будущего первоклассника: все в наших руках» (выступление сопровождается показом презентации).
- Выступление детей с инсценировкой сказки «Репка» на новый лад.

3. Разное (7-10 мин).
- Обсуждение совместной реализации родителей с детьми проекта «Птицы зимой».
- Подготовка к проведению новогоднего утренника.

4. Подведение итогов (3-5 мин.).

Рефлексия «Чемодан – корзина - мясорубка».

**Литература для подготовки к собранию:**

1. Здоровье будущего первоклассника // http://www.parents.ru/article/zdorove-pervoklassnika-vse-vnashix-rukax/
2. Родительское собрание на тему «Развитие и здоровье первоклассника» // http://www.roditelskoe_sobranie_na_temu_razvitie_i_ zdorove_pervoklassnika.ru

**Конспект выступления на родительском собрании**

**Воспитатель:** Не секрет, что здоровье – одна из важнейших ценностей человеческой жизни. Здоровый человек бодр, жизнерадостен, активен, живет полноценной жизнью. Когда же следует начинать учить заботиться о собственном здоровье?!

Фундамент здоровья закладывается в раннем детстве. Родители должны стать главными помощниками в формировании у детей ценностей здорового образа жизни, образцом для подражания.

Давайте посмотрим, какие вы хорошие помощники (если Вы считаете утверждение верным, то вместе со своим ребенком дружно хлопаете в ладоши):

1. Ребенок должен много есть:
- фруктов и овощей;
- чипсов и гамбургеров;
- мясо и рыбу.
2. Ребенок должен делать утреннюю гимнастику:
- каждое утро;
- по желанию.
3. При чтении и письме свет должен падать :
- слева;
- справа.
4. Чтобы сохранить зубы здоровыми, нужно их чистить:
- утром и вечером после еды;
- один раз в день;
- каждый раз после еды.
5. Ребенок должен одеваться:
- по погоде;
- чем теплее, тем лучше.

**Слово предоставляется воспитателю** группы по теме «Здоровье будущих первоклассников: все в наших руках». (Приложение №1 и показ презентации).

**Инсценировка сказки «Репка» на новый лад**.
Дети показывают инсценировку сказки.

**Автор:**
Возле дома огород,
Бабка с внучкой у ворот.
Жучка, хвост колечком,
Дремлет под крылечком.
На крыльцо выходит дед,
Он в большой тулуп одет.
Из открытого окна
Деду музыка слышна.
«На зарядку!
На зарядку становись!»
**Дед:**
У меня здоровье крепкое,
Посажу-ка лучше репку я.
**Автор:**
Лопату берет,
Идет в огород.
**Бабка:**
И у бабки без зарядки,
Слава Богу, все в порядке!
**Автор** (про внучку):
Рот разевает,
Сладко зевает.
**Внучка:**
Клонит бедную ко сну!
С понедельника начну.
**Автор:**
На лавку садится,
Заплетает косицу.
Выходят Жучка и Кошка.
**Жучка:**
Поиграем лучше в прятки!
**Кошка:**
Обойдемся без зарядки!
**Автор:**
Жучка за кошкой,
Кошка в окошко.
Выходит мышка
В спортивных штанишках,
Майка на теле,
В лапках гантели.
**Мышка:**
Раз и два! И три- четыре!
Стану всех сильнее в мире!
Буду в цирке выступать-
Бегемота поднимать!
**Автор:**
Бегает, прыгает,
Лапками дрыгает.
**Дед:**
Ох, умаялся с утра…(уходит).
Звучит музыка. Слышны слова: «На зарядку становись!»
**Автор:**
На крылечке снова дед.
Видит репу в огороде
И себе не верит вроде.
Встал он возле репки-
Репка выше кепки.
Из открытого окна
Та же музыка слышна.
**Дед:**
Эх, бульдозер бы сюда,
Без него – совсем беда.
**Автор:**
Тянет- потянет-
Вытянуть не может.
**Дед:**
Где ты бабка?
**Бабка:**
Я сейчас!
Ай, да репка, удалась!
**Автор:**
Бабка за дедку,
Дедка за репку.
Тянут- потянут,
Вытянуть не могут.
**Дед:**
Как тянуть? С какого боку?
Выйди , внучка на подмогу!
**Автор:**
Внучка за бабку,
Бабка за дедку,
Дедка за репку.
Тянут- потянут,
Вытянуть не могут.
**Внучка:**

Ломит спину,
Ноют ручки!
Нет, не справиться без Жучки.
**Автор:**
Жучка за внучку,
Внучка за бабку,
Бабка за дедку,
Дедка за репку.
Тянут- потянут,
Вытянуть не могут.
**Жучка:**
Разбудить придется кошку
Пусть потрудится немножко!
**Автор:**
Кошка за Жучку,
Жучка за внучку,
Внучка за бабку,
Бабка за дедку,
Дедка за репку.
Тянут- потянут,
Вытянуть не могут.
**Бабка:**
Мышку кликнуть бы на двор…
**Кошка:**
Мышку звать? Какой позор!
Мы пока и сами, кажется с усами!
**Автор:**
Тут из норки мышка- прыг,
Ухватилась за турник.
**Мышка:**
Чем топтать без толку грядку-
Становитесь на зарядку.
Чтоб за дело браться,
Надо сил набраться!
**Автор:**
Все выходят по порядку,
Дружно делают зарядку.
**Дед и бабка:**
Влево- вправо, влево- вправо,
Получается на славу!
**Мышка:**
Встали! Выдохнуть, вдохнуть!
А теперь пора тянуть!
**Автор:**
Мышка за кошку,
Кошка за Жучку,
Жучка за внучку,
Внучка за бабку,
Бабка за дедку,
Дедка за репку.
Тянут- потянут,
Вытянули репку!

**Подведение итогов:**

В конце нашей встречи нам хотелось бы провести небольшую рефлексию «Чемодан-корзина-мясорубка».

Предлагается три больших листа, на одном из которых нарисован огромный чемодан, на втором – мусорная корзина и на третьем – мясорубка. *На желтом листочке* (стикер), который приклеивался затем к плакату с изображением чемодана, необходимо написать тот важный момент, который он вынес от работы на родительском собрании, готов забирать с собой и использовать в своей деятельности.

*На синем листочке* – то, что оказалось ненужным, бесполезным и что можно отправить в "мусорную корзину", т.е. прикрепить ко второму плакату. *Серый листок* – это то, что оказалось интересным, но пока не возможным к применению в воспитании ребёнка. Таким образом, то, что нужно еще додумать, доработать, "докрутить" отправлялось в лист "мясорубка". Листочки пишутся анонимно и по мере готовности приклеиваются участниками самостоятельно.

В заключении хочется сказать: **«Дети – это счастье, а здоровые дети - это счастье вдвойне!»** и пожелать друг другу здоровья и сил. Спасибо за внимание!

**Приложение №1.**

## ЗДОРОВЬЕ БУДУЩЕГО ПЕРВОКЛАССНИКА: ВСЕ В НАШИХ РУКАХ

Родители обычно озабочены тем, чтобы к моменту поступления в первый класс ребенок умел читать и считать, но школьные успехи не в последнюю очередь зависят и от состояния здоровья будущего первоклассника. Поэтому сегодня мы поговорим о здоровье вообще и о здоровье школьников в частности, о том, как помочь нашим детям сохранить и укрепить здоровье и о многом другом очень важном и серьёзном. Все мы понимаем, что крепкое здоровье ребенка — основа успешного обучения в школе *(в понятие «здоровье» входит и оценка поведения ребенка, его эмоциональная настроенность, соответствие физического и психического развития возрасту)*. В настоящее время, к сожалению, все больше и больше детей приходит в школу, уже имея те или иные заболевания, часто хронические. Конечно, это не проходит бесследно и приводит в дальнейшем к целому комплексу школьных проблем. Врачи, физиологи, психологи хорошо изучили особенности развития семилетнего ребенка и имеют достаточно полное представление о том, какой он, сегодняшний первоклассник.

Как выглядит здоровый ребенок? Активный, веселый, с хорошим настроением. У него прекрасный аппетит и крепкий сон, он легко просыпается, умеет быстро сосредоточиться и минут 20 работать очень внимательно, не отвлекаясь. Он не «хлюпает» носом, не дышит открытым ртом, не жалуется на недомогание, у него нет хронических заболеваний, постоянных простуд.

Рассмотрим, какие нарушения в состоянии здоровья детей наиболее типичны, с какими нарушениями в здоровье первоклассники чаще всего приходят в школу.

### Заболевания зубов

Всем известно, что хорошие зубы — залог здоровья. Однако, задумайтесь, все ли вы делаете для того, чтобы зубы вашего ребенка были здоровыми? Скорее всего, нет, о чем говорит тот факт, что более 90% детей приходят в школу уже с проблемным состоянием полости рта. А больные зубы — это и различные хронические воспалительные очаги в организме, и ревматизм, и болезни почек. Но особенно страдают органы пищеварения: в желудок попадает плохо пережеванная и мало пропитанная слюной пища. Дети, имеющие больные зубы, быстро утомляются, рассеянны, у них чаще отмечаются трудности обучения.

Следующее, о чем необходимо сказать, — это **осанка.** Дети, имеющие нарушенную осанку, как правило, страдают плохим зрением, заболеваниями органов дыхания, нервной системы, пищеварения. У них наблюдается повышенная утомляемость и плохое самочувствие. Обратить внимание на осанку важно еще и потому, что с началом обучения в школе маленькому ученику приходится длительное время сидеть за партой, то есть статическая нагрузка, самая тяжелая для ребенка, будет очень большой. Даже если у малыша до школы все было в порядке, такая нагрузка — это фактор риска для

его здоровья. А уж если нарушения были еще до школы, риск возрастает вдвойне.

Затрудненное дыхание через нос, постоянно открытый рот, постоянный насморк, периодическое воспаление среднего уха, частые ангины свидетельствуют о неблагополучии в этой области. Многие родители не задумываются над тем, что не только в период болезни, но и после нее еще довольно долго функциональные возможности организма ребенка снижены, а значит, снижена трудоспособность, повышена утомляемость.

Затрудненное дыхание через нос возникает в результате значительного увеличения носовых миндалин (аденоидов). Они препятствуют поступлению достаточного количества кислорода в легкие и, соответственно, в различные клетки организма, особенно клетки головного мозга, что приводит к быстрой утомляемости, снижению работоспособности, ухудшению памяти и, как следствие, к комплексу школьных проблем.

**Нарушения зрения**

Неотъемлемым условием успешного обучения является хорошее зрение. Эффективность мер, направленных на его охрану, зависит не только от врача, но и от педагога и родителей. Именно родители должны иметь представление об особенностях строения и функционирования органа зрения и знать круг тех необходимых педагогических и гигиенических мероприятий, которые помогут сохранить ребенку хорошее зрение. Это особенно важно потому, что начало обучения связано с резким увеличением нагрузки на глаза.

Особую группу составляют дети с нарушением нервно-психического здоровья. Именно у них чаще всего возникают в школе различные проблемы. Такие дети выделяются уже в детском саду, доставляя много хлопот родителям и воспитателям.

Очень часто дети с нарушением нервно-психического здоровья плохо спят, боятся темноты, у них отмечаются тики (например, подергивание век), ночное недержание мочи, различные вредные привычки (обгрызание ногтей, покашливание, выдергивание волос и т.п.).

Нельзя сказать, что родители не обращают внимания на подобное состояние ребенка. Однако зачастую они не всегда правильно понимают и оценивают его: объясняют такое поведение избалованностью или характером, проходящими недостатками дошкольного возраста, порой поддаются чувству раздражения, показывают свое нетерпение и нетерпимость, срываются, совершая тем самым подчас непоправимые ошибки.

Таким образом можно сделать вывод, что создание условий для формирования стиля здорового образа жизни зависит от конкретных условий, в которых живёт человек, от экономического состояния семьи, в которой воспитывается школьник, от установки самого ребёнка, от его потребностей и возможностей, от желания и стремления семьи – быть здоровыми. И снова мы возвращаемся к притче. ***Всё в руках самого человека, и здоровье в том числе.***

Школа диктует определенный ритм жизни: ранний подъем, уроки, перемены, домашние задания и т. д. На привыкание к новому распорядку дня обычно требуется несколько месяцев, так что вводить изменения в привычный

ритм жизни малыша надо задолго до того, как для него прозвенит первый звонок.

Даже если у малыша свободное утро и ему никуда не надо идти, это не повод нарушать заведенный распорядок дня. Начинать будить ребенка надо хотя бы за 15 минут до намеченного времени подъема. Ведь даже если кроха вовремя лег спать, вскочить с кровати по первому требованию он не сможет. Кстати, ортопеды советуют, прежде чем встать с постели, немного понежиться, потянуться в лежачем положении, а встав, сделать несколько наклонов в разные стороны и опять потянуться – уже вверх. Прекрасное упражнение – приседания. Они тонизируют все мышцы и дают возможность организму окончательно проснуться. Чтобы заинтересовать карапуза, взрослые могут делать зарядку вместе с ним. Если она будет проходить в виде игры, то из нудной «обязаловки» быстро превратится в увлекательное занятие, и напоминать о ней карапузу уже не придется.

Составляя расписание развивающих занятий, не увлекайтесь количеством. У дошкольника должно быть 2–3 часа для прогулок и время не только для игр, но и для того, чтобы он мог побыть наедине с самим собой.

Даже если ваш малыш не спит днем, все-таки предложите ему после обеда хотя бы часок полежать. Иначе он может к вечеру перевозбудиться. Также в это время можно заняться «тихими» играми, почитать книжку, полепить, порисовать.

После полдника наступает время активного отдыха – прогулок, подвижных игр. Поужинав, начинайте переводить карапуза в «спящий» режим. Лучше всего в это время почитать книжку, посмотреть спокойный мультфильм, порисовать, полепить. Эти ежедневные ритуалы помогут настроиться на сон и успокоиться. Спать 6-летний ребенок должен не менее 10 часов в день.

Чтобы сформировался рефлекс и к моменту трапезы начали выделяться пищеварительные соки, которые облегчают усвоение съеденного, ребенок должен есть примерно в одно и то же время.

На завтрак предложите молочные каши, пудинги, омлеты. Содержащиеся в них животные белки и сложные углеводы медленно усваиваются, так же медленно расходуются и обеспечат необходимый запас энергии. Если карапуз завтракает в детском саду, перед выходом дайте ему попить сок, кефир, чай, можно предложить бутерброд.

Обед должен состоять из 3–4 блюд. Чтобы возбудить аппетит, подайте овощной салат. В качестве перекуса в течение дня чаду можно дать фрукты или йогурт, овощной или фруктовый салат, сладкую булочку и чай. Ужинать надо не позднее чем за 2 часа до сна. Трапеза должна легко перевариваться. В качестве питья вечером можно дать чай, компот, сок. Если ребенок ходит в детский сад, домашний ужин должен дополнять ежедневное меню, а не повторять те блюда, которыми его кормили в течение дня. А чтобы узнать, что малыш ел в саду, достаточно прочитать вывешенное на всеобщее обозрение меню.

Родители часто сетуют, что после первого класса у ребенка начинаются проблемы со зрением и осанкой. Одно с другим очень тесно связано, и порой ухудшение зрения обусловлено нарушением осанки. Обычно причиной нарушения осанки становится слабый тонус мышц пресса и спины.

Так как позвоночник 6–7-летнего карапуза не рассчитан на поднятие и перенос тяжестей, вес рюкзачка или любой сумки со всем содержимым не должен превышать 10–15% от веса его хозяина, а сам рюкзак или сумка не должны весить больше 300–700 г.

Спинка рюкзака должна быть ровной и твердой и плотно прилегать к спине. Рюкзак не должен свисать ниже поясницы.

Не забывайте о спорте. Начинать врачи советуют с плавания. Оно разовьет общую мускулатуру и разовьет дыхание. Поддерживать хорошую осанку помогают хореография, гимнастика, любые игровые виды спорта.

**Упражнения для сохранения осанки:** (приложение №2)

Обычно первые жалобы на проблемы со зрением у ребенка появляются в школьные годы. Это неудивительно. До этого малыш не читал, не смотрел на классную доску и просто не понимал, что видит не на 100%. Он не говорил взрослым о проблеме, потому что не знал, как и что должен видеть, и у него не было ориентиров для сравнения. Прежде всего раз в год посещать офтальмолога для профилактического осмотра. При этом надо знать, что к 6–7 годам, по мере роста глазного яблока, исчезает дальнозоркость слабой степени, которая для детских глаз является физиологичной. Коррекции требует лишь дальнозоркость выше возрастной нормы.

Ребенок может наклоняться низко над столом не только потому, что плохо видит, а из-за того, что устали мышцы шеи. По этой причине через каждые 20-25 минут занятий необходимо сделать небольшой перерыв, чтобы «ученик» мог встать и подвигаться.

Выбирая тетрадь, проверьте качество бумаги. Если написанное будет просвечивать с обратной стороны листа, глаза будут излишне напрягаться. Следите также, чтобы горизонтальные линии, которыми тетрадка разлинованы, совпадали на стыках страниц.

**Упражнения для глаз:** приложение №3.

Особое внимание офтальмологи и ортопеды советуют обратить на обустройство рабочего места – стола, за которым ребенок рисует, лепит, читает и пишет, и на то, в какой позе ваше чадо за ним сидит. Малыш должен полностью облокотиться на спинку стула, ноги всей ступней должны стоять на полу. При этом как между туловищем и бедром, так и между голенью и бедром должен сохраняться угол 90°. Если ноги не достают до пола, под них нужна подставка, но в идеале и у стола, и у стула высота должна регулироваться. Очень важно также иметь возможность отрегулировать угол наклона столешницы.

Стоять рабочий стол должен в максимально светлом месте – у окна, но желательно не напротив него. Иначе солнечные блики будут падать на глянцевую поверхность стола или тетради, отражаться в глазах и создавать для них дополнительную нагрузку. Если ребенок правша, свет должен падать слева, если левша – справа.

Электрическая лампа должна быть мощностью 60 ватт. Галогенные и люминесцентные осветительные приборы детям противопоказаны: первые светят слишком ярко, а вторые сильно утомляют глаза из-за постоянных небольших мерцаний света. Комната должна быть освещена равномерно, причем лучше использовать не верхнее, а боковое освещение.

При работе с любым монитором между яркостью экрана и освещением комнаты не должно быть большого контраста, иначе глаза быстро устанут. Потому вечером смотреть на экран надо, включив общее освещение и настольную лампу. Расстояние от глаз до монитора компьютера должно быть 50–70 см, а от глаз до экрана телевизора – втрое превышать размер его диагонали и быть не меньше 3 м.

В 6 лет можно непрерывно смотреть телевизор не больше 30–40 минут, а в общей сложности – не более 1,5 часа в день. Время непрерывной работы с электронными устройствами не должно превышать 10 минут в день, а в общей сложности – 30 минут в день.

Итак, давайте подведём итог всему сказанному выше.

- ❖ Быть для ребёнка положительным примером в следовании навыкам гигиенического поведения, так как одна из психологических особенностей младших школьников - склонность к подражанию.
- ❖ Поощрять попытки ребёнка придерживаться режима дня, выполнять гигиенические процедуры, соблюдать культуру умственного труда.
- ❖ Правильно организовать режим дня школьника: обеспечить ему достаточный по продолжительности сон со строго установленным временем подъёма и отхода ко сну, предусмотреть регулярный приём пищи (4-5-разовое питание), установить определённое время приготовления уроков, выделять время для отдыха на открытом воздухе, творческой деятельности, свободных занятий и помощи в семье.
- ❖ Проверять правильность осанки детей, При получении настораживающих результатов, проанализировать возможные причины отклонений в состоянии позвоночника, постараться устранить их, в случае необходимости обратиться за консультацией врача.
- ❖ Не впадать в крайности, не ставить ребёнка под шквал упрёков, замечаний и наказаний. Добиваться, чтобы он всё необходимое делал с первого же напоминания, ни на что не отвлекаясь.
- ❖ Обращать больше внимания на хорошее в ребёнке, чем на его ошибки, но не захваливать, иначе стремление к одобрению, к похвале может стать главным мотивом здраво творческой деятельности.

В конце нашей презентации нам хотелось бы вам раздать буклеты и памятки с рекомендациями.

**Приложение №2.**

***2. Мы проверили осанку и свели лопатки.***
***Мы походим на носках,***
***Мы идем на пятках.***
***Мы идем, как все ребята,***
***И как мишка косолапый.***

**Приложение №3.**

# Кошка

Вот окошко распахнулось,
(разводят руки в стороны)
Кошка вышла на карниз.
(имитируют мягкую, грациозную походку кошки)
Посмотрела кошка вверх
(смотрят вверх)
Посмотрела кошка вниз
(смотрят вниз)
Вот налево повернулась
(смотрят влево)
Проводила взглядом мух
(взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому)
Глаза вправо отвела,
Посмотрела на кота.
(смотрят вправо)
А потом взглянула прямо
(смотрят прямо)
И закрыла их руками
(закрывают глаза руками)