

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида №83 «Винни-Пух»  
Муниципального образования городской округ Симферополь Республики Крым,  
Россия

**Создание проблемной ситуации для родителей.**

Мукий Юлия Владимировна воспитатель  
группа 04 «КАПИТОШКА»

г.Симферополь

## Создание проблемной ситуации для родителей.

**Воспитатель:** В ходе собрания нам хотелось бы немного порассуждать с вами. Давайте ответим на один, кажется, очень простой вопрос: «Кто такой здоровый человек? (ответы родителей).

А теперь мы предлагаем Вам, поделится своим жизненным опытом. У меня в руках эстафетная палочка. Мы будем передавать её по кругу, и тот человек в чьи руки попала, продолжает наше предложение. А предложение будет у нас одно на всех: - «Мой ребёнок будет здоров, если...» (ответы родителей).

Вывод ясен: если вы хотите видеть своего ребёнка здоровым – надо постоянно, каждодневно уделять время для закаливающих процедур. В «минимум» закаливания входит обязательное использование не перегревающей одежды, солнечные, воздушные и водные процедуры, гигиена одежды и обуви. И важным здесь является правильно организованный режим дня.

Режим дня - это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течение суток.

Прогулка - один из существенных компонентов режима дня. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. Дети должны гулять не менее двух раз в день по два часа, летом - неограниченно. Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительной системы, но и в крови возрастает количество эритроцитов и гемоглобина. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. Во время прогулок на воздухе лёгкие очищаются от аллергенов и пыли, благодаря этому улучшаются функции верхних дыхательных путей и слизистой носа.

Не менее важной составляющей частью режима является сон, который особенно необходим ослабленным детям. Важно, чтобы дети ежедневно (и днём, и ночью) засыпали в одно и то же время. Таким образом, домашний режим ребёнка должен быть продолжением режима дня в детском саду, и особенно в выходные дни.

Полноценное питание - включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С, Д, минеральными солями, а также белком. Чаще включайте в рацион детей творог, гречневую и овсяную каши. Немаловажное значение имеет и режим питания, то есть соблюдение определённых интервалов между приёмами пищи. У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма.

Закаливание, как отмечал известный врач и педагог Ефим Аронович Аркин, для ослабленного ребёнка имеет большее значение, чем для здорового. У нас в детском саду проводятся следующие закаливающие мероприятия:

- проветривание помещения, когда детей нет в помещении;
- ежедневные прогулки;
- облегчённая одежда в группе;
- хождение босиком по дорожкам здоровья;
- гимнастика после сна;
- обширное умывание после сна;

- утренняя гимнастика;
- НОД Физическая культура, проводится 3 раза в неделю.

В своей работе мы используем систему здоровьесберегающих технологий, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Это:

- ü Динамические паузы (физкультминутки) (проводим для профилактики при утомлении на всех занятиях.);
- ü Подвижные и спортивные игры (проводятся нами ежедневно в соответствии с возрастом детей на прогулке или в группе);
- ü Релаксация (используем как на занятиях, так и других режимных моментах спокойную музыку, звуки природы);
- ü Пальчиковая гимнастика (проводится ежедневно с детьми, особенно с речевыми проблемами);
- ü Гимнастика для глаз (проводится ежедневно с детьми в зависимости от зрительной нагрузки);
- ü Гимнастика дыхательная (проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы, во время утренней гимнастики);
- ü Гимнастика пробуждения (проводится ежедневно после дневного сна);
- ü Гимнастика ортопедическая (проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы, рекомендована детям с плоскостопием, проводится так же для профилактики появления плоскостопия);
- ü Гимнастика утренняя (ежедневно, утром, перед завтраком);
- ü Игровой самомассаж (в различных формах физкультурно-оздоровительной работы с детьми) это точечный массаж, массаж со специальными массажными мячиками;
- ü Артикуляционная гимнастика (применяется для развития мышц участвующих в речевом акте: губы, зубы, язык).

Все, что мы делаем в детском саду, конечно же, должно находить поддержку в семье. Если мы хотим видеть своих детей здоровыми - надо ежедневно проводить закаливающие процедуры. Еще раз напоминаем, что минимальное закаливание - это солнечные, воздушные и водные процедуры, правильно подобранная одежда.

Работа с буклетами.

Воспитатель: А сейчас мы хотели бы Вам раздать буклеты, где мы подготовили для вас ряд практических рекомендаций - несколько упражнений из комплексов здоровьесберегающих технологий, которые вы можете ежедневно проводить со своими детьми дома.