

План-конспект  
родительского собрания  
в группе раннего развития  
«Профилактика детских  
заболеваний у дошкольников»

Воспитатели: Ковылина О.Н.

Саухина М.В.

г.Барнаул 2024 г.

Тема : Профилактика детских заболеваний.

Повестка дня:

- 1.Выступление воспитателей
2. Рассказ воспитателя о профилактических приемах в ДОУ .
3. Прочее.

**Воспитатель :**

В.Крестова «Тепличное создание».

*Чтение стихотворения*

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.

**Воспитатель :** Как вы считаете, что для человека дороже всего? (здоровье)

- 1.Выступление воспитателей.
2. Рассказ воспитателя о профилактических приемах в ДОУ с показом наглядных пособий.

**Воспитатель:**

«Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

**Игра «Неоконченные предложения»**

У меня в руках массажный мяч, он для нас будет эстафетной палочкой. Мы будем передавать его по кругу, и тот человек, в чьи руки попал мяч, должен высказать своё мнение. А предложение у нас будет одно на всех.

*«Мой ребёнок будет здоров, если будет ...»*

**Воспитатель подводит итог:** Мой ребёнок будет здоров, если будет вести здоровый образ жизни.

**«Ладони»**

Скажите, можно одной ладошкой сделать хлопок? Нужна вторая ладошка.

Хлопок – это результат действия двух ладоней. Воспитатель – это только

одна ладошка. И какой бы сильной, творческой и мудрой она не была, без второй ладошки (*а она в Вашем лице, дорогие родители*) воспитатель бессилён.

### **Дыхательная гимнастика:**

Дыхательная гимнастика - восстанавливает нарушение носового дыхания, улучшает дренажную функцию лёгких, положительно влияет на обменные процессы в легких.

*Раздать воздушные шары, надуть и отпустить, чтобы он улетел.*

### **Легкое перышко**

Для этого понадобится самое настоящее перышко. Цель игры – как можно дольше удержать перо в воздухе, совершая короткие и интенсивные выдохи.

Так же используйте в играх **воздушные шарики**. Надувайте их и отпускайте в полет, затем опять надувайте. **Мыльные пузыри** и в этом возрасте не теряют своей актуальности.

Используйте **коктейльные трубочки**, опускайте их в стакан с водой и дуйте. Если вы уверены, что ребенок не будет пить, добавьте моющее средство, и у вас получится мыльная пена. С которой тоже можно поиграть.

**Пойте вместе с малышом** детские песенки.

Во время прогулок, покажите ребенку, как можно **нюхать цветы**, медленно вдыхая его носом. Затем дайте **подуть на одуванчик** ртом, чтобы он видел, как разлетаются пушинки.

### **Пальчиковая гимнастика**

Пальчиковая гимнастика – «Молоточки», «Этот пальчик...»

*Проведение с участниками р/собрания пальчиковых гимнастик.*

### **Подвижные и спортивные игры**

Важнейшим ежедневным занятием с детьми являются подвижные игры. Мы часто удивляемся способностям детей целый день проводить в играх, иногда даже ругаем за неугомонность и неумение спокойно посидеть на одном месте. А между тем, для детей, такая двигательная активность жизненно необходима. Самой природой в ребенке заложена любовь к играм, к движению, которая приносит огромную пользу здоровью маленького человека. Для того, чтобы ребенок хорошо развивался, ему необходимо много двигаться. «*Солнышко и дождик*», «*Воробышки и автомобиль*»

### **Дневной сон**

Обязательный дневной сон, как один из периодов отдыха организма.

Дневной сон детям не просто нужен, он им необходим. Об этом же говорят практически все педиатры, психологи и неврологи. Дневной сон обеспечивает правильное психическое и физическое развитие.

- Дневной сон должен начинаться каждый день в одно и то же время. Это должно быть специально отведенное для сна место, приходя в которое ребенок настраивается на сон. Необходимо ориентироваться на время отдыха в д/саду с 12.30 до 15.00,
- Если плохо засыпает ребенок, придумайте особый ритуал, это может быть чтение сказки, засыпание с мягкой игрушкой и т.д

· Дневной сон помогает малышам справляться с эмоциями и впечатлениями, полученными ранее. Детская нервная система более подвержена эмоциональным перегрузкам.

· Дневной сон способствует более длительной концентрации внимания. Малыш становится спокойным, может долгое время играть самостоятельно и не требует повышенного внимания.

· Дневной сон благотворно влияет на психическое и физическое развитие малыша, является профилактикой различных неврологических и психологических проблем. Только во время сна восстанавливается работоспособность нервных клеток.

· Дневной сон помогает укрепить иммунитет.

### **Гимнастика бодрящая**

Форма проведения различна: упражнения на кроватках, ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ.

### **Рациональное питание**

В рационе детей 2-3 лет должны быть:

- молоко, кисломолочные продукты
- мясо
- яйцо
- рыба
- овощи и фрукты
- крупы, особенно овсяная и гречневая, а также злаки: ячмень, перловка, просо;
- можно давать макароны, но не часто, т. к. они богаты углеводами;
- сахар (30-40 гр.).

Допустимые сладости: мармелад, пастила, варенье и зефир.

### **Физкультурные занятия**

#### **Культурно – гигиенические навыки**

Большое значение в профилактике различных заболеваний принадлежит личной гигиене. Личная гигиена – это основа здоровой, полноценной и счастливой жизни ребенка.

Начиная с раннего возраста необходимо формировать у детей навык личной гигиены. Что делаем для этого мы, в детском саду и советуем делать Вам:

Мы учим детей:

- мыть руки по мере загрязнения и перед едой, сначала под контролем взрослого, а к концу года самостоятельно;
- насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем;
- объясняем значение каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека (глаза – смотреть, уши – слышать, нос – нюхать, язык – пробовать, определять на вкус, руки – хватать, держать, трогать, ноги – стоять, бегать, прыгать, ходить, голова – думать, запоминать, туловище – наклоняться, поворачиваться в разные стороны).

#### **Закаливание организма.**

Закаливание – это повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Закаленные дети не боятся переохлаждения перепадов температуры воздуха, влияния ветра. У них резко снижается заболеваемость.

В нашей группе, мы придерживаемся следующей схемы закаливания:

Умывание лица и рук прохладной водой, ходьба по «дорожке здоровья», воздушные ванны после сна, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, сон без маечек, бодрящая гимнастика после сна, солнечные и воздушные ванны.

### **Презентация «Дорожки здоровья».**

Для закаливания и профилактики плоскостопия мы изготовили «дорожку здоровья». Дорожка способствует развитию тактильных ощущений, формированию правильного свода стопы, массажу стопы, коррективке осанки, укреплению нервной системы ребенка.

*Хожждение участников по дорожкам здоровья*

### **Прогулки**

Раздать буклеты «Полезьа прогулок»

### **3.Прочее:**

- домашние игрушки в д/сад;
- навыки самообслуживания: одевание /раздевание, памперсы, прием пищи;
- сообщать о заболевании и причине отсутствия
- написание заявления;