**ПРОТОКОЛ №1**

**заседания детско-родительского клуба**

**«Наши малыши-крепыши»**

**Тема: Здоровье малыша в наших руках**

**Дата заседания**: 24 сентября 2020 года

**Присутствовали:** заведующий МБДОУ ДСКВ №47 «Успех» – О.В. Звонарева, зам. зав. по ВМР – Л.И. Майстер, зам. метод отделом С.П. Голошивец.

воспитатель - Ф.Ф. Латыпова, инструктор по физ. культуре - А.Н. Веселкова.

**Представление:** материал для родителей представлен на официальном сайте МБДОУ ДС №47 «Успех».

**Повестка заседания**

1. Видео представление «Здоровьесберегающие технологии для детей раннего и младшего дошкольного возраста».

*Ответственный: инструктор по физ. культуре, А.Н. Веселкова.*

1. Видео представление «Закаливающие мероприятия как основа формирования здоровья детей».

*Ответственный: воспитатель группы №5 детей дошкольного возраста 3-4 лет, Ф.Ф. Латыпова.*

**Ход заседания**

В связи с эпидемиологической ситуацией в городе Нижневартовске (Постановление главного санитарного врача от 30.06.2020 №16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)») массовые мероприятия в образовательных организациях запрещены. В связи с этим, принято решение проведение детско-родительского клуба «Наши малыши-крепыши»в форме семинара и консультаций в видео, фото формате.

По первому вопросу представлен фильм «Здоровьесберегающие технологии для детей раннего и младшего дошкольного возраста» (*автор А.Н. Веселкова).*

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе и нашей дошкольной организации. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и детей.

Так что же взрослые могут сделать, для того чтобы приобщить детей к здоровому образу жизни?

В ДОО используем разнообразные мероприятия, направленные на сбережение здоровья воспитанников. Эти мероприятия получили название «здоровьесберегающие технологии».

Формы организации здоровьесберегающей технологии:

утренняя гимнастика;

мелкая моторика рук;

подвижные игры;

физминутки;

прогулка;

культурно-гигиенические навыки.

Пожалуй, нет такого человека, который бы не знал, что такое утренняя гимнастика, однако не все ее выполняют. А между тем проведение утренней гимнастики играет большую роль в формировании двигательных качеств личности, организованности, умении планировать свою деятельность и в психическом развитии в целом.

Утренняя гимнастика - это комплекс несложных физических упражнений, позволяющий окончательно проснуться, разбудить мышцы. Это правильное, хорошее начало утра, которое настраивает на активное, плодотворное время препровождение не только ребенка, но и его родителей.

Утренняя гимнастика способствует:

-устранению некоторых последствий сна (отечность, вялость, сонливость и т.д.);

-увеличению тонуса нервной системы ребенка;

-усилению работы всех органов и систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, систем желез внутренней секреции и других);

-оздоровлению организма в целом;

-развитию физических качеств и способностей детей;

    -закреплению двигательных навыков.

Для того чтобы создать положительную эмоциональную атмосферу рекомендуется сопровождать все движения музыкой, веселыми песенками или стишками.

Еще очень важно с самого раннего возраста развивать у ребенка мелкую моторику рук. Под термином мелкая моторика понимаются координированные движения мелких мышц пальцев и кистей рук. Они важны не только для выполнения различных повседневных действий, но и для стимуляции развития детского мозга. На ряду с развитием мелкой моторики развивается память, внимание, а также словарный запас вашего ребенка. В чем же заключается влияние пальцев на развитие речи? Все движения организма и речевая моторика имеют единые механизмы, поэтому развитие мелкой моторики рук благотворно сказывается на развитии речи ребенка. В фольклоре существует масса потешек, в которых сочетаются речь и движения рук.

Выполняя пальчиками различные упражнения, ребенок достигает хорошего развития мелкой моторики рук, которая не только оказывает благоприятное влияние на развитие речи, но и подготавливает ребенка к рисованию и письму. Кисти рук приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность движений, что в дальнейшем облегчит приобретение навыков письма.

Подвижные игры:

1. Имеют оздоровительное, воспитательное и образовательное значение и легко доступны.

2. Улучшают физическое развитие детей.

3. Благотворно воздействуют на нервную систему и укрепляют здоровье.

Кроме этого это очень эмоциональное спортивное занятие, которое может создавать очень большую физическую нагрузку на ребенка.

С помощью подвижных игр обеспечивается всестороннее физическое развитие ребенка.    Во время игр у дошкольников формируются и совершенствуются    разнообразные навыки в основных движениях (беге, прыжках, метании, лазании и т.д.).

Быстрая смена обстановки в процессе игры приучает ребенка использовать известные ему движения в соответствии с той или иной ситуацией. Все это положительно сказывается на совершенствовании двигательных навыков.

Следующая форма организации – физминутки.

Это кратковременные физические упражнения, одни из самых эффективных способов предупреждения утомления, улучшения общего состояния детей и смены их деятельности. Они снимают напряжение мышц, вызванное неподвижным состоянием, переключают внимание с одной деятельности на другу, успокаивают нервную систему, восстанавливают работоспособность детей. Они положительно влияют на деятельность мозга.

Активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы.

Рассмотрим еще одну форму организации здоровьесберегающей технологии – это прогулка. Это одно из основных оздоровительных мероприятий в дошкольной организации, предупреждающая охрану и укрепление здоровья детей, полноценное физическое развитие, различную двигательную деятельность детей.

В практике работы воспитателя очень часто от родителей можно услышать такой вопрос: а вы пойдете сегодня гулять? Особенно это волнение со стороны родителей характерно возрасту детей от 2,5 до 3,5 – 4-х лет, в сезонный период от середины осени до середины весны. Родители тревожатся и задумываются над тем, чтобы их ребенок не заболел, не простыл, не промочил одежду и обувь, да и просто не запачкался. В связи с этим многие не хотят, чтобы их дети гуляли на улице вообще.

Значение прогулок:

1. Прогулка делает детей физически более выносливыми, укрепляет здоровье детей, улучшает настроение, а значит, способствует в дальнейшем успешному обучению в школе.

2. Все знают, насколько общение с природой благотворно влияет на взрослого и ребенка. Оказываясь в окружении природы, ребенок приучается любоваться ею, наблюдать за снегом, ветром, дождем. Во время прогулки необходимо поощрять стремление детей к движению, тренировке равновесия, умению ползать, метать в цель.

Очень важно, чтобы у детей во время прогулки была соответствующая, облегченная одежда. Она позволяет ребенку не бояться испачкаться, смело играть в любимые игры, бегать и прыгать.

И все-таки, несмотря на разнообразие игр и занятий, есть дети, которые не любят гулять. Зачастую, родители таких детей сами не находят времени для прогулок с ребенком. Хочется напомнить родителям, что пренебрегать прогулкой нельзя. Это один из видов закаливания детского организма. Не лишайте детей радости движения и заряда бодрости!

Не менее значимая форма организации здоровьесберегающей технологии - культурно-гигиенические навыки.

Это важная составная часть культуры поведения. Она играет важную роль в охране здоровья, способствует правильному поведению в быту, в общественных местах.

В КГН входит:

* Формирование у детей навыков самостоятельности (под контролем взрослого) мыть руки, лицо, насухо вытираться личным полотенцем;
* Формирование умения навыков пользоваться индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком);
* Формирование умения во время еды правильно держать ложку;
* Формирование умения одеваться и раздеваться в определенном порядке (при помощи взрослого снять одежду, обувь, складывать аккуратно одежду и обувь).

По второму вопросу представлена презентация «Закаливающие мероприятия как основа формирования здоровья детей» (*автор Ф.Ф. Латыпова*).

**Здоровье детей** и их развитие – одна из главных проблем семьи и дошкольного учреждения. **Здоровый** и развитый ребёнок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

В дошкольном детстве закладывается фундамент **здоровья ребёнка**, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен **здоровый образ жизни**.

Сколько тревог и волнений доставляют нам частые простудные заболевания **детей**, одна из причин которых – отсутствие должной **закалки детского организма**. Интересно, что теоретически пользу **закаливания** признает большинство **родителей**, а вот на практике…. *«Машенька, закутайся лучше, а то простудишься!»*, *«Витя, не стой у окна, а то продует!»* - знакомо звучит? А маленький человек, закутанный с головы до ног в зимний солнечный день, когда на градуснике ноль! Тоже знакомая картина. Даже в комнате некоторые **родители кутают детей**. Но несмотря на это, малыши болеют ангинами, бронхитами и пр. Как же предупредить простуду и защитить ребенка от нее?

Средство это простое и доступное всем – систематическое **закаливание организма**. Эффективность зависит от правильной организации: регулярности, постепенности, учета состояния **здоровья ребенка**.

Какие же способы **закаливания у нас имеются**? Как их использовать?

Начнем с использования природных факторов – воды, воздуха, солнечных лучей. Суть **закаливания** и заключается в тренировке механизма терморегуляции. У **незакаленного** ребенка этот механизм не развит.

Простые и доступные – воздушные ванны. Малышам еще в детстве нужно прививать привычку к свежему воздуху. Это касается, прежде всего, помещения, в котором они находятся. Его надо проветривать в течение дня как можно чаще. Чистый, свежий воздух *(18-19 градусов)* способствует хорошему самочувствию, бодрому состоянию ребенка. Если на улице температура не очень низкая, можно держать форточку открытой весь день. Воздушные ванны для дошкольников длятся от 5 до 10 минут при температуре 18-20 градусов. Затем каждые 2-3 дня продолжительность воздушной ванны увеличивается на 2-5 минут и доводится до 30-40 минут. Во время этой процедуры ребенок частично или полностью раздет. Лучше, чтобы при проведении **закаливания ребенок двигался**, выполнял комплекс упражнений. Летом воздушные ванны хорошо принимать в тени деревьев, дважды в день. Очень полезно ходить босиком.

Важный элемент **закаливания** – длительное пребывание на воздухе. Прогулки при любой погоде – без единого исключения, без ссылок на холод и слякоть. Продолжительность их зимой 3-4 часа, а летом – практически целый день.

Успешность **закаливания зависит от того**, как одевают ребенка: чем чаще его кутают, тем чаще он болеет. Прогулка не будет в радость *«упакованному»* по уши малышу – трудно двигаться, ребенок перегревается. Итак, одежда должна прежде всего соответствовать погоде, сезону, быть легкой, желательно из натуральных тканей, не стеснять движений.

**Закаливание** на солнце летом – сильнодействующая процедура. Приступать к ней можно только после консультации с врачом. И во время солнечных ванн, и после них, нужно обязательно следить за самочувствием ребенка. Принимать их лучше утром с 9 до 11 часов, когда количество ультрафиолетовых лучей минимально. Длительность процедуры от 3-4 до 20-25 минут, после ее окончания ребенок должен отдохнуть в тени 10-15 минут, а затем принять душ или искупаться. Нельзя допускать перегревания тела. Помните, длительное пребывание на солнце не **закаляет организм**, а ослабляет его, наносит вред **здоровью**.

Просто и доступно **закаливание детей водой**. Водные процедуры начинают с умывания. Сначала теплой водой, а потом все холоднее. Ребенка приучают мыть не только руки и лицо, но и шею, верхнюю часть груди. Малыши очень любят играть с водой. Этот интерес используют, организуя игры с водой.

После сна полезны влажные обтирания *(1-2 минуты)*. Влажной варежкой из махровой ткани, губкой или полотенцем обтирают ребенку руки, шею, а затем верхнюю половину туловища и ноги. Растирают тело по ходу кровеносных сосудов (от кисти рук к плечу, от стопы к бедру, живот и грудь растирают круговыми движениями справа налево).

Маленьких **детей обтирает взрослый**, а пяти-шестилетние дети вполне могут это сделать сами. Завершают процедуру энергичным растиранием полотенцем до покраснения кожи. Температура для обтирания сначала 32-28 градусов с постепенным снижением до 22-20.

**Закаливающее** значение имеет мытье ног перед сном. Сначала обтирают ноги влажным полотенцем, затем постепенно переходят к ежедневному омовению стоп и, наконец, погружение их в воду. Вода слегка теплая или комнатной температуры *(16-20 градусов)*. После процедуры ноги насухо вытирают полотенцем.

Эффективное средство **закаливания** – контрастное обливание ног, сначала холодной водой, затем теплой, потом снова холодной. Когда ребенок привыкнет к этому виду **закаливания**, можно переходить к обливанию, следуя принципу постепенного снижения температуры воды.

Действенное средство **закаливания – душ и купание**. Купаться в естественных водоемах лучше после утренней гимнастики. Сочетание воздействия воды, солнца и движения дает превосходные результаты. Температура воды должна быть не ниже +22 градусов. В воде ребенок должен как можно больше двигаться. При первых признаках озноба *(посинение губ, гусиная кожа)* купание следует прекратить и растереть ребенка сухим полотенцем до покраснения кожи.

**Решение заседания:**

1. Принять к сведению информацию, освещенную в рамках заседания Клуба.
2. Продолжать работу Клуба с привлечением большего количества родителей.

3. Разместить информацию Клуба на сайте ДОО для родительской общественности. Срок: до 01.10.2020г. Ответственный: Голошивец С.П. заместитель методическим отделом.

Председатель:

Секретарь: