***Родительское собрание «Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни»***

Тема: «Здоровье ребёнка в наших руках!»

Цель: познакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольника.

Задачи:

● Познакомить родителей с факторами, способных пагубно влиять на здоровье детей.

● Формировать у родителей ответственность за здоровье своего ребёнка.

● Мотивировать на здоровый образ жизни.

-Перед началом собрания родители знакомятся с материалом выставки литературы о сохранении и укреплении здоровья детей, высказываниями о здоровье.

- Выбрать председателя и секретаря собрания.

- Сообщить повестку собрания:

1.Тема «Здоровье ребёнка в наших руках!». Отв. воспитатели, медсестра, физинструктор.

2.Выборы родительского комитета. Отв. воспитатели.

3.Оплата за детский сад. Отв. Зав. Андреева Л.В.

4.Оплата на игрушки. Отв. родительский комитет.

5.Вопросы родителей. Разное.

***1 Воспитатель:*** Придумано кем – то просто и мудро

При встрече здороваться: «Доброе утро!

 Доброе утро солнцу и птицам!

 Доброе утро приветливым лицам!»

***2 Воспитатель:*** Здравствуйте уважаемые родители и гости нашей группы! Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, я всем вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверно потому, что здоровье для человека — самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье лишь тогда, когда его теряем! Сегодня мы вместе с вами выведем формулу здоровья. Итак, тема нашего родительского собрания «Здоровье ребенка в наших руках».

***1 Воспитатель:*** Но прежде чем мы начнём работу, давайте поприветствуем друг друга не совсем обычным способом: улыбнуться соседу справа, прикоснуться ладошками и сказать: «Очень рад тебя видеть!» и т.д.

 А сейчас я задам Вам несколько вопросов.

Крикните громко и хором, друзья

Деток своих все вы любите? (да)

С работы пришли, сил совсем нет,

Вам хочется лекции слушать здесь? (нет)

Я вас понимаю!.. Как быть, господа?

Проблемы детей решать нужно нам? (да)

Дайте мне тогда ответ

Помочь, откажитесь нам? (нет)

Последнее спрошу вас я

Активными все будем? (да)

Замечательно! Молодцы

***2 Воспитатель:*** Нам очень приятно, что вы нашли время и откликнулись на наше приглашение. В современном обществе, в XXI веке, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе к ребенку, к его знаниям и способностям. Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе и нашего дошкольного учреждения.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же 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.

***1 воспитатель:*** Позвольте прочитать вам стихотворение.

 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.

Внимание! Внимание! Работает местная радиостанция старшей группы «Лучики»!

Предлагаем прослушать размышления детей о здоровье!

Детям предлагались следующие вопросы:

1) Как ты думаешь, что такое здоровье?

2) А что такое болезнь?

3) Ты часто болеешь?

4) Ты знаешь, что такое грипп, ветрянка?

5) Можно ли убежать от простуды?

6) Что надо делать, чтобы быть здоровым человеком?

***2 Воспитатель***: Здоровый, крепкий и развитый ребёнок. Как добиться этого? Что для этого делаем мы? Как укрепить здоровье детей, избежать болезней?

 ***- Работа по теме – открытый показ комплекса утренней гимнастики.***

( В зале появляются дети в спортивной форме, выстраиваются полукругом. Раздается стук в дверь – входит Гном (ребенок) с шерстяным шарфом на шее, в шапке, с носовым платком в руке.)

Воспитатель и дети: Здравствуй, Гном!

Гном (простуженным голосом). Здравствуйте!

Воспитатель: А почему ты так одет?

(Гном (чихая))

У меня печальный вид.

Голова моя болит,

Я чихаю, я охрип…

Воспитатель: Что такое?

Гном: Это грипп.

Воспитатель: Грипп? А вот наши дети не болеют. Каждый день по утрам мы делаем зарядку.

 (Дети выполняют упражнения.)

Гном: Я все понял, и теперь тоже всегда буду делать зарядку!

 (Дети уходят из группы вместе с Гномом.)

 ***2 Воспитатель:*** Прежде всего, необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух, лечебные свойства растений, так как естественные силы природы представляют собой привычные компоненты окружающей среды и необходимы для жизнедеятельности организма. Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат.

***1 Воспитатель:*** Перебранки в присутствии ребенка в одних случаях способствуют возникновению у него невроза, а в других усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Все это существенно снижает защитные возможности детского организма. Учитывая это, мы всегда должны стараться быть в хорошем настроении. Вспомните, стоит нам улыбнуться – сразу становится легче, нахмуриться – подкрадывается грусть.

 Нахмурились – начал выделяться адреналин, способствующий грустному, тревожному настроению, улыбнулись – помогли другому гормону – эндорфину, обеспечивающему уверенное и бодрое настроение. Ведь один и тот же факт в одном случае способен быть незаметным для нас, а в другом – вызовет гнев, испортит настроение. А ведь наше раздражение механически переходит и на ребенка.

***2 Воспитатель:*** Эмоциональная устойчивость и связанное с ней поведение воспитываются. Здесь важно умение правильно и рационально относиться к тому, что видится, воспринимается, слышится. Так давайте же больше улыбаться и дарить радость друг другу.

 Мы должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка, его работоспособности. И важным здесь является правильно организованный режим дня, который оптимально сочетает период бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности. Кроме этого режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.

***1 Воспитатель:*** Прогулка является одним из существенных компонентов режима. Это наиболее эффективный вид отдыха, хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь – работоспособность. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуется аппетит и сон. Прогулка у нас проводится в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий.

 При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. Во время прогулки мы не допускаем, чтобы дети длительное время находились в однообразной позе, поэтому постоянно изменяем их вид деятельности и место игры. Сочетаем прогулки со спортивными и подвижными играми. Дети гуляют не менее 2 раз в день по 2 часа, летом – неограниченно.

***2 Воспитатель:*** Не менее важной составляющей частью режима является сон, который особенно необходим ослабленным детям. Важно, чтобы ребенок ежедневно (и днем, и ночью) засыпал в одно и то же время.

 Таким образом, домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада. Полноценное питание – включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью), а также белком. Все блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок и специй и консервантов. Чаще включать в рацион детей творог, гречневую и овсяную каши.

 Немаловажное значение имеет режим питания детей, то есть соблюдение определенных интервалов между приемами пищи. У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни. Если же ребенка насильно принуждают заниматься физкультурой, а также соблюдать правила гигиены, то ребенок быстро теряет интерес к этому.

***1 Воспитател***ь: Игра – ведущая деятельность в дошкольном возрасте. Чем лучше ребенок играет в сюжетно-ролевые игры, тем успешнее он будет заниматься в школе. Игра хорошо готовит к школе. Пока психика у ребенка развивается, он должен играть. Без игры у детей формируется чувство страха, вялость и пассивность. Игра – ведущая человеческая потребность. Недаром сейчас по телевидению передают много игровых программ для взрослых, которые не наигрались в детстве.

А теперь я предлагаю Вам поделиться своим жизненным опытом. У меня в руках мяч, он для нас будет эстафетной палочкой. Мы будем передавать его по кругу, и тот человек в чьи руки попал мяч, продолжает моё предложение. А предложение будет у нас одно для всех: "Мой ребёнок будет здоров если я… ".

 ***Медсестра***. Если вы хотите видеть своего ребенка здоровым – надо постоянно, каждодневно уделять время для закаливающих процедур. Смысл закаливания состоит в том, чтобы со временем с помощью специальных процедур повысить устойчивость человека к охлаждению за счет того, что организм при этом всякий раз будет реагировать целесообразными защитными реакциями – увеличением выработки тела и уменьшением теплоотдачи. При закаливании одновременно происходит и повышение иммунитета за счет увеличения выработки в организме интерферона и других защитных факторов. Поэтому было бы здорово, если бы закаливание стало общим семейным делом.

Наряду с традиционными методами закаливания (воздушные ванны, водные ножные ванны, полоскание горла) широко используются и нетрадиционные.

***Контрастное воздушное закаливание*** (из теплого помещения дети попадают в «холодное»).

 ***Хождение босиком***. При этом укрепляются своды и связки стоп, идет профилактика плоскостопия. В летний период предоставляйте детям возможность ходить босиком по горячему песку и асфальту, по мелким камешкам и шишкам, которые действуют как сильные раздражители. Напротив, теплый песок, мягкая трава, комнатный ковер действуют успокаивающе. При ходьбе босиком увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всем организм, улучшается умственная деятельность.

***Контрастный душ*** – наиболее эффективный метод закаливания в домашних условиях. Полоскание горла прохладной водой со снижением температуры является методом профилактики заболевания носоглотки. (Полоскание горла начинается при температуре воды 36 – 37 градусов, снижается каждые 2 – 3 дня на 1 градус и доводится до комнатной.)

 Слово «витамин» происходит от латинского вита – жизнь. Витамины участвуют в обмене веществ и регулируют отдельные биохимические и физиологические процессы. Недостаток витаминов в пище или изменение процессов их усвоения приводит к нарушению обмена веществ и в конечном счете к развитию гипо - и авитаминозов.

Чтобы достичь определенного уровня насыщенности витаминами, необходимо применять препараты, включающие комплексы витаминов в оптимальных соотношениях, особенно в зимне-весенний период. Кстати, использование поливитаминов по 1 – 2 драже в день в обычных дозировках в период эпидемии гриппа и гриппоподобных заболеваний снижает заболеваемость детей не менее чем в 2 раза.

 Удар по здоровью ребенка наносят вредные наклонности родителей. Не секрет, что дети курящих отцов и матерей болеют бронхолегочными заболеваниями чаще, чем дети не курящих. Тяжелые последствия для здоровья ребенка имеют травмы и несчастные случаи. Да, дети очень любознательны и во всем стараются подражать нам, взрослым. Они могут включать электронагревательные приборы, любят играть с мелкими предметами. Помните, здоровье ребенка в ваших руках!

***2 Воспитатель***. Поэтому мы предлагаем вам игру «Дерево Здоровья».

 ( Мольберт, на листе ватмана нарисовано дерево без листьев).

Родитель берет зеленый лист с напечатанным вопросом, с подноса, зачитывает его и отвечает, приклеивает лист на дерево.

(Постепенно крона дерева покрывается красивой зеленой листвой, дерево приобретает здоровый вид.)

**Примерные вопросы:**

-Что значит здоровый человек?

 -Что такое «здоровый образ жизни»?

 -Какие вредные привычки детей плохо влияют на их здоровье?

 -Какие положительные привычки необходимо воспитывать у детей, чтобы они были здоровы?

-Какие закаливающие мероприятия вы проводите дома?

**Подведение итогов:**

***1 Воспитатель***: Молодцы, вы сегодня отлично поработали! Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо! Ведь радостное, хорошее настроение и улыбка помогают нашему здоровью. Угрюмый, злой и раздражительный человек легче поддаётся болезни. А хорошее настроение и улыбка – как защита от болезней. Давайте же чаще дарить друг другу улыбки. Доброго здоровья вам и вашим деткам!

**Примерное решение родительского собрания:**

1.Создать необходимые условия для реализации потребности ребенка в двигательной активности в повседневной жизни (срок – постоянно, ответственные – воспитатели, родители).

2.Равномерно распределять физическую и умственную нагрузки в течение дня (срок – постоянно, ответственные – воспитатели, родители).

3.Систематически интересоваться полученными знаниями детьми по формированию здорового образа жизни и закреплять их дома (срок – постоянно, ответственные – родители).

4.Организовать дома режим дня и питание, приближенное к детсадовскому (срок – постоянно, ответственные – родители).

5.В выходные дни обязательно организовывать прогулки вместе с детьми.

Систематически проводить закаливание ребенка в условиях семьи.

***2 Воспитатель:*** На этом родительское собрание «Здоровье ребёнка в наших руках!» завершается.

 Хотите ли ВЫ, не хотите ли,

 Но дело, товарищи, в том, что

 Прежде всего, Вы - родители,

 А всё остальное - потом!

Переходим к следующим вопросам.

**Подготовить к собранию:**

1. Выставка литературы о сохранении и укреплении здоровья детей, высказывания о здоровье.
2. Интервью с детьми.
3. Дерево на ватмане, листочки с вопросами.
4. Мяч.
5. Сценка про гнома.
6. Комплекс гимнастики под музыку.