**Родительское собрание на тему: «Укрепление и сохранение здоровья дошкольников»**

**Форма проведения:** круглый стол.

**Цель:** ознакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольника в домашних условиях и условиях детского сада.

**План проведения:**

1. Организационный этап

2.Выступление на тему: «Сохранение и укрепление здоровья»

3.Работы в группах по обсуждению вопросов. Анкетирование родителей и анализ.

4.Выступление медицинской сестры на тему «Анализ состояния здоровья воспитанников»

5. Выступление на тему: «Мероприятий, направленный на обеспечение условий для укрепления здоровья детей»

6.Подведение итогов

1. Воспитатель: «Тема нашего родительского собрания «Укрепление и сохранение здоровья дошкольника». Цель: ознакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольника в домашних условиях и условиях детского сада.

**Повестка дня:**

1.Выступление на тему: «Сохранение и укрепление здоровья»

2.Работы в группах по обсуждению вопросов. Анкетирование родителей и анализ.

3.Выступление медицинской сестры на тему «Анализ состояния здоровья воспитанников»

4. Выступление на тему: «Мероприятий, направленный на обеспечение условий для укрепления здоровья детей»

5.Подведение итогов

**2. Выступление на тему: «Сохранение и укрепление здоровья»**

Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. Здоровье детей – это будущее нашей страны.

В современных условиях наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей. По данным НИИ социальной гигиены и организации здравоохранения им. Н.А. Семашко, в России около 40% детей можно считать условно здоровыми. Однако здоровье не существует само по себе, раз данное, постоянно и неизменно. Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять. Сохранять и улучшать здоровье – огромная каждодневная работа, начиная с рождения.

Укрепление здоровья детей должно осуществляться совместными усилиями семьи и детского сада. При этом ведущая роль принадлежит дошкольному учреждению, где ребенок проводит большую часть своего активного времени.

Следовательно, укрепление здоровья детей в дошкольных учреждениях – первостепенная задача педагогического и медицинского персонала. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? С древних времен было замечено, что закаливание способствует укреплению здоровья. Поэтому закаливающие мероприятия должны составлять основу воспитательно-оздоровительного процесса, цель которых – снизить заболеваемость детей.

Для того чтобы помочь детям сохранить и укрепить здоровье детей, воспитать у них потребности в здоровье как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью нужна большая, систиметизированная и постоянная работа.

*Закаливание – одно из эффективных средств укрепления здоровья и профилактики заболеваний.* Оно положительно действует на механизмы приспособления к холоду, жаре, ослабляет негативные реакции нашего организма на изменения погоды, повышает устойчивость к вирусным и бактериальным заражениям, создает прочный щит от простудных заболеваний и тем самым значительно продлевает срок активной творческой жизни человека. Закаливать свой организм необходимо каждому. Начинать закаливание лучше с раннего возраста. Основными природными факторами закаливания являются воздух, солнце и вода. Достаточное пребывание ребенка на воздухе; регулярное проветривание помещения; одежда, позволяющая свободно двигаться без перегревания – все эти факторы постоянно и естественно оказывают закаливающее влияние на организм. В детском саду проводится комплекс мероприятий, направленный на обеспечение условий для укрепления здоровья детей

1. сквозное проветривание;
2. соблюдение санитарно–гигиенического режима;
3. утренняя гимнастика в проветренном помещении;
4. дыхательная гимнастика (2–3 раза в день);
5. игровой массаж (2–3 раза в день);
6. гимнастика в постели после дневного сна;
7. хождение босиком по массажным коврикам
8. умывание прохладной водой;
9. прогулка на свежем воздухе;
10. оптимальное чередование различных видов деятельности

2. Уважаемые родители! Вы разделились на 3 группы по признаку «Моё отношение к жизни»: оптимисты, реалисты, пессимисты. Я прошу вас обсудить темы.

- что такое здоровье? - факторы, влияющие на состояние здоровья

- что такое ЗОЖ?

Предлагаю вашему внимаю анкету – опросник.

* как вы оцениваете состояние здоровья вашего ребёнка (хорошее, удовлетворительное, плохое) –
* изменилось ли состояние здоровья ребёнка за период посещения детского сада (в лучшую сторону, в худшую сторону)
* какие причины, на ваш взгляд, могут влиять на ухудшение здоровья ребёнка в период нахождения его в детском саду
* на что воспитателю стоит обратить внимание при работе с ребёнком

**3.Выступление медицинской сестры на тему «Анализ состояния здоровья воспитанников»**

**4. Выступление на тему: «Мероприятий, направленный на обеспечение условий для укрепления здоровья детей»**

*Утренняя гимнастика.* Основная задача утренней гимнастики – укрепление и оздоровление организма ребенка.

Кроме оздоровительного значения утренняя гимнастика имеет и воспитательное значение. С помощью утренней гимнастики дети приучаются к определенному режиму.

Путем ежедневных упражнений у детей улучшаются основные движения: бег, ходьба, прыжки. Дети приобретают и закрепляют навыки размещения в пространстве – построение в колонны на определенном расстоянии друг от друга при помощи глазомера, а не вытянутых рук..

Чтобы ребенок получил заряд бодрости, хорошего настроения и чувствовал себя после зарядки комфортно, стараемся проводить ее как можно интереснее, используя художественное слово, различные предметы (кубики, платочки, флажки, мячики).

*Игровой массаж* является основой закаливания и оздоровления детского организма. Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. На ушной раковине расположено большое количество биологически активных точек, связанных рефлекторно со всеми органами тела. Игра с ушными раковинами полезна, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

Упражнения проводим 1-2 раза в день, используя различные стишки, соответствующие выполняемым действиям. Дети с большим удовольствием включаются в такую игру.

*Дыхательная гимнастика* укрепляет дыхательную мускулатуру, улучшает кровообращение в верхних отделах дыхательных путей и повышает сопротивляемость к простудным заболеваниям, а также выносливость при физических нагрузках.

*Гимнастика в постели.* После дневного сна проводим закаливающую зарядку в постели. Гимнастику начинаем проводить с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Она включает такие элементы, как потягивание, поочередное поднимание и опускание рук, ног, элементы пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, элементы дыхательной гимнастики. Длительность гимнастики в постели 2–3 минуты. Для того, чтобы вызвать у детей эмоциональный отклик, а также желание выполнять упражнения вместе с воспитателем использую игровые упражнения, сопровождая их различными стихами.

*Массажные коврики,* *нестандартное оборудование.* Являются средством профилактики плоскостопия. Коврики изготавливаются из различного бросового и природного материалов: фломастеров, пробок от бутылок, пуговиц, галек, шишек. Такие упражнения нравятся всем детям.

*Воздушные процедуры*. Практика показывает, что любое воздействие воздуха пониженной температуры оказывает полезный закаливающий эффект, тренируя вегетативные сосудистые реакции, т.е. улучшает физическую терморегуляцию.

Поэтому, хождение раздетыми по коврикам, переодевание ребенка перед сном, сон в холодное время в майке, а в теплое – в трусиках, а также прохождение по коврикам после сна является ценнейшим закаливающим мероприятием.

*Водные процедуры*. Водные процедуры имеют более интенсивный закаливающий эффект, чем воздушные ванны. Умывание – самый доступный в быту вид закаливания водой. Детям младшего возраста рекомендуется ежедневно умывать не только лицо, но и руки до локтя.

*Прогулка. Подвижные игры.* Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

На прогулку выходим в любую погоду, кроме сильного ветра или проливного дождя, и при температуре воздуха не ниже – 15С. Нельзя допускать, чтобы зимой руки и ноги у детей были мокрыми. Известно, что кисти и стопы содержат множество терморецепторов, непосредственно связанных со слизистой дыхательных путей, поэтому при охлаждении возможно быстрое проявление рефлекторного влияния на слизистую в виде кашля, насморка, чихания и т.д. Прогулка включает подвижную игру с повышенным двигательным режимом. Во время прогулки проводится 2–3 различных игры.

*Оптимальное чередование различных видов деятельности.* При проведении занятий, применяем здоровьесберегающие технологии, направленные на сохранение и укрепление здоровья малышей. На занятиях дети ходят, стоят, сидят на стуле, на полу, ищут предметы, тянутся за ними. Комплекс физических минуток, проводимых во время занятий, носит игровой и творческий характер, включает в себя: элементы дыхательной гимнастики, упражнения для глаз, пальчиковую гимнастику, упражнения для спины, шеи, рук, ног. Физкультминутки подбираю в соответствии с темой занятия, они не являются какой-то отдельной частью занятия. В конце занятия провожу подвижную игру или выполняем танцевальные движения под музыку.

Для физического развития детей в группе созданы условия. Имеется спортивный инвентарь и оборудование для физической активности: мячи; обручи; игрушки, которые можно катать; лесенка, сухой бассейн. В группе есть место для совместных игр детей, имеется открытое пространство для подвижный игр. Весь спортивный инвентарь и оборудование доступно детям.

6. Уважаемые родители! Помните здоровье ребёнка в Ваших руках! Давно замечено: в тех семьях, где взрослые болеют мало, и дети, как правило, здоровы.

Решение родительского собрания: - использовать информацию, полученную на родительском собрании, для сохранения и укрепления здоровья ;

- внедрять здоровый образ жизни в каждую семью;

- домашний режим устанавливать в соответствии с режимом дня д/с;

- систематически проводить закаливание;