**Родительское собрание-практикум.**

**Тема: «Здоровье ребенка в наших руках»**

**Цель:** Познакомить родителей с различными рецептами укрепления здоровья детей.

**Задачи:** 1. Сформировать понятие у родителей, что состояние здоровья детей зависит от взрослых и самих воспитанников;

2. Приобщать родителей к активным формам укрепления здоровья;

3. Способствовать положительным отношениям между родителями.

**Оборудование:**

Анкета (по количеству участников);

**Ход собрания:**

**1.Всупительная беседа.**

 Уважаемые родители! Наше собрание хочется начать словами Жан Жака Руссо: «Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным – сделайте его крепким и здоровым».

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной  в работе и нашего дошкольного учреждения. Здоровый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, он социально и  физически адаптирован.

В 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.

Все специалисты в нашем учреждении уделяют серьёзное внимание здоровью детей. Все мы понимаем, что здоровье детей – в наших руках.

 **3. Выступление медицинского работника Ряшиной С.Н. по теме**

 **«Как вылечить ребёнка за три дня».**

**4. Выступление воспитателей по теме «Простые рецепты укрепления здоровья детей».**

Предлагаем вам простые рецепты укрепления здоровья. Их вы можете приготовить сами.

**Рецепты от простуды и гриппа.**

-Для профилактики простуды и гриппа дома вы можете пользоваться аромалампой с добавлением эвкалиптового масла.

Напиток «защиты» от ОРВИ—это морковный сок. Рекомендуется пить свежий морковный сок от 1 столовой ложки до половины стакана в день.

-Помогает медальон из чеснока, который надо носить на шее.

-Очищенный чеснок натирают на тёрке, смешивают с мёдом в соотношении 1:1 и принимают по столовой ложке перед сном, запивая тёплой водой.

**Рецепты от кашля.**

-Вам поможет от кашля лимон. Моете фрукт, режете полукольцами, пересыпаете сахаром и едите его несколько раз в день вместе с кожурой.

-Надо взять редьку, сделать в ней углубление, положить туда половину мёда, дать настояться. Принимать 3 раза в день после еды.

- Высыпаете сухую горчицу в носки. На ночь их надо надеть и в них спать.

-Подсолнечное масло подогреваете до тёплого состояния. Смачиваете в нём тряпочку и прикладываете на шею, сверху на тряпочку – мешочек и полотенце. Компресс можно держать несколько часов.

**Рецепты от насморка.**

-От насморка хорошо поможет ингаляция**.** Выдавливаете с помощью чеснокодавки зубок чеснока в кружку, наливаете полкружки кипятка. Из бумаги делаете кулёк и дышите поочерёдно над этим кульком то левой, то правой норкой носа.

-Из свёклы отжимаете сок и пипеткой по 1капле закапываете его в нос 3 раза в день.

**5.Психологическая зарядка.**
1Стоя, свести лопатки, улыбнуться и подмигивая левым, потом правым глазом, повторить: "Очень я собой горжусь, я на многое гожусь".

2Положив на лоб левую ладонь, затем правую, повторять: "Я решаю любые задачи, со мною всегда любовь и удача".

3Потирая ладонь о ладонь, повторить: "Я приманиваю удачу, с каждым днем становлюсь богаче".

4Встав на цыпочки, руки над головой сомкнуть в кольцо, повторить: "Я согрета солнечным лучиком, я достойна самого лучшего".

5Подпрыгивая на правой, затем на левой ноге, повторить: "Я бодра и энергична, и дела идут отлично".

**6. Рецепты полезных салатов.**

Мы предлагаем вашему вниманию рецепты полезных и простых салатов, которые вы можете готовить ежедневно.

1Салат из тёртой моркови, изюма, с добавлением сахара.

2 Салат из тёртой свёклы, чеснока, измельчённого грецкого ореха, заправленный майонезом.

3 Салат из различных нарезанных фруктов, с добавлением йогурта.

4 Салат из морской капусты, варёных яиц, заправленный майонезом.

В конце собрания мы хотели бы, чтобы вы их продегустировали.

Старайтесь включать в меню здоровую пищу из натуральных овощей, фруктов, продуктов, богатых белками и витаминами. Во время приготовления пищи добавьте немножко любви, чуть – чуть добра, капельку радости, кусочек нежности. Эти «приправы» придадут необыкновенный вкус любой пище, принесут здоровье всем членам семьи.

**6.Обмен жизненным родительским опытом «Как укрепляем здоровье своих детей»**

Надеемся, что вы согласны с фразой: «Здоровье детей – в наших руках».Поделитесь жизненным родительским опытом, как вы укрепляете здоровье своих детей в зимний период.

**7. Буклет «Полезные советы родителям»**

Уважаемые родители, надеемся, что эти советы специалистов будут полезны для вас. (Буклет выдаётся каждому родителю)

Здоровье – это базовая ценность и необходимое условие полноценного психического, физического и социального развития ребенка. Не создав фундамент здоровья в дошкольном детстве, трудно сформировать здоровье в будущем.

**8.Разные вопросы.**

**9. Анализ собрания. Принятие решения.**

Мы благодарим вас, уважаемые родители, за участие в собрании.

Познакомьтесь с проектом решения собрания:

1Домашний режим ребенка должен быть продолжением режи­ма дня школы-интерната.

2Родителям на практике использовать различные рецепты укрепления здоровья детей.

3В выходные дни обязательно выходить с детьми на прогулку.

Кто за данное решение? Просим голосовать.

Предлагаем вам ответить на вопросы нашей анкеты. Ваши искренние ответы помогут нам лучше увидеть положительные и отрицательные стороны проведённого собрания. Нам хотелось бы с учётом ваших мнений улучшить качество их проведения (Анкета выдаётся каждому родителю)

1Что побудило Вас прийти на родительское собрание (нужное подчеркнуть):

|  |  |
| --- | --- |
| * Ваша дисциплинированность.
* Интерес к поднятой теме
* Любопытство
* Не знаю.
 |  |

2Что Вам больше всего понравилось в ходе собрания?

3Что Вам не понравилось в ходе собрания?

4Чьё выступление Вас больше всего заинтересовало?

5Оцените, насколько Вам понравилось родительское собрание в баллах: довольны-3, частично довольны-2, не довольны-0

6Хотели бы вы, чтобы собрания-практикумы проводились ежегодно?

**10.Дегустация салатов.**

Всем спасибо за участие в собрании. Здоровья вам и вашим близким.