**Цель:**

Формирование у родителей адекватной оценки собственного здоровья, мотивации здорового образа жизни, ответственности за здоровье своих детей.

**Задачи:**

1) Познакомить родителей с условиями, созданными в дошкольной группе для сохранения и стимулирования здоровья воспитанников.

2) Дать понятие родителями воспитанников факторов, способствующих укреплению иммунной системы ребёнка, сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях, повышению жизненного тонуса, гармоничному развитию детей.

3) Создание условий для осознания родителями необходимости совместной работы детского сада и семьи для сохранения и укрепления здоровья дошкольников.

Предварительная работа:

1) Выставка педагогической литературы по теме собрания.

2) Разработка тест опроса для родителей «Насколько правилен ваш образ жизни? »

3) Интервьюирование детей по теме здоровья (записать на видео высказывания детей о здоровье)

Ход собрания:

1) Уважаемые родители, добрый вечер, здравствуйте! В этом простом обыкновенном слове тепло, рукопожатие друзей и пожелания здоровья! Вот и сегодня мы будем говорить о здоровье, о том как его сохранить.

Но прежде всего мне бы хотелось, чтобы вы послушали своих детей, что они думают о вопросах здоровья и оздоровления.

Включается видеофильм с высказываниями детей о здоровье, где детям задавались вопросы типа:

- Что такое здоровье?

- Часто ли вы болеете?

- Вы любите болеть?

- Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

1) Словесная разминка.

А сейчас я бы хотела, чтобы теперь порассуждали вы. Закончите, пожалуйста, предложение «Здоровый ребёнок будет, если (ответы: если беречь здоровье, давать витамины, правильно кормить, закалять…) Молодцы, много вариантов, все они верные.

Я хочу закончить предложение так, здоровым ребёнок будет, если он будет расти в здоровой семье. Нормально развивающийся ребёнок, здоровый ребёнок – это радость для родителей.

Главными воспитателями ребенка являются родители. Физическое и психологическое благополучие ребёнка зависит от того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка.

Первая школа воспитания — это семья. Родители являются первыми педагогами своего ребенка. В условиях семьи формируется эмоционально-нравственный опыт, определяется уровень содержания эмоционального и социального развития ребенка. Доказано, что состояние здоровья родителей — ведущий фактор, оказывающих воздействие на здоровье ребенка.

2) А сейчас я предлагаю вам провести тест опрос вашего здоровья «Правильный ли у вас образ жизни? »

Здоровье находится в ваших руках, зависит от образа вашей жизни. Отвечайте на вопросы теста и узнайте, нужно ли вам менять образ вашей жизни, чтобы улучшить свое самочувствие или нет. На вопросы дайте ответ «да» или «нет».

Вопросы:

1. Умеете ли вы отдыхать?

2. Употребляете ли вы алкоголь?

3. Вы курите?

4. Есть ли у вас друг, которому вы доверяете?

5. Часто ли вас охватывает беспокойство?

6. Предпочитаете активный отдых?

7. Вы регулярно делаете зарядку?

8. Довольны ли вы своей работой?

9. Есть ли у вас какие-либо увлечения?

10. В вашем рационе достаточно ли витаминов?

11. Ограничиваете ли вы себя в употреблении животных жиров?

12. Регулярно ли вы едите свежие овощи и фрукты?

13. Ограничиваете ли вы употребление сахара?

14. Часто ли вы покупаете лекарства?

15. Проверяете ли вы хоть иногда свое артериальное давление?

16. Вы весите больше нормы?

17. Часто ли вы тоскуете?

18. Страдаете ли вы бессонницей?

19. Часто ли вы прибегаете к помощи снотворного?

20. Считаете ли вы себя недостаточно ответственным человеком?

21. Бывают ли у вас болезненные симптомы, но при этом вы не обращаетесь к врачу?

Инструкции

Ответ «да»-1балл, «нет» - 0 баллов.

Результаты теста

12-19 баллов. Вы ведете здоровый образ жизни. Ваше здоровье опасений пока не вызывает. Но не расслабляйтесь, продолжайте следить за своим здоровьем.

10-11баллов. Ваш организм страдает от отсутствия режима, диет и физических упражнений. Обратите на это внимание, ведь от этого зависит ваше здоровье!

0-9баллов. Задумайтесь над тем, какой образ жизни вы ведете. Следите за собой, составьте распорядок дня, откажитесь от вредных привычек и, главное, уделяйте особое внимание рациону питания.

Я думаю, что каждый из вас сделает для себя какие-то выводы, пересмотрит свой образ жизни, ведь от этого страдаете не только вы, но и ваша семья. Кто получил хорошие результаты- поздравляю вас.

3) Что же можете сделать вы - родители для приобщения детей к здоровому образу жизни?

1. Необходимо использовать целебные природные факторы окружающей среды: солнце, воздух, вода, фитонцидные свойства растений, так как естественные силы природы представляют собой привычные компоненты окружающей среды и необходимы для жизнедеятельности организма.

2. Ребёнку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат. Эмоциональная устойчивость и связанное с ней поведение воспитываются. Здесь важно умение правильно и рационально относится к тому, что мы видим, воспринимаем, слышим. Так давайте же улыбаться и дарить радость друг другу!

3. Взрослые должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребёнка, его работоспособности. И важным здесь является правильно организованный режим дня.

Режим дня - это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течении суток.

Прогулка - один из существенных компонентов режима дня. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. Дети должны гулять не менее двух часов в день, а летом -неограниченно.

Не менее важной составляющей частью режима является сон, который особенно необходим детям. Важно, чтобы дети ежедневно (и днём, и ночью) засыпали в одно и то же время. Таким образом, домашний режим ребёнка должен быть продолжением режима дня в детском саду, и особенно в выходные дни.

4. Полноценное питание-включение в рацион продуктов, богатых витаминами, минералами, а также белком. Чаще включайте в рацион детей творог, гречневую и овсяную каши. Немаловажное значение имеет и режим питания, то есть соблюдение определённых интервалов между приёмами пищи.

5. Закаливание.

Осуществлять закаливание следует только при полном здоровье детей. Интенсивность закаливающих процедур целесообразно увеличивать постепенно, соответственно возрастающим в процессе закаливающей тренировки компенсаторным возможностям растущего организма.

Перерыв в закаливании на 2-3 недели и более снижает сопротивляемость организма к простудным факторам.

Недопустимо проведение закаливания при наличии у ребёнка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства). Это может приводить к невротическим расстройствам.

Рекомендуется не использовать перегревающую одежду (т. е не кутать ребёнка)

Простые способы домашнего закаливания.

Дети ежедневно в любое время года 15-20 мин., играют (в одних плавках) в простые игры типа "Я на солнышке лежу", "Загораю".

Сухое растирание салфеткой или специальной рукавицей рук, ног, плеч, груди самим ребёнком.

Растирание раздетого ребёнка сухой салфеткой с легким пощипыванием кожи и похлопыванием.

Во время приема воздушных ванн весьма эффективен особый поглаживающий массаж. Его можно делать и одетому в легкую одежду ребенку. Массаж делается очень нежно, почти незаметно, легкими прикосновениями к телу ребёнка (вдоль позвоночника легко поглаживается спина ребенка двумя пальцами от шеи до копчика; затем снизу вверх вдоль позвоночника от копчика к шее; поглаживание от плеч к позвоночнику растопыренными пальцами и т. д.) .

Закаливание носоглотки. Полоскание рта и горла (полоскать горло кипяченой водой комнатной температуры с добавлением настоя ромашки или шалфея 2 раза в день — утром и вечером. На каждое полоскание используется 1/3 стакана воды)

Не рекомендуется проводить закаливание на фоне отрицательных эмоциональных состояний, например, страха, обиды, беспокойства. Это может привести к невротическим расстройствам.

Если мы хотим видеть своих детей здоровыми - надо ежедневно проводить закаливающие процедуры. Минимальное закаливание-это воздушные и водные процедуры, правильно подобранная одежда.

И помните: здоровье ребёнка в ваших руках!

4) Вот вы сейчас меня слушаете и, наверняка, думаете, а что же делают воспитатели, чтобы наши дети были здоровыми. На самом деле педагогами детских садов ведётся очень большая и трудоёмкая работа, может и не всегда заметная и видимая вам, родителям.

Работники нашего детского сада уделяют много усилий по оздоровлению наших воспитанников и воспитанию у них привычки здорового образа жизни. Именно эти задачи являются сейчас главными в современной модели образования. А чем конкретно занимаемся мы с детьми в группе, вы сможете увидеть, посмотрев презентацию, которую мы приготовили специально для вас. Называется она «Организация здоровьесберегающей среды в дошкольной группе.

После показа презентации вместе с родителями выполнить элементы самомассажа «Неболейка», дыхательной и зрительной гимнастики.

И так, физическое воспитание - один из основных компонентов общего воспитательного процесса, без которого невозможно гармоничное развитие ребенка. Регулярные занятия физкультурой и спортом в семье и образовательном учреждении позволяют повышать сопротивляемость детского организма внешним неблагоприятным воздействиям, содействовать оздоровлению ослабленных от рождения детей, а также укреплять внутрисемейные отношения.

**Список использованной литературы**

1. Богина Т. Здоровье – прежде всего // Дошкольное воспитание №12, 2004.

2. Маханеева М. Д. Воспитание здорового ребёнка. – М. : Аркти. 2000.

3. Метенова Н. А. Родительские собрания в детском саду. – М. : «Издательство Скрипторий 2003» 2008.

4. Гаврилова Н. Н., Миклякова Н. В. Педагогические ситуации как средство активизации здоровьесберегающей среды ДОУ. Аркти. М., 2010

5. Ушакова В. Т. Сотрудничество с семьёй в вопросах оздоровления дошкольников. // Дошкольная педагогика. №8-2010