**Устный журнал для родителей: "О здоровье ребенка всерьез"**

**Цель**: познакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада. Формирование у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей, повышение мастерства родителей по использованию здоровьесберегающих технологий в домашних условиях. Развивать чувство единства, сплоченности.

**Воспитатель:** Добрый вечер, уважаемые родители! Нам очень приятно, что вы нашли время и откликнулись на наше приглашение. Наше родительское собрание сегодня пройдёт в необычной форме-в форме «Устного журнала», который называется "О здоровье ребенка всерьез"

Хотелось бы задать Вам вопрос: А что же такое здоровье?

**Воспитатель: 1-ая страница: Что для нас здоровье?**

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.

Не зря, я начала нашу беседу со стихотворения *В.Крестов “Тепличное создание”, так, как* 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. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности не только творческие, гармонично развитые, активные, но и здоровые.

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, социально и физиологически адаптирован. 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. Так что же взрослые могут сделать, для того чтобы приобщить детей к здоровому образу жизни? Это мы с вами постараемся выяснить во время нашей встречи.

**2-ая страница кто такой здоровый человек?**

Следующая страница нашего журнала называется : Кто такой здоровый человек?

В ходе нашего собрания хотелось бы немного порассуждать. Давайте ответим на один, кажется, очень простой вопрос: “Кто такой здоровый человек?”.

Ответы родителей.(заранее подготовленные)

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…”.

Ответы родителей.

Мы выслушали много разных ответов, а теперь хотелось бы предоставить вашему вниманию презентацию: Что нужно делать, чтобы быть здоровым.

**3 страница учимся болеть без лекарств**

Третья страница нашего журнала **:** учимся болеть без лекарств. А сейчас я хочу предоставить слово медицинской сестре Клементьевой Светлане Александровне. Наступает зимний период, пора простудных заболеваний, она представит вашему вниманию игры, упражнения, которые можно проводить с детьми на формирование ритмичного вдоха и выдоха, на профилактику болезней носа и горла и д.р.

**1 игра:** “Мышка и мишка”, направлена на формирование глубокого ритмичного вдоха и выдоха, лечит болезни носа и горла, укрепляет мышцы позвоночника.

Ход игры: Ведущий показывает движения и произносит слова, родители выполняют движения:

У Мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки – вдох).

У мышки – очень маленький (присесть, обхватив руками колени, опустить голову- выдох с произнесением звука “ш,ш,ш”).

Мышка ходит в гости к Мишке. Он же к ней не попадет. (Надо ходить по залу), (повторить 4-6 раз).

**2 игра:** “Кто самый громкий?” цель игры: Тренировка носового дыхания, смыкания губ, лечение болезней носа.

Ход игры: Ведущий показывает, как играть: выпрямить спину, губы сомкнуть, указательный палец левой руки поместить на боковую сторону носа, плотно прижимая левую ноздрю, глубоко вдохнуть правой ноздрей (рот закрыт) и произносить (выдыхать) “ммм”, одновременно похлопывая указательным пальцем правой руки по правой ноздре. В результате чего получается длинный скандированный выдох. Звук “ммм” надо направлять в нос, он должен быть звучным. Затем прижимается правая ноздря.

Игра повторяется несколько раз.

**3 игра:** “Пчелка” цель игры: формирования правильного дыхания (глубины и ритма) укрепления мышц рук, пояса, верхних конечностей.

Ход игры: Ведущий предлагает поиграть в “пчелку”. Родителям показывают, что надо сидеть прямо, скрестив руки на груди, опустив голову со слов ведущего “Пчела сказала - “жу, жу, жу” родители ритмично сжимает обеими руками грудную клетку и произносит “жжж”- на выдохе – и вместе с ведущим на вдохе разводит руки в стороны и, расправляя плечи, говорит: “Полечу и пожужжу, детям меда принесу”. Встает и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате и снова садится на прежнее место. Игра повторяется 4-5 раз. Ведущему необходимо следить, чтобы вдох был через нос и дыхание было глубоким.

Фиточай

Вывод ясен: если вы хотите видеть своего ребенка здоровым – надо постоянно, каждодневно уделять время для закаливающих процедур. В “минимум” закаливания входит обязательное использование не перегревающей одежды, воздушные и водные процедуры, гигиена одежды и обуви.

**4 страница нужна ли нам прогулка?**

4 страница нашего педжурнала: нужна ли нам прогулка?

О благотворном действии прогулок на свежем воздухе писал А.С. Пушкин

“Друзья мои! Возьмите посох свой,
Идите в лес, бродите по долине,
И в доме ночью глубок ваш будет сон”.

Ежедневные прогулки детей могут и должны быть эффективным методом закаливания ребенка. Так как потребности растущего организма в кислороде более чем в 2 раза превышает таковую у взрослых.

Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительной системы, но и в крови возрастает количество эритроцитов и гемоглобина. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. Дети должны гулять не менее 3-х раз в день не менее 4 часов в день, летом неограниченно.

На прогулке и в группе мы проводим целый ряд игр, которые являются профилактикой заболеваний.

Скоро начнётся зима, а зимние игры - это отличное закаливание.

Закаливание воздухом - к сожалению, недооцениваемый метод закаливания ребенка. Хотя что может быть проще постоянного притока свежего воздуха? Кислород, отрицательно заряженные ионы необходим детям вдвое больше, чем взрослым людям. Напротив же, ребята, постоянно находящиеся в помещении - вялые, бледные, часто болеющие...

Зимой душный воздух в помещении особенно вреден - у него повышенная температура и сухость из-за отопления. Поэтому дом необходимо систематически проветривать, а чтобы избежать чрезмерно холодного воздуха - форточку можно завесить 3-4 слоями марли.

**Прогулки на свежем воздухе** отлично закаливают детей. Ребенок должен гулять чем больше - тем лучше. Зимой - при температуре до 20 градусов мороза, при отсутствии ветра - не менее 2 часов.

При этом **зимняя одежда малыша должна быть** теплой, но легкой, чтобы не стеснять движений. Не нужно укутывать ребенка - температура кожи под толстыми слоями одежды повышается, теплоотдача высокая, двигаясь - ребенок потеет, и вероятность переохлаждения выше чем при "недостаточном" одеянии. Поэтому в идеале нужно использовать специальное детское термобелье.

Но самый главный элемент **закаливающих зимних прогулок - подвижные игры.** Они не только поднимают настроение - они укрепляют здоровье, предупреждают простуду - движение в этом случае просто необходимо!

### Медведь

***"Как на горке – снег, снег,"***

(Поднимаем руки вверх, показываем гору)

***"И под горкой снег, снег."***

(Приседаем)

***"И на елке снег, снег."***

(Встаем. Ручки веточки тянем вверх)

***"И под елкой снег-снег."***

(Опять приседаем)

***"А под горкой спит медведь,"***

(Ручки под щечку)

***"Тише-тише – не шуметь!"***

(Движения указательным пальчиком)

**Жил – был зайчик**

Жил – был зайчик,
Длинные ушки.
(приставляем ладошки к голове)
Отморозил зайчик
Носик на опушке.
(прикрываем носик рукой)
Отморозил носик,
Отморозил хвостик
(прикрываем попу)
И поехал греться
(обнимаем сами себя)
К ребятишкам в гости.

**5 страница** «Немного о питании»

Переходим к следующей странице нашего журнала, которая называется «Немного о питании». Правильное питание для детей - основа детского здоровья.

Уважаемые родители. Помните, что здоровье ребенка в Ваших руках! Вам необходимо создать условия здорового образа жизни ребенка. Помните, Вы обязаны следить за здоровьем ребенка, как физическим, так и психическим, потому что сам он не может этого делать, а положиться на инстинкты малыша было бы очень неразумно, ведь мы живем в искусственном, созданном человеком мире, а не среди девственной природы, где, возможно, это и сработало бы.