**Родительское собрание**

**«Укрепление и сохранение здоровья дошкольников» (старшая группа)**

Форма поведения: круглый стол

**Цель:**  Ознакомить 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 педагогического мастерства родителей по использованию здоровье сберегающих технологий в домашних условиях. Развивать чувство единства, сплоченности.

**Ход мероприятия**

План проведения.

Вступительное слово.

Анализ анкетирования.

Динамическая пауза.

Показ презентации.

Заключительный этап собрания.

Подготовка атрибутов к практической части «Весёлые скакалки».

Подведение итогов собрания.

**Организационный этап.**

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.  
В.Крестов "Тепличное создание"

- Вряд ли можно найти родителей, которые не хотят, чтобы их дети росли здоровыми. Однако как добиться этого, многие не знают. Некоторые вообще считают, что заниматься укреплением здоровья ребёнка должны воспитатели и врачи, тогда как родителям полагается лишь заботиться о питании и одежде своих детей. Встречаются и такие мамы и папы, которые в поисках эффективных способов укрепления здоровья своих детей полностью отвергают проверенные рекомендации и используют только нетрадиционные методы, нередко оказывающие неблагоприятное влияние на состояние здоровья ребёнка. Наконец, есть родители, которые тщательно и пунктуально следуют врачебным рекомендациям, часто и в большом количестве используют лекарства и, тем не менее, далеко не всегда добиваются желаемого эффекта.

- Мы с вами сегодня познакомимся с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольника в домашних условиях и условиях детского сада.

- В современном обществе предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребёнку, к его знаниям и способностям. Забота о здоровье ребёнка и взрослого человека стала занимать во всём мире приоритетные позиции. Любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

- Каким должен быть здоровый ребёнок? Прежде всего, если он и болеет, то очень редко и ни в коем случае тяжело. Он жизнерадостен и активен, доброжелательно относится к окружающим его людям. Положительные эмоциональные впечатления преобладают в его жизни, тогда как отрицательные переживания переносятся им стойко и без вредных последствий. Здоровый и развитый ребёнок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

- В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, 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.

-   В начале нашего разговора хотелось бы немного порассуждать.  Давайте ответим на один, кажется, очень простой вопрос: "Кто такой здоровый человек?"  
Ответы родителей  
- А теперь я Вам предлагаю посмотреть и послушать, как же дети ответили на этот вопрос  
**Просмотр клипа: "Кто такой здоровый человек?"**  
        Вот такие высказывания детей. 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:**  
Сейчас хотелось бы предложить Вам посмотреть интервью, в котором дети рассуждают, что же нужно делать, чтобы сохранить своё здоровье.  
Просмотр клипа: "Что нужно делать, чтобы быть здоровым?"

**1. Что такое здоровье?** . Здоровье – это физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

**2.** **Назовите факторы, влияющие на состояние здоровья.**

20% - наследственность

20% - экология

10% - развитие здравоохранения

50% - образ жизни

- Какой фактор мы могли бы поставить на первое место?

**3. Что такое здоровый образ жизни?**

Рациональное питание

Соблюдение режима

Оптимальный двигательный режим

Полноценный сон

Здоровая гигиеническая среда

Благоприятная психологическая атмосфера

Закаливание

Анализ анкетирования

Проведение с родителями динамической паузы.

Воспитатель: Приглашаю всех на «Весёлую физ.зарядку».

Эй, все вместе, руки шире,

Сели на пол, как в квартире.

А теперь, все дружно встали,

Руки к поясу убрали,

Шаг всем вправо, шаг всем влево,

Все мы словно королевы.

Эй, давайте, ноги скрестим

И попрыгаем на месте,

А руками вверх и вниз,

Всем похлопаем на бис,

А потом чихните дружно!

А теперь смеяться нужно!

А теперь на плечи руки,

Чтобы ни тоски ни скуки,

Ногу правую вперёд,

А потом наоборот!

А сейчас команду слушай:

Ухватить себя за уши,

И наружи языки

И повыше локотки

Ну а после дружно, вместе

Все попрыгаем на месте.

1. Необходимо активно использовать **целебные природные факторы окружающей среды**: чистая вода, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух, фитонцидные свойства растений.

2. Ребёнку необходим **спокойный, доброжелательный психологический климат.** Перебранки в присутствии ребёнка способствуют возникновению у него невроза или усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Всё это существенно снижает защитные возможности детского организма. Отрицательный результат дают и неумеренные запреты – «нельзя», «не бегай», «не шуми». Жёстко авторитарное воспитание столь же мало способствует нормальному развитию детей, сколь и противоположная крайность в виде вседозволенности.

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** – это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течение суток. Он удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Режим дисциплинирует детей, приучает их к определённому ритму. Мы, работники детских садов, считаем понедельник «тяжёлым» днём, так как многие дети отказываются от еды, капризничают, быстро утомляются и т.п. Тут и до болезни недалеко. А всё дело в том, что в субботу и воскресенье дети не гуляли, не спали днём, вечером поздно ложились – словом, весь строго соблюдаемый в детском саду режим дня был нарушен. Как же правильно организовать режим дня? Когда малышу лучше завтракать, обедать, заниматься спортом, играть, гулять, слушать музыку? В этом вам помогут наши памятки (раздать приложение 2).

4. **Полноценное питание –** включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью), а также белком. Обязательное условие рационального питания детей всех возрастов – разнообразие рациона, как за счёт разных продуктов, так и способов их приготовления. Улучшению аппетита и усвоению пищи способствует красивое оформление блюд и сервировка стола.

5. У детей важно **формировать интерес к оздоровлению собственного организма**. Чем раньше ребёнок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщён к здоровому образу жизни. Если же ребёнка насильно принуждают заниматься физкультурой, а также соблюдать правила гигиены, то ребёнок быстро теряет интерес к этому.

6. Для укрепления здоровья и нормализации веса **эффективны ходьба и бег**, способствующие повышению общей выносливости, укрепляющих сердечнососудистую и дыхательные системы, различные группы мышц, суставы и связки.. Доказано, что бег улучшает кровоток во всех внутренних органах, включая мозг. Кроме того ходьба и бег обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют закаливанию организма.

**Этап практической деятельности.**

- Встаньте, пожалуйста, в круг. Представьте, что этот мяч – это ваша двигательная активность. Встаньте на таком расстоянии от мяча, которое могло бы лучше всего продемонстрировать близость или удалённость к вашей двигательной активности. Я хочу предложить вам один из вариантов увеличения двигательной активности.

- Сегодня я принесла любимые всеми в детстве скакалки. История современной скакалки началась с обычной верёвки. Ещё древние египтяне и китайцы крутили верёвки и канаты из пеньки. Им постоянно приходилось перепрыгивать через них, чтобы они не путались. Дети, понаблюдав за взрослыми, стали прыгать через недлинные куски верёвки для забавы. Кто из детей может показать своё умение прыгать через скакалку? А родители?

- Через скакалку можно не только прыгать, но и играть в разные игры. Давайте поиграем.

**Подвижная игра «Неуловимая скакалка».** Дети встают парами вместе со своими родителями и садятся на стулья спинка к спинке. Под стул кладётся скакалка. Участники игры бегают. По сигналу «На стулья!» садятся на стулья и вытаскивают из-под них скакалку. Побеждает тот, кто первым возьмёт скакалку.

**Подвижная игра «Движущаяся скакалка».** Две-три пары родителей, взяв скакалки, натягивают их и идут по площадке, держа скакалки сначала на высоте 20 см, а затем поднимая её всё выше и выше. Дети свободно перемещаются по площадке, а когда ведущие со скакалкой приближаются к ним, перепрыгивают через неё. Тот, кто заденет скакалку, выбывает из игры.

**Подвижная игра «Неделька».** Двое родителей натягивают скакалку посередине зала на высоте 5 см (понедельник), все участники игры перешагивают через неё. Затем поднимают скакалку на 10 см (вторник), 15 см (среда), 20 см (четверг), 25 см (пятница), 30 см (суббот), 35-40 см (воскресенье). Потом через скакалку перепрыгивают родители, дети с удовольствием наблюдают за тем, как они это делают.

**Подвижная игра «Ловкие руки, быстрые ноги».** Ребёнок складывает скакалку пополам, берёт её за концы, крутит возле ног и перепрыгивает через неё. Кто запутается, тот выбывает из игры.

**Подвижная игра «Удочка».** К концу скакалки привязывают небольшой груз. Участники игры встают в круг, ведущий со скакалкой  – в центре. Ведущий крутит скакалку, дети перепрыгивают через неё. Кто заденет, тот выбывает из игры.

**-** Вы прыгали через короткую скакалку, но не менее интересно прыгать и через длинную.

**Подвижная игра «Дружная тройка».** Двое взрослых крутят длинную скакалку, а дети пробегают под скакалкой.

**-** Понравились ли вам игры со скакалкой? Теперь вы можете активно отдыхать вместе с детьми.

**VI. Подведение итогов родительского собрания.**