Родительское собрание в старшей группе детского сада. Тема: «О здоровье всерьёз»

От состояния здоровья детей зависит благополучие общества. В последнее десятилетие во всём мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Экологические проблемы, различные отрицательные бытовые факторы, химические добавки в продуктах питания, накапливающиеся раздражения в обществе-всё это влияет на здоровье дошкольника. В собрании раскрываются механизмы реализации здоровьесберегающих технологий в ДОУ, решается проблема сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста при взаимодействии медика, педагогов, психолога и родителей. Содержатся рекомендации по закаливанию детей в домашней обстановке. Пособие адресовано воспитателям, методистам дошкольных образовательных учреждений. Родительское собрание в старшей группе детского сада

**Тема: «О здоровье всерьёз»**

**Цель:** Обеспечение тесного сотрудничества и единых требований детского сада и семьи в вопросах здоровья детей.

**Подготовка к собранию:**

1. Написание цитат на мольберте.

«Здоровье – эта та вершина, на которую каждый человек должен взойти сам».

«Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял – много потерял, здоровье потерял – всё потерял».

«Проблемы детей до семилетнего возраста – это проблемы их родителей».

2. Надувные шары с записками.

**1. Ход собрания**

1. Выступление инструктора по спорту о ЗОЖ детей в ДОУ.

2. Выступление медсестры ДОУ- Ольги Николаевны. Заболеваемость детей. Анализ групп здоровья детей. Советы по укреплению здоровья. Здоровье и пища. Здоровье и привычки.

**Воспитатель:** Здравствуйте, уважаемые родители. Цель нашей сегодняшней встречи – узнать, что такое здоровый образ жизни и как он влияет на развитие наших детей.

Сегодня из выступления инструктора по спорту, Сураевой Ирины Михайловны вы узнали о том, как мы в детском саду оздоравливаем детей, как они думают о том, что такое здоровье и здоровый образ жизни.

Уважаемые, родители, а вы готовы тоже ответить на несколько наших вопросов?

Перед вами надувные шары. В каждом шарике записка с вопросом для родителей.

Воспитатель бросает воздушный шарик родителям, поймавший отвечает на вопрос.

-Что значит здоровый человек?

-Что такое «здоровый образ жизни»?

-Какие вредные привычки детей плохо влияют на их здоровье?

-Какие положительные привычки необходимо воспитывать у детей, чтобы они были здоровы?

- Кого называют здоровым?

- Что надо делать, чтобы быть здоровым?

- Как надо вести себя, если ты заболел?

**Выступление воспитателя:**

Сегодня очень важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и своих детей. К сожалению, в силу недостаточно развитого культурного уровня нашего общества, здоровье еще не стоит на первом месте среди потребностей человека. Поэтому многие родители не могут служить для ребенка положительным примером здорового образа жизни, так как имеют вредные привычки, предпочитают многочасовые просмотры телепередачи видеофильмов закаливанию, занятиям физкультурой, прогулкам на свежем воздухе. Зачастую родители плохо представляют, как же необходимо приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

- Что же могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни?

**1. Прежде всего, необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды:** воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, воздух, которые необходимы для жизнедеятельности организма.

**2. Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат.**

Перебранки в присутствии ребенка способствуют возникновению у него невроза или усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Все это существенно снижает защитные возможности детского организма.

Учитывая это, мы всегда должны стараться быть в хорошем настроении.

**3. Важным здесь является правильно организованный режим дня.**

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, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.

**4. У детей важно формировать интерес к оздоровлению**

**собственного организма**. Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни

Поэтому мне бы хотелось сегодня поговорить о закаливании. Что такое закаливание? Это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды путем систематического кратковременного воздействия на организм этих же факторов в малых дозах. В результате закаливания организм приспосабливается к меняющимся условиям окружающей среды. Какие же закаливающие мероприятия мы проводим в группе:

**-** **ходьба по дорожке здоровья или коврику «травка»,** которые являются профилактическим средством плоскостопия.

-**хождение босиком** - самый простой и нетрадиционный способ закаливания. Используется на утренней гимнастики, физкультуре, в группе в игровой деятельности. В течении 4-5 дней дети ходят в носочках, затем босиком по 3-4 мин. Время процедуры увеличивается ежедневно на 1 мин. И доводится до 20-25 мин.

**- гигиенические процедуры**- умывание, обливание рук до локтя прохладной водой, полоскание горла кипячёной водой, можно с добавлением трав. Такую процедуру вы можете делать утром и перед сном. Это профилактика болезней горла.

**-Закаливание воздухом:** проветривание помещений и прогулки (от 4-5 часов) .

**- В летний период (июнь – август) :**

1. Утренняя гимнастика на свежем воздухе.

2. Воздушные ванны .

3. Солнечные ванны на прогулке до 25 мин.

4. Контрастное босохождение (песок- трава)

5. Обливание или мытьё ног после прогулки водой. Начальная температура воды 18-20 градусов -по 20 -30 сек.

С помощью выше перечисленных специальных процедур повышается устойчивость организма к заболеваниям, к неблагоприятным факторам и повышается иммунитет организма ребёнка. Минимальное закаливание - это воздушные и водные процедуры, правильно подобранная одежда.

**Игра с родителями «Слово-эстафета»**

Родители садятся в круг. Игрушка-кукла передаётся по кругу. Взяв игрушку в руки, родители продолжают начатое ведущим предложение «Мой ребёнок будет здоровым, если я… .»

**Решения собрания**

1. Пусть в каждой семье господствует дух здоровья, культ здоровья.

2. Соблюдать дома рекомендации полученные от врача и воспитателя.

3. Вести в семье здоровый образ жизни, отказавшись от вредных привычек самим и поддерживать у детей стремление к здоровому образу жизни.

4**. Хотите ли ВЫ, не хотите ли,**

**Но дело, товарищи, в том, что**

**Прежде всего мы - родители,**

**А всё остальное - потом!**

**2.** Организация образовательной деятельности в старшей группе.

**3.** Вручение дипломов за участие во Всероссийском конкурсе детского творчества «Какого цвета лето?»

**4.** Работа родительского комитета по организационным вопросам.