**Родительское собрание**

**старшая группа**

***«Здоровьесбережение наших детей»***

ЦЕЛЬ: развитие мотивации родителей к сохранению и укреплению собственного здоровья и здоровья детей.

Задачи:

1. Пропагандировать здоровый образ жизни.

2. Способствовать укреплению внутрисемейных связей

3. Повышать интерес у детей к занятиям физической культуры и творчеству.

4. Способствовать созданию атмосферы радости и веселья.

5. Повысить уровень знагий родителей в области закаливания организма детей дома и в детском саду

**Воспитатель:** Приветствуем всех, кто время нашел

И в сад к нам на собрание о здоровье пришел

Весна пусть стучится ветрами в окно,

Но в группе у нас и светло и тепло

Мы здесь подрастаем, взрослеем мы здесь

И набираем естественно вес

Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,

Нам спорт с физкультурой как воздух нужны.

**Дети стихи:**

**1.**Старшая группа – что это значит?

Суп не прольет на рубашку никто,

Все надевать научились пальто

Даже ботинки с тугими шнурками не доверяют ни папе, ни маме

**2.** Что мне нравится в саду?

Когда я гулять иду

Можно воздухом дышать

За природой наблюдать

**3.**Тихо подошла весна, изменила все она

Начал таять снег вчера

Солнце яркое сутра

**4.** И веселый ручеек

Вдруг помчался со всех ног

Я смотрю: вот это да???!!

В ямку вся стекла вода

**5.** Пока грязно негде встать

На асфальт пойдем гулять, -

Вот на память узелок

Чтобы завтра взять мелок

**6.** В садике занятия

Все должны стараться

Слушать и запоминать

И не баловаться

**7**. Зарядка все полезна

Зарядка всем нужна

От лени и болезней

Спасает нас она

**8.** На занятиях играем

Много нового узнаем

Звуки различаем

Сказки сочиняем

**9.** Громко воспитательница нам читает сказку

Мы сидим и представляем всех героев в красках

**10.**Строим башни и мосты

Знаем, кто есть я и ты

Что вокруг нас окружает

Что плывет и кто летает

**11.** Не заблудимся нигде

Сориентируемся везде

Знаем сколько меньше - больше

День короче, а день дольше

**12.** Наступает тихий час

Затихает все у нас

Все легли в свои кроватки

Засыпают сладко-сладко.

**13.** Мы рисуем и поем

Очень весело живем

Будем петь и танцевать

Будем весело играть

**14.** Что такое физкультура?

Это стройная фигура

Это мышцы во всем теле

Это легкость в любом деле

**15.** Все ребята обожают

В садике резвиться

И готовы целый день

Весело носиться.

**Воспитатель:** Дорогие родители, возьмите листочки.

Я попрошу Вас написать на них пожелание самому близкому человеку (на это вам даю 30сек)

**Воспитатель:** А сейчас хотелось бы узнать, что вы пожелали?

Вот видите, все почти пожелали здоровья, и сегодня мы бы хотели поговорить как укрепить и сохранить здоровье детей

**Воспитатель:** Я принесла сюда шары

Очень симпатичные

В них задания лежат крайне необычные

Шар по порядку выбираем и задание выполняем.

1. Шар. Что необходимо делать для укрепления наших мышц? (ответ: физическую зарядку)

Правильно. Зарядка самое лучшее средство взбодриться на весь день. И в детском саду зарядке отводится самое лучшее время – утро.

И мы сейчас с вами сделаем необычную зарядку, а ребята вас научат (взрослые вместе с детьми)

Стрекотуша

***Уважаемые родители, будьте примером своим детям, ведите сами здоровый образ жизни и приобщайте к нему детей.***

1. Следующий шар. Сказок разных есть не мало, но такой не знали вы. Мы с ребятами покажем, зрителями будьте вы.

*Инсценировка Айболит и семеро козлят.*

***Как Айболит козлят лечил***

Сказка о здоровом образе жизни, о соблюдении личной гигиены, о правильном распорядке дня, о правильном здоровом питании.

**Цели:**

1. Формировать [у детей](http://50ds.ru/psiholog/5131-metodicheskoe-posobie-po-formirovaniyu-motivatsionnoy-gotovnosti-k-shkole-u-detey-65-let-pervoklashka.html) посредством театрализованной деятельности знания о здоровом образе жизни, о режиме дня, о соблюдении правил личной гигиены.
2. Вырабатывать [механизм](http://50ds.ru/psiholog/5079-metodicheskaya-sluzhba-kak-mekhanizm-razvitiya-professionalnoy-kompetentnosti-pedagogov-obrazovatelnogo-uchrezhdeniya.html) правильного поведения при усвоении правил здорового образа жизни.
3. Ввести в словарь [детей](http://50ds.ru/logoped/5372-napravleniya-korrektsionnoy-raboty-po-preodoleniyu-narusheniy-fonematicheskikh-protsessov-u-detey-s-obshchim-nedorazvitiem-rechi.html) через конкретные персонажи (роли) слова, обозначающие предметы и действия, направленные на обучение здоровому образу жизни.
4. Способствовать [развитию коммуникативной](http://50ds.ru/psiholog/4028-konspekt-individualnogo-zanyatiya-po-razvitiyu-kommunikativnoy-i-emotsionalnoy-sfery-rebenka-rannego-vozrasta-s-zprr-na-konsultativnom-punkte-sluzhby-ranney-pomoshchi.html) образовательной функции речи.
5. [Развивать](http://50ds.ru/metodist/5807-opyt-raboty-vnimanie-mozhno-i-nuzhno-razvivat.html) просодическую часть речи: выразительность, темп и тембр, высоту голоса.
6. Воспитывать интерес к театрализованной деятельности и соблюдению правил здорового образа жизни.

**Словарная работа:**

* существительные: температура, вирус, рецепт, кариес, стоматит, осмотр, озноб, грипп;
* уменьшительно-ласкательные: козлятки, козлятушки, чемоданчик, детки, кроватки;
* прилагательные: исключительный;
* глаголы: подхватили, поспешил, окажи, излечи, трясется, ограничить;

**Оборудование:** театральная ширма, предметы интерьера комнаты

**Предварительная работа:**

* беседы о здоровом образе жизни;
* чтение художественной литературы;
* рассматривание сюжетных картин.

**Ход занятия**

**1 медсестра:**

Добрый доктор Айболит,  
Он под деревом сидит.

**2 медсестра:**

Если хочешь быть здоров,   
Приходи к нам на осмотр.

**1 медсестра:**

Но однажды случилась беда,  
Прибежала к Айболиту Коза.

**Коза:**

Доктор, доктор, помоги  
Моих деток излечи.  
Они плачут и кричат,  
Кашу кушать не хотят.  
Может вирус подхватили  
Или ноги промочили.  
Добрый доктор, помоги,  
Козлятам помощь окажи.

**2 медсестра:**

Встал Айболит, чемоданчик схватил  
И за Козой к ней домой поспешил.

**1 медсестра:**

А дома в кроватках лежат семь козляток   
И плачут и плачут они.

**Айболит:**

Тише, тише, не ревите,  
Что случилось расскажите.  
Я сейчас вас осмотрю,  
Помощь я вам окажу.

**1 козленок:**

Ноги ломит, руки сводит,  
Мы с постели встать не можем.

**2 козленок:**

Сил совсем у нас уж нет,  
Не попить и не поесть.

**Айболит:**

Первым делом витамины,  
А потом уже режим,  
Вам зарядку надо делать:  
Бегать, прыгать и отжим.

**3 козленок:**

У меня живот болит:  
Крутит, вертит и тошнит.

**Айболит:**

Так, скажи-ка, дорогой,  
Руки мыл перед едой?  
Гигиена, чистота –   
вот рецепт от живота.

**4 козленок:**

Добрый доктор, посмотри,  
У меня во рту прыщи,  
Зуб качается болит,   
Помоги мне, Айболит.

**Айболит:**

У тебя же стоматит,   
Кариес тебе грозит,  
Про зубную пасту, щетку,  
Ты, козленочек, забыл?

**5 козленок:**

Что-то видеть стал я плохо,  
Очень уж глаза болят,   
На экране монитора   
Буквы видеть не хотят.

**Айболит:**

Ограничить телевизор,   
В компьютер долго не играть,  
Потому что твоим глазкам   
Надо тоже отдыхать.

**6 козленок:**

У меня температура:  
Кошель, насморк и озноб,  
Я чихаю очень сильно,  
Что трясется весь наш дом.

**Айболит:**

Все понятно,   
Здесь простуда:  
ОРВИ, бронхит иль грипп.  
Надевай-ка срочно маску,  
А то всех ты заразишь.

**1 медсестра:**

Для тебя сироп, таблетки,  
Исключительный режим.

**2 медсестра:**

До сниженья температуры,  
Не вставай, лежи и спи.

**7 козленок:**

Я весь чешусь и тут и там   
Мне нет покоя, я устал  
Что делать, доктор Айболит,  
Как мне чесаться прекратить.

**Айболит:**

Простой рецепт есть для тебя:  
Шампунь и мыло, и вода,  
Полотенце, гребешок,  
Почаще в душ ходи сынок.

**Коза:**

Спасибо доктор, Айболит,  
Козляток вылечил моих  
Совсем не слушались меня,  
Вот и пришла в наш дом беда.  
Пусть будет это им уроком,  
Здоровьем надо дорожить  
Теперь все будет по-другому,  
А в нашем доме лад и мир.

**Все козлята:**

Тебе, мы, мама обещаем,  
Что будем слушаться тебя,  
Беречь здоровье обещаем-  
Болеть не будем никогда.

**Айболит:**

Ну, вот и все,  
А мне пора,  
Будьте здоровы детвора.  
Не болейте, не чихайте,  
Айболита вспоминайте.

***Танец зайцы встали по порядку***

**3 Шар.** Для чего нужна пища? Ответ: для роста, ходьбы, бега, игр, чтобы жить

Сейчас я вам предлагаю игру, в которую вы можете играть с детьми дома, давая им знания о вредных и полезных продуктах.

Я зачитаю четверостишия о продуктах, если в них говориться о полезных продуктах, то вы все вместе говорите: «правильно, правильно, совершенно верно»

А если о том, что для здоровья вредно. Вы молчите.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок.

И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

1. Если хочешь стройным быть - надо сладкое любить,

Ешь конфеты, жуй ирис -

Стройным стань как кипарис.

1. Чтобы правильно питаться вы запомните совет

Ешьте фрукты, кашу с маслом

Рыбу, мед и виногрет.

1. Нет полезнее продуктов

Вкусных овощей и фруктов.

И Сереже и Арине

Всем полезны витамины.

**4 шарик. Поиграй-ка.**

2 команды. Родители в паре с ребенком продевают обруч через себя, выпрыгивают из него, передают следующей паре.

***Уважаемые родители, малыш, который находится в частом телесном контактес мамой или папой, быстрее развивается физически и интеллектуально, он на порядок здоровьь деток, которых обделили объятиями.***

**5 шарик Знай-ка**

1. Дети садятся за столы. На столах цифры.
   1. Составить числовой ряд от 0 до 10.
   2. Покажите карточку с цифрой 6
   3. Покажите карточку с цифрой на 1 больше 7
   4. Покажите карточку на 1 меньше 4
   5. Посчитайте и покажите карточку сколько бабочек, слоников, собак
   6. Сколько лет брату если он старше сестры на 1 год, а сестре 6 лет
2. Сколько сердец у человека?
3. С какой стороны сердце?
4. сколько ушей у 2 мышей,
5. - какой день недели после вторника
6. - сколько животиков у 6 бегемотов
7. - какой день недели перед пятницей
8. - Спим мы ночью, а делаем зарядку… .(утром) .
9. - Солнце светит днем, а луна …. (ночью) .
10. Я назову слово, а вы покажите карточку, сколько слогов в слове. Например, я говорю мама, какую карточку покажите?

1.Кот, слива, мышка, кит, мишка, карандаш.

2. Ребята, а какие бывают звуки? (гласные назовите, согласные –твердые и мягкие)

- Молодцы. Сейчас посмотрите, что нарисовано уц меня на картинке (вишня)

- Давайте покажем нашим гостям из каких звуков состоит слово вишня.

Разбор слова (Даша у мольберта)

- Какой звук ударный?

А вишня это фрукт или овощ? (ягода) Полезная? Почему?

***Вот дорогие родители вы сами посмотрели знания ребятишек, чему мы научились за год. И пусть не у всех еще все получается, но ребята все очень стараются и все обязательно получится.***

**6 шарик Нарисуй-ка.**

На одном листе А4 необходимо нарисовать здоровье и болезнь (рисуют родители вместе с детьми)

Удобно ли было рисовать вдвоем? Понравилось?

Все рисунки помещаются на специально приготовленную заранее нить, прикрепляются при помощи прищепок, получается мини галерея.

***Уважаемые родители! Совместное творчество родителей и ребенка восполняет недостаток родительского внимания, ведь родители обычно весь день на проводят на работе, оно снимает давление авторитета родителей, позволяет малышу выразить себя, ощутить свою значимость, особенно когда родители устраивают маленькую домашнюю галерею его работ. Такое творчество также благотворно влияет на укрепление психического здоровья малыша.***

**7 шарик Закаляй-ка**

Какие виды закаливания вы знаете? (полоскание горла водой разной температуры, обливание, босохождение, контрастный душ, игры на улице, обтирание, проветривание)

Одной из приоритетных задач нашего детского сада в целях укрепления здоровья наших детей является закаливание.

За прошедший учебный год в нашей группе на 1 незакаливающегося ребенка приходится 21 день б\л., а на 1 закаливающегося всего 8 дней б\л. Согласитесь, разница впечатляет – закаливающиеся дети не только болеют реже, но и переносят вирусные заболевания быстрее и легче (3-5 дней).

В нашем детском саду, на ряду, с традиционными методами закаливания мы используем методику интенсивного закаливания. Примером интенсивного холодового закаливания может служить кратковременный и систематический (по прилагаемой методике) контакт обнаженного тела ребенка или стоп со снегом, водой (+5+8 С) или воздухом отрицательной температуры. Общеизвестно, что кратковременное (не более 3 минут) тренирующее воздействие невысоких (+1+5 С) температур стимулирует согревание организма человека, то есть выработку внутреннего тепла, а не охлаждение. Процедура одновременного обливания низкотемпературной водой абсолютно безопасна, десятилетиями проводится во многих детских учреждениях и санаториях.

Начиная с младшей группы, дети ходят босиком перед обедом, затем мы ходим по тазам с водой температуры +8+100С, используя 3-4 таза с водой, в которую ребенок наступает в среднем на 5 сек, считая про себя. В наших тазиках лежат ребристые дорожки, что способствует дополнительному эффекту массажа стоп.

Перед обедом, проводится плантарный массаж подошв с палочкой и аппликаторами Кузнецова. Делаем с ребятишками игровой массаж биологически активных точек. Так же ребятишки ходят по коврикам с различной ребристой поверхностью (часть ковриков изготовлена вами). Ребятишкам очень нравится по ним ходить. У нас с ребятами есть правило – у кого самая чистая тарелка, тот готовит коврики.

Проводится полоскание полости рта холодной водой

***Раздать памятки***

Со средней группы ребятишки начинают бегать босиком по снегу в течении 2-х минут в одежде.

Со старшей группы выбегают в плавочках и обливаются.

Начать закаливаться никогда не поздно, и мы сейчас предлагаем вам своим примером показать деткам, что закаливаться полезно

Предложить пройтись по коврикам.

**8. Шарик Посмотри-ка.** А сейчас давайте посмотрим небольшой фильм о прошедшем годе.

**9 Шарик. Доскажи-ка.** Почти последнее задание-игра «Закончи предложение» Игрушка –кукла передается по кругу, взяв в руки игрушку родители продолжают предложение « Мой ребенок будет здоровым, если…»

**10. Ну вот и остался последний шарик Хвалилка.** Мы сегодня славно поработали. Вспомнили о пользе овощей и фруктов, необходимости делать зарядку по утрам и вести ЗОЖ, больше времени всей семьей проводить за совместными играми и творчеством. Вручаем вам медали любителей ЗОЖ. Похвалите друг друга, скажите какие вы молодцы, какаие у нас замечательные дети.

Нам хочется вручить благодарушки за активное участие в жизни нашей группы и детского сада семье…..

Вручить грамоты за участие в конкурсе поделок к пасхе.

Слово заведующей.

**Правила закаливания детей. Памятка для родителей**

Закаливание детей необходимо для того, чтобы повысить их устойчивость к воздействию низких и высоких температур воздуха и за счет этого предотвратить частые заболевания.

**При закаливании детей следует придерживаться таких основных принципов:**

* проводить закаливающие процедуры систематически,
* увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно,
* учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры,
* начинать закаливание в любом возрасте,
* никогда не выполнять процедуры, если малыш замерз, то есть не допускать переохлаждения ребенка,
* избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а также перегревания на солнце,
* правильно подбирать одежду и обувь: они должна соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов,
* закаливаться всей семьей,
* закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем,
* в помещении, где находится ребенок, никогда не курить.

Основные факторы закаливания - природные и доступные "Солнце. Воздух и Вода".

**Интенсивные методы закаливания**

К интенсивным методам закаливания относят те методы, при которых происходит хотя бы кратковременный контакт тела со снегом, ледяной водой или морозным воздухом. Промежуточное место между традиционным и интенсивным закаливанием занимают контрастные процедуры. При хронических заболеваниях верхних дыхательных путей у детей, тонзиллите, аденоидах предпочтительнее применять контрастные процедуры.

**Основные виды контрастных закаливающих процедур**

* контрастные ножные ванны,
* контрастное обтирание,
* контрастный душ,
* сауна,
* русская баня.

**Контрастное обливание ножек:** ставят два таза с таким количеством воды, чтобы уровень ее доходил до середины голени. В одном тазу вода должна быть горячей 38-40 °C, а в другом при первой процедуре – на 3-4 градуса ниже. Малыш сначала погружает ножки в горячую воду на 1-2 минуты и барахтает ими в воде, а затем "перескакивает" в таз с прохладной водой на 5-20 секунд. Так можно менять горячие и прохладные ножные ванны 3-6 раз. Каждые 5 дней температуру воды во втором тазу снижают на 1 градус, доводя до 17-12 °C. У ослабленных детей процедуру нужно заканчивать тазом с горячей водой, а у крепких и здоровых – с прохладной. Придумайте малышам свою сказку или забавную историю, чтобы проводить контрастные процедуры в виде игры или спектакля.

**Контрастный душ** можно использовать для детей старше 2-х летнего возраста. При этом малыш стоит под "горячим дождиком" 1-2 минуты, а затем под "холодным" - 10-20 секунд. Чередовать 5-10 раз.

Многие дети хорошо переносят хождение по снегу босиком после адаптации к обливанию стоп прохладной водой. Важно, чтобы под снегом была земля, а не бетон или асфальт. Выходите с малышом, когда выпадет чистый снег, в удобной обуви (валеночки), которую легко снимать и одевать. Побегайте с ребенком. Если у него будут красные щечки, значит и ножки малыша теплые. Снимаете обувь и ставите на несколько секунд ножку на снег. Промокаете ее чистым полотенцем, одеваете обувь и повторяете то же самое с другой ножкой. После процедуры нужно еще немного побегать или поприседать.

Ребенок должен носить одежду по системе (1,2,3). Летом: один слой одежды. Весна, осень: два слоя одежды. Зима: три слоя одежды. Истоки болезни – в гиперопеке: если одежды много, то закаливание бесполезно. Легкая одежда способствует укреплению здоровья.

**Делайте эти закаливающие процедуры вместе всей семьей!**

**Гигиенические и закаливающие мероприятия**

|  |
| --- |
|  |
| **Процедура** | **Время проведения** | **Продолжительность** |  |
|  |  | **до 3-х лет** | **3 - 7 лет** |  |
| Прогулка и игры на воздухе | Утром и днем | Осенью и зимой .не реже 2 раз по 2 ч; летом 6--8 ч | Осенью и зимой по 2--2,5 ч; летом как можно дольше |  |
| Дневной сон на воздухе | Утром или после обеда | Грудным детям 2--3 раза по 1,5--2 ч; старшим-- 1 раз | 1 раз по 1,5-- 2 ч |  |
| Воздушные ванны | Утром или после дневного сна | Осенью и зимой в комнате 2--3 раза по 2--15 мин и дольше; летом на воздухе 30--60 мин | Осенью и зимой в комнате, начинать с 5-- 10 мин до 30-- 60 мин 2 раза. В сочетании с гимнастикой, играми летом световоздушные ванны 10-- 60 мин и дольше |  |
| Солнечные ванны | В средней полосе 9--11 ч | Для детей старше года начинать с 1-2 мин до 20 мин (на все стороны тела) | 4--40 мин (на все стороны тела) |  |
| Обтирание | Рано утром или до дневного сна | 1--2 мин | 2--3 мин |  |
| Обливание | Утром после гимнастики, воздушной и солнечной ванны (летом) | 30--40 с | 40--90 с (в зависимости от возраста) |  |
| Душ | Утром перед едой или перед дневным сном | После 1,5 года по 30--40 с | Не дольше 90 с |  |
| Купание в реке, озере | 9--11 ч | После 2 лет по 2--6 мин | 6--8 мин |  |
|  |  |  |  |  |
| Гимнастика | Через 20--30 мин после завтрака | 1,5--2 года по 8--10 мин; после2летпо 12--15 мин | 3--4 года по 12--15 мин, 5--6 лет -- по 20 мин. До 7 лет по 25--30 мин |  |