**Высказывания великих педагогов**

«Единственная красота, которую я знаю, – здоровье» *Г. Гейне*

«Хорошее здоровье, ощущение полноты, неистощимости физических сил – важнейший источник жизнерадостного мировосприятия, оптимизма, готовности преодолеть любые трудности».

*В. А. Сухомлинский*

«...Физическое воспитание – это то, что обеспечивает здоровье и доставляет радость». *Крэттен*

«Недостаточно закалять душу ребёнка; столь же необходимо закалять и его мышцы».

*М. Монтень*

«Правильное физическое элементарное образование должно подготовить каждого человека к тому, чтобы он не гнушался никакой работой, не страшился никакого напряжения сил».

*И. Песталоцци*

«Мы материалисты и потому знаем, что физическое и психическое – это нечто неразрывное и что здоровая душа, если говорить старыми терминами, водится, лишь в здоровом теле».

*Н. К. Крупская*

«Нельзя думать о том, чтобы воспитать хорошее поколение в отношении трудовой способности, если оно будет иметь вялую мускулатуру, недоразвитый костяк, плохое сердце».

*А. В. Луначарский*

«Люди, чувствующие себя хорошо, дают хорошие результаты».

*Д. Карнеги*

«Наш организм для 120 лет жизни. Если мы живем меньше, то это вызвано не недостатками организма, а тем, как мы с ним обращаемся»

*К. Купер*

«Если человек беспорядочен в своём отдыхе, нерегулярен в приёме пищи и неумерен в работе – болезнь убивает его».

*К. Циолковский*

«Пусть будут врачами твоими трое: веселый характер, покой и уверенность в жизни».

*Народная мудрость*

**Памятка «Для чего и как мы спим?»**

Что ты делаешь, когда в твоём фотоаппарате садится батарейка? Ты её выбрасываешь. Но если твой фотоаппарат работает от аккумулятора, ты его постоянно заряжаешь. В нём накапливается энергия, и фотоаппарат снова готов к работе. Представь себе, что наш организм– тоже своеобразный аккумулятор. Про человека, который много работает, всё успевает, не жалуется на усталость, говорят, что он очень энергичный. Значит мы тоже «работаем» благодаря энергии. Когда мы бодрствуем, энергия расходуется на движение, речь, эмоции, переваривание пищи и выведение шлаков. Все наши органы трудятся. Но к концу дня энергия ослабевает, её количество уменьшается, и мы чувствуем себя уставшими, слабыми, сонными. Значит, наш аккумулятор сел. Тогда мы ложимся спать. Во время сна мы заряжаемся энергией. Как это происходит?

Состояние сна относится к нервной деятельности человека. Когда человек спит, он не общается с внешним миром. А значит, его нервная система не получает никаких сигналов и находится в покое. Замедляется работа мозга и всех внутренних органов. Кровь медленнее течёт по нашим сосудам, мышцы расслаблены, «спят» органы пищеварения. Наш организм потребляет во время сна намного меньше энергии, чем днём. Она накапливается, и утром мы встаем бодрыми и полными сил. Мы «подзарядились».

Ну а если ты долго перед сном играешь в компьютерные игры, твоя нервная система наберёт много сильных впечатлений и не сможет расслабиться во время сна. Она будет продолжать «переваривать» увиденное тобой, и ты всю ночь будешь смотреть страшные сны. Конечно, утром ты будешь чувствовать себя разбитым и вялым.

**Лучшим отдыхом для нервной системы служит ночной сон, для детей не менее 10 часов.**

**Обязательно проветривайте свою комнату, открывайте форточку перед сном. Сон при свежем воздухе полезен для здоровья.**

**Перед сном не стоит сильно наедаться, смотреть по телевизору «ужастики» и засиживаться перед компьютером.**

#### Соблюдаем режим

Дорогая мамочка! Уложи меня спать! Для меня это очень важно. Потому что когда я ложусь – я остаюсь совсем один. И что меня ждёт во сне, я не знаю. Я хочу, чтобы ты меня обняла и согрела, тогда мне не страшно. Спой мне!

Я хочу слышать твой голос. Я запомню его на всю жизнь, и он будет со мной всегда, даже когда я стану совсем большим. Я тоже буду рассказывать тебе о том, что со мной происходит, о чем я думаю и что чувствую. А ещё мне нравятся слова колыбельной песни – добрые, уютные, простые, их легко запомнить. Только все равно твой голос важней самых лучших слов. Мамин голос… такой любимый, такой родной. Спокойной ночи, мамочка, я очень тебя люблю…

**Уважаемые родители!**

Подарите вашему ребенку и самим себе эти бесценные минуты перед сном – они окупятся вашей душевной близостью на долгие-долгие годы.

\* \* \* \* \* \*

Баю-баю-баю-бай, Баю-баю-баю-бай –

Спи, дочурка, засыпай, Моя радость, засыпай.

Обезьянки и слоны Будет чижик сладко спать,

Тоже спать должны, должны. Будет глазки закрывать,

Обезьянки и слоны Будет глазки закрывать,

Тоже спать должны. Будет чижик спать.

\* \* \* \* \* \*

Баю-бай, за рекой Спит давно усатый котик,

Скрылось солнце на покой, Баюшки-баю.

У Алешкиных ворот Закрывает лапкой ротик,

Зайки водят хоровод. Баюшки-баю.

Заиньки, заиньки,

Не пора ли баиньки? Спи и ты мой голубочек,

Вам – под осинку, Баюшки-баю.

Алеше на перинку. Мой котенок, мой сыночек,

Баю-баю Лёшенька Баюшки-баю.

Засыпай скорешенько!

### Методические рекомендации по закаливанию детей и взрослых

#### *Температурный режим помещения*

Температура воздуха в помещении для детей старше года не должна превышать 17 - 190С. Освежение воздуха путем систематических проветриваний помещений способствует не только нормализации температурного режима помещения, но и циркуляции воздуха. В непроветриваемом помещении увеличивается содержание углекислого газа, что существенно меняет характер физиологических отправлений ребенка, в частности, гиперкапния существенно изменяет характер дыхания ребенка, его метаболизм. Отмечена и клиническая картина состояния детей, длительное время находящихся в душных, редко проветриваемых помещениях. В этих условиях у детей снижается мышечный тонус, повышается раздражительность, отмечается плохой аппетит.

В осенне-зимнее время проветривание помещения необходимо проводить 4 - 5 раз не менее чем по 10 - 15 мин. С этой целью в окне должны быть форточки или фрамуги. При открывании форточки или фрамуги воздух направляется к потолку; далее, несколько согреваясь, опускается вниз, поднимается вверх и выходит их помещения. Наилучший способ освежения воздуха - сквозное проветривание. при этом воздухообмен осуществляется в 7 раз быстрее, чем при открытой форточке. Сквозное проветривание устраивается тогда, когда детей переводят в другое помещение или когда они находятся на прогулке. С целью круглогодичного, в том числе зимнего, сквозного проветривания часть окон не закрывают наглухо. Критерием прекращения проветривания помещения является температура воздуха, которая может быть снижена на 2 - 30 С.

#### *Прогулка на воздухе*

Детям старше 1,5 лет необходимо гулять на воздухе не менее 2 раз в день по 2,5 - 3 часа. В холодное время года прогулки должны проводиться при температуре воздуха не ниже - 15 - 160 С. Наиболее целесообразно проводить прогулки ,сочетая их с игровой или познавательной деятельностью.

Детей уже в раннем возрасте (с 2,5 – 3 лет) можно обучать кататься на лыжах, коньках, велосипеде.

В теплое время года все прогулки проводятся на открытом воздухе, а во время дождя – под навесом. Во время прогулок проводят подвижные игры, создают условия для активной деятельности детей. Рациональная одежда во время прогулок способствует двигательной активности детей. Особенно это важно зимой. Наилучшей верхней одежной для детей 3 – 7 лет является комбинезон их шерстяной ткани и подкладки. В целом для зимы достаточно 4 – 5 слоев одежды – нательная рубашка и трусы, колготки, верхняя рубашка и штаны (для девочек платье) теплая кофточка и комбинезон. Комбинезон могут заменить рейтузы и пальто. С зимний период надевают валенки с калошами или теплы сапожки. Во время мороза до – 15 0 С дополнительно надевают шерстяные носки. Если у ребенка промокли варежки, их необходимо заменить на сухие.

Зимняя прогулка составляет 1,5 – 2 часа, причем прогулка организуется так, что первая ее часть составляет спокойную деятельность детей в течение 15 – 20 мин; подвижные игры занимают 25 – 30 мин, далее их сменяют спокойные занятия. Еще 25 – 30 мин дети могут трудиться на участке или активно играть. В конце прогулки 20 – 25 мин дети играют спокойно.

#### *Рациональная одежда*

Одежда имеет существенное значение в адаптации к средовым факторам и закаливанию ребенка, она предотвращает переохлаждение и, что не менее важно, перегревание детей. Г.Н. Сперанский отмечал негативные сдвиги в терморегуляции и в целом в состоянии здоровья детей при неправильном, чрезмерном одевании малыша, в результате чего происходит перегревание. При этом повышается температура тела, усиливается потоотделение, снижается аппетит. При систематически неправильном, чрезмерном одевании у детей могут возникнуть явления токсикоза и эксикоза. Перегревание, в целом, снижает рост и развитие детей, уменьшает иммунобиологическую реактивность организма.

Детям 4 – 6 лет в помещении необходимо надевать одежду в три слоя: нижняя рубашка и кофточка или костюм, на ноги колготки.

Здоровым детям в помещении с нормальной температурой (17 – 190 С) не рекомендуется носить шерстяные носки, дополнительно шерстяные свитера.

Летом в теплую и жаркую погоду ребенку надевают только трусы или шорты, майку, на голову – панамку, на ноги сандалии без носков. В прохладную погоду одежа должна быть более теплой – хлопчатобумажные джинсы, носки и рубашка или кофточка.

Детей раннего возраста выносят на воздух и укрывают в зависимости от температуры воздуха.

После прогулки ноги и руки должны оставаться теплыми. Если ноги становятся холодными, необходимо одевать ребенка теплее, особенно в холодное время.

Обувь необходимо специально подбирать так, чтобы она была свободна не только для ходьбы, но и для бега. Дети больше, чем взрослые, двигаются, бегают, играют. В этой связи обувь не должна стеснять ноги при движении. Помимо этого, в плохо подобранной тесной обуви ноги быстрее потеют и, напротив, быстрее охлаждаются в холодную погоду. Важно и то, чтобы у детской обуви по возможности были каблучки (для профилактики плоскостопия).

**Анкета для родителей**

***Уважаемые родители!***

Просим Вас принять участие в анкетировании: **«Моё участие в физическом развитии ребёнка»,**  которое проводится с целью решения задач сохранения и укрепления здоровья детей в детском саду и семье.

Первоосновной нашей с вами работы по физическому воспитанию детей является взаимное сотрудничество, создание социально-бытовых, природных, экологических и педагогических условий в группе и семье.

1. Сколько полных лет Вашему ребенку?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Как часто Вы уделяете свободное время ребёнку?

Часто Редко Иногда Никогда

3. Посещает ли ваш ребёнок спортивную секцию? Если да, то какую? \_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Установлен ли для Вашего ребёнка дома режим дня? Соблюдает ли он его?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Проводите ли дома с детьми закаливающие мероприятия? Какие?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Виды деятельности ребёнка после прихода из детского сада и в выходные дни:

подвижные игры; просмотр телепередач;

спортивные игры и музыкально-ритмическая деятельность;

упражнения; прогулки на свежем воздухе;

настольные игры; чтение книг;

конструирование; трудовая деятельность;

лепка, рисование; походы.

7. Какие трудности в физическом воспитании детей Вы испытываете? \_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_8. Знаете ли вы уровень физической подготовленности своего ребёнка? \_\_\_\_\_\_\_

9. Эффективна ли работа по физическому воспитанию в ДОУ?

Да Нет Сомневаюсь

10. Какие формы работы по физическому воспитанию детей в ДОУ Вы хотите увидеть, в каких мероприятиях желаете принять участие?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Спасибо за участие!**

Дата заполнения «\_28\_\_»\_\_\_01\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015 г.

**"Забота о здоровье ребенка". Групповое родительское собрание**

**Цель:** способствовать воспитанию потребности в здоровом образе жизни; обеспечению физического и психического благополучия.

I. План подготовки собрания

Подготовка приглашений каждой семье с текстом.

Оформление фото стенда «...Физическое воспитание – это то, что обеспечивает здоровье и доставляет радость». Крэттен

Подготовка сообщения для родителей на тему: «Забота о здоровье ребенка».

Подготовка методических рекомендаций для родителей.

Оформление места проведения собрания.

Подготовка видео презентации: «Гигиенические и закаливающие процедуры детей в ДОУ».

10. Подготовка анкет для родителей.

11. Подготовка памяток родителям по здоровому образу жизни.

12. Проведение заседания родительского комитета.

II. План проведения собрания

1. Вступление. Короткое, эмоциональное выступление, настраивающее на тему предстоящего разговора. Использование музыкального фона (П. И. Чайковский «Времена года»).

2. Дискуссия. Рассматривание вопросов и ситуаций по теме «Забота о здоровье ребенка», высказывания мнения воспитателей, детей, родителей.

3. Музыкальная пауза. Выполнение физкультминутки всеми родителями под музыку, соответственно теме собрания.

4. Мудрые мысли. На каждом столе лежат карточки с высказываниями великих людей, в соответствии с темой собрания. Под музыку карточки передаются по кругу, таким образом, родители знакомятся с содержанием каждой карточки, наиболее понравившиеся зачитывают вслух.

5. Видео презентация для родителей «Гигиенические и закаливающие процедуры детей в ДОУ».

6. Работа с памятками. Родители знакомятся с памятками по здоровому образу жизни. Делают выводы, делятся своим опытом.

7. Заключение. Вывод по теме. Решение.

8. Анкетирование родителей. Чтобы увидеть положительные и отрицательные стороны проведенного собрания.

*III. Ход собрания*

1. Вступление.

Тихо звучит музыка. Столы расставлены полукругом, на них карточки с именами и отчествами родителей, методические рекомендации для родителей, карточки с высказываниями великих педагогов, анкеты, листочки бумаги, карандаши. На столе педагога: магнитофон, материалы для проведения собрания.

2. Дискуссия.

Добрый вечер, уважаемые родители! Мы рады вам. Спасибо, что вы нашли время и пришли на родительское собрание.

Человеческое дитя – здоровое… развитое…

Это не только идеал и абстрактная ценность,

но и практическая достижимая норма жизни.

Как добиться этого?

Об этом мы и хотели бы поговорить с вами сегодня.

В современном обществе, в XXI веке, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку, к её знаниям и способностям.

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе и нашего дошкольного учреждения. Здоровый и развитый 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 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.

Длительное пребывание в неблагоприятных условиях вызывает перенапряжение адаптационных возможностей организма и приводит к истощению иммунной системы. Возникают хронические заболевания бронхолегочной системы, ЛОР-органов и другие болезни.

Рост количества заболеваний связан не только с социально-экологической обстановкой, но и самим образом жизни семьи ребенка, во многом зависящим от семейных традиций и характера двигательного режима. При недостаточной двигательной активности ребенка (гиподинамии) неизбежно происходит ухудшение развития двигательной функции и снижение физической работоспособности ребенка.

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. «Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в младенческом возрасте» (п. 1 ст. 18 Закона РФ «Об образовании»).

К сожалению, в силу развитого культурного уровня нашего общества, здоровье ещё не стоит на первом месте среди потребностей человека. Поэтому многие родители не могут служить для ребенка положительным примером здорового образа жизни, так как часто злоупотребляют курением и алкоголем,

предпочитают многочасовые просмотры телепередач и видеофильмов, закаливанию, занятиям физкультурой, прогулки 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? (высказывания родителей)

Прежде всего, необходимо активно использовать целебные природные

факторы окружающей среды: чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух, фитонцидные свойства растений, так как естественные силы природы представляют собой привычные компоненты окружающей среды и необходимы для жизнедеятельности организма.

Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат.

Перебранки в присутствии ребенка в одних случаях способствуют возникновению у него невроза, а в других усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Все это существенно снижает защитные возможности детского организма. Учитывая это, мы всегда должны стараться быть в хорошем настроении. Вспомните, стоит нам улыбнуться – сразу становится легче, нахмуриться – подкрадывается грусть. Нахмурились – начал выделяться адреналин, способствующий грустному, тревожному настроению, улыбнулись – помогли другому гормону – эндорфину, обеспечивающему уверенное и бодрое настроение. Ведь один и тот же факт в одном случае способен быть незаметным для нас, а в другом – вызовет гнев, испортит настроение. А ведь наше раздражение механически переходит и на ребенка.

Эмоциональная устойчивость и связанное с ней поведение воспитываются. Здесь важно умение правильно и рационально относиться к тому, что видится, воспринимается, слышится.

Так давайте же больше улыбаться и дарить радость друг другу.

Мы должны не только охранять детский организм от вредных влияний,

но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка, его работоспособности. И важным здесь является правильно организованный режим дня, который оптимально сочетает период бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Кроме этого режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.

*Прогулка является одним из существенных компонентов режима.* Это наиболее эффективный вид отдыха, хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь – работоспособность. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуется аппетит и сон. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. Во время прогулки нельзя допускать, чтобы дети длительное время находились в однообразной позе, поэтому необходимо изменять их вид деятельности и место игры. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. Дети должны гулять не менее 2 раз в день по 2 часа, летом – неограниченно.

Не менее важной составляющей ***частью режима является сон,*** который особенно необходим ослабленным детям. Важно, чтобы малыш ежедневно (и днем, и ночью) засыпал в одно и то же время.

Таким образом, домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.

***Полноценное питание – включение в рацион продуктов, богатых витаминами*** А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью), а также белком. Все блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок и специй и консервантов. Чаще включать в рацион детей творог, гречневую и овсяную каши.

Немаловажное значение имеет режим питания, то есть соблюдение определенных интервалов между приемами пищи.

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. Если же ребенок насильно принуждают заниматься физкультурой, а также соблюдать правила гигиены, то ребенок быстро теряет интерес к этому.

При поступлении ребенка в школу важно учитывать не только его интеллектуальное развитие, но и уровень его физического развития. И нет никакой необходимости пичкать ребенка перед школой знаниями. Принцип «не навреди» должен быть заложен в основу воспитания и развития ребенка. Следует помнить, что «раннее обучение» приводит к перегрузкам, отрицательно сказывается на здоровье, провоцирует неврозы и другие нежелательные явления, в результате чего снижается интерес к учебе.

Подготовка к школе в детском саду осуществляется не только на занятиях по математике и развитию речи, но и на физкультурных занятиях, на которых у детей формируется необходимые для успешного обучения в школе внимание, мышление, память, речь, воображение, тонкая моторика рук, координации движений; а также и игровой деятельности детей. Игра – ведущая деятельность в дошкольном возрасте. Чем лучше ребенок играет в сюжетно-ролевые игры, тем успешнее он будет заниматься в школе. Игра хорошо готовит к школе. Пока психика у ребенка развивается, он должен играть. Без игры у детей формируется чувство страха, вялость и пассивность. **Игра** – ведущая человеческая потребность. Недаром сейчас по телевидению передают много игровых программ для взрослых, которые не наигрались в детстве.

***Для укрепления здоровья и нормализации веса эффективны ходьба и бег,***

которые предохраняют организм человека от возникновения болезней. Они обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют закаливанию организма.

**Что такое закаливание? (высказывания родителей)**

Смысл закаливания состоит в том, чтобы со временем с помощью специальных процедур повысить устойчивость человека к охлаждению за счет того, что организм при этом всякий раз будет реагировать целесообразными защитными реакциями – увеличением выработки тела и уменьшением теплоотдачи. При закаливании одновременно происходит и повышение иммунитета за счет увеличения выработки в организме интерферона и других защитных факторов. Поэтому было бы здорово, если бы закаливание общим семейным делом.

Кто из вас дома проводит закаливающие мероприятия, и какие? (высказывания родителей)

А теперь мы предлагаем послушать высказывания ваших детей (включается магнитофонная запись).

Не называя ребенка по имени, педагог просит ответить на вопросы: Дети, зачем надо закаляться? Закаляетесь ли вы дома? Как? С кем ты это делаешь? Каждый ли день? Нравится ли это тебе? А почему ты не делаешь?

Закаливание, как отмечал Е.А. Аркин, для ослабленного ребенка имеет большое значение, чем для здорового. Наряду с традиционными методами закаливания (воздушные ванны, водные ножные ванны, полоскание горла) широко используются и нетрадиционные.

**– Контрастное воздушное закаливание** (из теплого помещения дети попадают в «холодное»).

**– Хождение босиком.** При этом укрепляются своды и связки стоп, идет профилактика плоскостопия. В летний период предоставляйте детям возможность ходить босиком по горячему песку и асфальту, по мелким камешкам и шишкам, которые действуют как сильные раздражители. Напротив, теплый песок, мягкая трава, комнатный ковер действуют успокаивающе. При ходьбе босиком увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всем организм, улучшается умственная деятельность.

**– Контрастный душ** – наиболее эффективный метод закаливания в домашних условиях.

(После непродолжительной зарядки ребенок встает под душ, обливается водой 36 – 38 градусов в течение 30 – 40 секунд, затем температура воды снижается на 2 – 3 градуса, а продолжительность обливания сокращается до 20 – 25 секунд. Процедура повторяется 2 раза. Через 1 – 1,5 недели разница температур воды возрастает до 4 – 5 градусов и в течение 2 – 3 месяцев доводится до 19 – 20 градусов).

**– Полоскание горла прохладной водой со снижением температуры** является методом профилактики заболевания носоглотки. (Полоскание горла начинается при температуре воды 36 – 37 градусов, снижается каждые 2 – 3 дня на 1 градус и доводится до комнатной.)

При этом следует помнить, что перерыв в закаливании на две – три недели снижает сопротивляемость организма простудным факторам и потому крайне не желателен.

Нельзя и не учитывать индивидуальные особенности ребенка, его возраст, его чувствительность к закаливающим процедурам. Не рекомендуется проводить закаливание на фоне отрицательных эмоциональных состояний, например, страха, обиды, беспокойства. Это может привести к невротическим расстройствам.

Какой же можно сделать вывод по поводу закаливания? (высказывания родителей)

Да если мы хотим видеть своего ребенка здоровым – надо ежедневно проводить закаливающие процедуры. В «минимум» закаливания включать воздушные и водные процедуры, правильно подобранную одежду.

*Закаливать организм ребенка можно и продуктами питания.*

Повысить сопротивляемость организма помогают некоторые растения – биостимуляторы и адаптогены. Последние приспосабливают, адаптируют организм к воздействию некоторых вредных, физических, химических, биологических факторов, в том числе и к непривычным условиям среды.

*Давайте поговорим, какие же пищевые продукты или вещества помогают ребенку стать более закаленным? (раздать родителям карточки для ответов на* вопросы)

Правильные ответы:

Черная смородина и шиповник повышают устойчивость организма к охлаждению и ОРВИ.

Напиток «защиты» – морковный сок. Рекомендуется пить свежий морковный сок от 1 столовой ложки до половины стакана, в день, но не более 100 г, так как в больших количествах он способен вызвать желтушное окрашивание кожи. Кроме того, у некоторых детей он вызывает аллергию.

3. Соки являются более чистыми экологическими продуктами. Они быстрее усваиваются организмом (уже через час) и, следовательно, чуть ли не сразу после употребления включаются в обмен веществ, что благоприятно влияет на восстановительные процессы организма. В соках много воды, но это поистине живая вода – она обогащена биологически активными веществами растительных клеток.

Все соки обладают общеукрепляющим действием, стимулируют пищеварение и усвоение пищи, а также выводят из организма токсические вещества, в том числе и радиоактивные (морковный и яблочный). Наконец, соки – это и источник витаминов, минеральных солей и многочисленных микроэлементов.

Чтобы повысить защитные силы организма ребенка, рекомендуется прием витаминов.

Слово «витамин» происходит от латинского вита – жизнь. Витамины участвуют в обмене веществ и регулируют отдельные биохимические и физиологические процессы. Недостаток витаминов в пище или изменение процессов их усвоения приводит к нарушению обмена веществ и в конечном счете к развитию гипо- и авитаминозов. Чтобы достичь определенного уровня насыщенности витаминами, необходимо применять препараты, включающие комплексы витаминов в оптимальных соотношениях, особенно в зимне-весенний период. Кстати, использование поливитаминов по 1 – 2 драже в день в обычных дозировках в период эпидемии гриппа и гриппоподобных заболеваний снижает заболеваемость детей не менее чем в 2 раза.

Удар по здоровью ребенка наносят вредные наклонности родителей. Не секрет, что дети курящих отцов и матерей болеют бронхолегочными заболеваниями чаще, чем дети не курящих.

Тяжелые последствия для здоровья ребенка имеют травмы и несчастные случаи.

Скажите, пожалуйста, что в условия дома может представлять опасность для жизни ребенка? (высказывания родителей)

Да, дети очень любознательны и во всем стараются подражать нам, взрослым. Они могут включать электронагревательные приборы, любят играть с мелкими предметами.

Помните, здоровье ребенка в ваших руках!

Вместе с тем уже замечено: в тех семьях, где взрослые болеют мало, и дети, как правило, здоровы.

3. Физкультминутка.

Уважаемые родители, мы, немножко засиделись, давайте отдохнём. (Воспитатель предлагает родителям поиграть в подвижные игры по их желанию).

4. Мудрые мысли.

Что же говорят о развитии речи ребенка наши великие педагоги, обратите внимание на их высказывания. Прочтите их вслух. (Родители читают высказывания.) (Материал смотреть в приложении 1.3.).

5. Видео презентация для родителей «Гигиенические и закаливающие процедуры детей в ДОУ».

(Смотреть папку «Закаливающие и гигиенические процедуры».)

6. Работа с памятками.

Уважаемые родители! На ваших столах лежат памятки по здоровому образу жизни ребёнка в семье. Познакомьтесь, пожалуйста, с ними.

Согласны ли вы с данными советами? Если да, то какой из них считаете наиболее значимым? Какие из этих советов вы уже использовали в практике воспитания? Насколько успешно?

(Родители вслух зачитывают те советы, которые, по их мнению, самые важные и нужные.)

Эти памятки мы дарим вам. Пусть они помогут вам найти золотую середину в укреплении здоровья вашего ребёнка.

(Содержание памяток для родителей смотреть в приложении 1.5.).

7. Заключение.

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Чем больше мы будем ребенку показывать и рассказывать о здоровье, тем лучше для его развития.

Предлагаем Вам поддержать инициативу детского сада и внедрять здоровый образ жизни в семью.

По результатам анкет, дискуссии, игровой терапии с родителями, детьми предлагаем такое решение родительского собрания:

Внедрять здоровый образ жизни в каждую семью.

*Домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.*

Систематически проводить закаливание ребенка в условиях семьи.

В выходные дни обязательно выходить с детьми на прогулку не менее 2 раз в день. Пусть на прогулке ребенок больше двигается, играет в подвижные игры. Детей играми – оздоровим, себя омолодим.

Проверить дома все травмоопастные места и не допускать детского травматизма.

8. Анкетирование родителей.

Уважаемые родители! В заключение, чтобы узнать, насколько тема и содержание родительского собрания отвечают требованиям родительских собраний, требованиям семьи, предлагаем вам заполнить анкету.

(Родители заполняют анкеты.)