# Общее родительское собрание

# Воспитываем привычку к здоровому образу жизни

Организационный момент: деловая игра “Будем здоровы”.

1. Деление на группы (по самоопределению родителей своего отношения к жизни): -оптимисты, -реалисты, -пессимисты.

 2. Работа в группах над вопросами:

**1. Что такое здоровье?**

На первый взгляд, наши дети здоровые и нет причин волноваться. Но, что такое здоровье? Всемирная организация здравоохранения дает такое определение:

**Здоровье**  - это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

**2. Факторы, влияющие на состояние здоровья.**

Причины или факторы, влияющие на состояние здоровья:

20 % - наследственность,

20 % - экология,

10 % - развитие здравоохранения,

50 % - образ жизни.(ЗОЖ)

**3. Что такое ЗОЖ?
ЗОЖ** (здоровый образ жизни)

1. Рациональное питание.

2. Соблюдение режима.

3. Оптимальный двигательный режим.

4. Полноценный сон.

5. Здоровая гигиеническая среда.

6. Благоприятная психологическая атмосфера.

7. Закаливание.

На последнем из компонентов ЗОЖ мы сегодня остановимся и поговорим немного подробнее.

**4 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.

Предлагаем вам заполнить следующую анкету:

*Образец анкеты*

*АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ*

*(нужное подчеркнуть)*

*1. Часто ли болеет Ваш ребёнок?*

* *совсем не болеет,*
* *редко болеет,*
* *часто болеет.*

*2. Причины болезни:*

* *недостаточное физическое воспитание ребёнка в детском саду,*
* *недостаточное физическое воспитание ребёнка в семье,*
* *наследственность, предрасположенность.*

*3. Знаете ли Вы физические показатели, по которым можно следить за правильным развитием Вашего ребёнка?*

* *да,*
* *нет,*
* *частично.*

*4. На что, на Ваш взгляд, должны семья и детский сад обращать особое внимание, заботясь о здоровье и физической культуре ребёнка?*

* *соблюдение режима,*
* *полноценный сон,*
* *достаточное пребывание на свежем воздухе,*
* *здоровая гигиеническая среда,*
* *благоприятная психологическая атмосфера,*
* *физические занятия,*
* *закаливающие мероприятия.*

*5. Какие закаливающие процедуры наиболее приемлемы для Вашего ребёнка?*

* *облегчённая форма одежды на прогулке,*
* *облегчённая одежда в группе,*
* *обливание ног водой контрастной температуры,*
* *хождение босиком,*
* *прогулка в любую погоду,*
* *полоскание горла водой комнатной температуры.*

*6. Знаете ли Вы, как укреплять здоровье ребёнка?*

* *да,*
* *частично,*
* *нет.*

*7. Нужна ли Вам помощь детского сада?*

* *да,*
* *частично,*
* *нет*

**4. Анализ анкет.**

1. *.* Часто ли болеет Ваш ребёнок?

 ЧБД (часто болеющие дети) –

 РБД (редко болеющие дети) –

 2. Причины болезни*:*

Этот вопрос вызвал затруднение при ответе:
 из 20 - не ответили -

 Недостаточное физическое воспитание в детском саду-

Недостаточное физическое воспитание в семье -

Наследственность, предрасположенность-

**3.** Знаете ли Вы физические показатели, по которым можно следить за правильным развитием Вашего ребёнка?

Знают -

Не знают-

Частично знакомы. -

**4.**На что, на Ваш взгляд, должны семья и детский сад обращать особое внимание, заботясь о здоровье и физической культуре ребёнка?

На все компоненты обязательно обращать внимание -
Выборочно-

Исключили “закаливающие мероприятия”-

**5.**Какие закаливающие процедуры наиболее приемлемы для Вашего ребёнка?

Мнения разделились.

**6.**Знаете ли Вы, как укреплять здоровье ребёнка?

Знают-

Частично знают-

Не знают-

**7*.***Нужна ли Вам помощь детского сада?

Единогласно – “нужна”.

**5. Факторы природы и их значение.**

Вы уже знаете, что для закаливания организма мы используем факторы природы - **это вода, солнце, воздух и земля.**

**Вода** *-* водные процедуры (обтирание, полоскание горла, обливание, купание, “моржевание”). Температурное раздражение кожи водой оказывает тонизирующее и возбуждающее действие на нервную систему, кровообращение и дыхание.

**Солнце** *-* это мощный стимулирующий и закаливающий фактор. Под влиянием ультрафиолетовых лучей в коже человека совершается ряд сложных процессов, в том числе образование витамина D. Солнечные лучи обладают бактерицидными свойствами, стимулируют деятельность нервной системы, повышают общий тонус, улучшают настроение и работоспособность. Но все это хорошо, если соблюдаются нормы и правила. (Кварцевание).

**Воздух.** Самым доступным способом закаливания являются **воздушные ванны***,* они доступны любому в любое время года. Воздушные ванны повышают обменные функции организма, укрепляют сосуды и нервы кожи, возбуждают работу нервной системы, улучшают работу сердца, повышают общий тонус организма.

**Хождение босиком** испокон веков использовалось для профилактики и лечения многих заболеваний. Современная наука подтверждают пользу босохождения. Установлено, что на стопе человека при хождении босиком включается в работу 72 тысячи нервных окончаний, которые связаны с различными органами и системами организма.

При хождении босиком идет физическое воздействие на эти системы, осуществляется их массаж и, следовательно, стимуляция органов и систем.

В такт шагам ритмично меняется температура стопы, это стимулирует кровообращение, тренируется иммунная система, повышается способность организма противостоять воздействию на него холода. Постепенность - необходимое условие (хождение по ковру и полу, хождение по росе от ранней весны до поздней осени, хождение босиком по снегу).

**Рациональная одежда***-* один из факторов, влияющих на закаливание. Правильно, по погоде одетый ребенок, никогда не подвергнется перегреву или переохлаждению.

**6. Как правильно одеть ребенка?**

|  |  |
| --- | --- |
| **Температура** | **Одежда детей в групповой комнате** |
| *+* 23 ° С и выше | Тонкое хлопчатобумажноебелье, легкое платье (рубашка) с короткими рукавами, носки, босоножки. |
| + 21-22° С | Хлопчатобумажное белье,хлопчатобумажное платье илиполушерстяное платье (рубашка) с длинным рукавом, колготы, для 3-4 -летних, гольфы для 5-7 летних. |
| + 18-20° С | Хлопчатобумажное белье, плотное х/б или полушерстяное платье (рубашка) с длинным рукавом, колготы для 3-4 летних, гольфы для 5-7 летних. |
| + 16- 17°С | Хлопчатобумажное белье, трикотажное или шерстяное платье, трикотажная кофта сдлинными рукавами, колготы, туфли (теплые тапочки). |

|  |  |
| --- | --- |
| **Температура** | **Одежда во время прогулки** |
| От + 6 ° С до - 2 ° С | Белье, платье (с рукавами), трикотажная кофта, колготы, рейтузы или комбинезон на тонком утеплителе, куртка или д/с пальто, легкие сапожки с носками или утепленные без носков. |
| - 3-8°С | Белье, платье (с рукавами), трикотажная кофта, колготы, рейтузы, зимнее пальто или утепленный комбинезон, носки, утепленные сапоги. |
| -9-15°С | Белье, платье (с рукавами), трикотажная кофта (свитер), колготы, 2 пары рейтуз, зимнее пальто, утепленные сапоги с шерстяными носками. |

7.**“Справочное бюро здоровья”.**

Допустим, что все вышесказанное используется и соблюдается, но наши дети все равно болеют. Так что же делать? Чтобы ответить на этот вопрос, мы открываем “**Справочное бюро здоровья”.**

Вопросы мы будем выуживать из “проруби здоровья”:

1. Ваш ребенок кашляет. Какими народными средствами Вы пользуетесь? Поделитесь с нами рецептами.

2. Какие народные средства используете, если у Вашего ребенка насморк?

3. Ребенок жалуется на боль в горле. Мы готовы выслушать Ваши рецепты.

4. Ваш ребенок поранился, какими народными средствами Вы воспользуетесь?

5. Ваш ребенок промочил ноги. Ваши действия и методы профилактики?

6. У Вашего ребенка поднялась температура. Чем Вы пользуетесь, чтобы снизить температуру?

**8. Музыкальная пауза - “Куда уходит детство”.**

Перейдем к практической части нашего “круглого стола”:

1. Ходьба по “тропинкам здоровья”. (нетрадиционное оборудование по профилактике плоскостопия и простудных заболеваний»

2. Оздоравливающий массаж. (речевые игры с проведением массажа биологически активных точек)

3. Фотовыставка (закаливающие процедуры в детском саду) – «Закаляйся если хочешь быть здоров»

**9. Обобщение**

Так давайте же будем бороться за эти 50 %, чтоб это были проценты здорового образа жизни в которые входят компоненты:

1. Рациональное питание.

2. Соблюдение режима.

3. Оптимальный двигательный режим.

4. Полноценный сон.

5. Здоровая гигиеническая среда.

6. Благоприятная психологическая атмосфера.

7. Закаливание.

И уделим достойное внимание последнему пункту – Закаливанию