Родительское собрание в старшей группе.

*Тема:* **Валеологическое воспитание дошкольников.**

*Цель:* Расширение единого образовательного пространства между семьей и детским садом.

*Задачи:* Повысить педагогическое мастерство родителей по разделу «Валеологическое воспитание дошкольников». Формировать у родителей ответственность за здоровье детей, мотивировать на здоровый образ жизни.

*Предварительная работа:* Видеозапись с ответами детей на вопрос «Что нужно делать, чтобы быть здоровым?». Создание презентации.

*Оборудование:* Проектор, компьютер, листы бумаги, ручки.

*Ход мероприятия:*

На современном этапе проблема профилактики здоровья детей является одной из самых актуальных. Перед нами, взрослыми (родителями и педагогами) стоит очень важная задача – воспитать человека XXI века – человека здорового физически, нравственно и духовно, человека всесторонне и гармонично развитого.

В последние годы одной из ведущих стала идея валеологизации образования, согласно которой здоровье детей рассматривается как приоритетная ценность, цель, необходимое условие и результат успешного педагогического процесса.

**Валеология** – это наука о здоровье, о путях его обеспечения, формирования и сохранения. Как научная дисциплина – это совокупность знаний о здоровье и здоровом образе жизни.

**Главная цель валеологического образования** – помочь ребенку вырасти крепким и здоровым, дать малышу понять, что здоровье – главная ценность жизни человека.

**Как Вы думаете, что такое здоровье?** *(Родители делятся на две группы. В группах идет обсуждение вопроса, ответы записывают на листах бумаги. Один представитель от команды зачитывает варианты ответов.)*

Понятие «здоровье» имеет множество определений. Но самым популярным следует признать определение, данное Всемирной организацией здравоохранения: ***«Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов»***.

**Как Вы считаете, что нужно делать, чтобы быть здоровым?** *(Обсуждение вопроса в группах, ответы записывают на листах бумаги. Один представитель от команды зачитывает варианты ответов.)*

**Предлагаю послушать, как дети ответили на вопрос «Что нужно делать, чтобы быть здоровым?»** *(Просмотр видеозаписи с ответами детей.)*

В последнее время как часть общей культуры человека выделяется валеологическая культура. ***Формирование у детей валеологической культуры включает:***

* Валеологические знания.
* Интерес к оздоровлению собственного организма и сознательную установку на ведение здорового образа жизни.
* Развитие навыков и формирование привычек ведения здорового образа жизни.
* Ответственность за свое здоровье и здоровье окружающих.

**Здоровый образ жизни** – это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях.

Валеологизация педагогического процесса в детском саду строится таким образом, чтобы создать педагогический процесс на единых требованиях к охране здоровья, физическому и общему развитию ребенка.

***Принципы валеологического образования дошкольников:***

1. **Системный подход** – то есть воспитание осуществляется в связи с нравственным, эстетическим, психофизическим формированием уровня развития ребенка. Невозможно сохранить тело здоровым, если не совершенствовать эмоционально-волевую сферу, не работать с душой и нравственностью.
2. **Деятельностный подход**. Валеологическая культура осваивается детьми в процессе совместной деятельности со взрослыми. Успешное решение задач валеологического воспитания возможно только при объединении усилий всех специалистов детского сада и родителей.
3. **Принцип «Не навреди»** предусматривает использование в валеологической работе только безопасных приемов оздоровления.
4. **Принцип гуманизма.** В валеологическом воспитании признается самоценность личности ребенка. Нравственными ориентирами воспитания являются общечеловеческие ценности.
5. **Принцип альтруизма** предусматривает потребность делиться освоенными ценностями валеологической культуры: «Научился сам – научи друга».
6. **Принцип меры.** Для здоровья хорошо то, что в меру.

Овладение детьми валеологическими знаниями и условиями происходит через самые разнообразные формы работы. Это беседы, игры, наблюдения, чтение книг, рассматривание таблиц, картин, элементарные опыты, экспериментирование, экскурсии, целевые прогулки, спортивные праздники и развлечения. Мероприятия валеологической направленности органично вплетаются во все режимные моменты (кормление, умывание, сон и другое) и деятельность детей.

***В образовательной деятельности по валеологии дети знакомятся:***

* С элементарными знаниями о внешних органах человека.
* С основами первой помощи при травмах.
* С основами безопасности поведения.
* Приобретаются навыки ухода за органами.
* Приобретаются навыки сохранения и укрепления осанки, профилактики плоскостопия.

***В оздоровительную работу включаются следующие моменты:***

1.Обучение детей таким средствам и методам оздоровления, как самомассаж лица, ладоней, ушной раковины, стопы; различные виды гимнастик: утренняя, после сна, дыхательная, пальчиковая, артикуляционная, для глаз; закаливающие процедуры: воздушные и солнечные ванны, обширное умывание, босохождение; упражнения на расслабление мышечного напряжения (релаксация).

ЗАКАЛИВАНИЕ У нас в саду проводятся следующие закаливающие мероприятия:

-проветривание помещения;

-ежедневные прогулки;

-облегчённая одежда в группе;

-хождение босиком по массажному коврику;

-контрастное воздушное закаливание;

2.Формирование навыков саморегуляции поведения (коммуникативные игры, игры на развитие эмоциональной сферы). Ребёнку необходим спокойный, доброжелательный психологический     климат. Здесь важно умение правильно и рационально относится к тому, что мы видим, воспринимаем, слышим. Так давайте же улыбаться и дарить радость друг другу!

3.Включение в образовательную деятельность  релаксационных музыкальных фрагментов, оздоровительных игр, просмотров мультфильмов, развивающих программ валеологической направленности («Азбука безопасности», «Правила хорошего тона»).

4.Проведение оценки и контроля уровня соматического здоровья детей.

5.Пропаганда здорового образа жизни среди педагогов и родителей посредством консультаций, рекомендаций, выпуска газет, спортивных мероприятий.

Взрослые должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышении защитных сил организма ребёнка, его работоспособности. И важным здесь является правильно организованный режим дня.

**Режим дня** - это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течении суток.

**Прогулка** - один из существенных компонентов режима дня. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. Дети должны гулять не менее двух раз в день по два часа, летом -неограниченно.

Не менее важной составляющей частью режима является **сон**, который особенно необходим ослабленным детям. Важно, чтобы дети ежедневно (и днём, и ночью) засыпали в одно и тоже время. Таким образом ,домашний режим ребёнка должен быть продолжением режима дня в детском саду, и особенно в выходные дни. Полноценное питание-включение в рацион продуктов ,богатых витаминами А,В,С и Д, минеральными солями, а также белком. Чаще включайте в рацион детей творог, гречневую и овсяную каши. Немаловажное значение имеет и режим питания, то есть соблюдение определённых интервалов между приёмами пищи.

Вокруг детей с самого раннего детства необходимо создавать такую воспитательно-образовательную среду, которая была бы насыщена атрибутами, символикой, терминологией, знаниями и обычаями валеологического характера. Это приведет к формированию потребности вести здоровый образ жизни, к сознательной охране своего здоровья и здоровья окружающих людей, к овладению необходимыми для этого практическими навыками и умениями.

Таким образом, с ранних лет формируется определенная культура поведения и соответствующий стиль жизни. Знания, умения и навыки валеологического характера, заложенные в детском возрасте, станут прочным фундаментом для создания положительной мотивации к охране собственного здоровья во взрослой жизни.

***Решение родительского собрания:***

1. Внедрять здоровый образ жизни в каждую семью.
2. Систематически интересоваться полученными знаниями детьми по формированию здорового образа жизни и закреплять их дома.

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

детский сад комбинированного вида № 2 «Ромашка»

**Родительское собрание в старшей группе №4 «НЕПОСЕДЫ»**

**«Валеологическое воспитание дошкольников».**

Воспитатели:

Пелина Елена Васильевна

Пешкова Ирина Львовна

Московская обл, г. Талдом

2013г.