Муниципальное бюджетное дошкольное

образовательное учреждение

«Детский сад № 30»

**Конспект родительского собрания**

**в старшей группе**

**Тема:**

**Валеологическое воспитание дошкольников.**

 Выполнила:

 Воспитатель

 М.В.Шубина

 I квал. категория

г.Ленинск-Кузнецкий

2015г

**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 течение 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.