**Родительское собрание «Хорошо здоровым быть!»**

- Добрый день, дорогие родители!

*Здравствуй, ты скажешь человеку.*

*Здравствуй, улыбнется он в ответ.*

*Здравствуй не побежит в аптеку*

*И здоровым будет много лет.*

*Ход встречи.*

- Сегодня я приглашаю вас поговорить на тему «Хорошо здоровым быть! ». Замечательно, когда здоровы вы, а еще лучше, когда здоровы дети. Лишь малое количество родителей может похвастаться тем, что они и их дети ни разу не обращались к специалистам за оказанием медицинской помощи.

И наша цель: совместными усилиями укрепить здоровье наших детей.

Хотите ли ВЫ, не хотите ли,

Но дело, товарищи, в том, что

Прежде всего мы - родители,

А всё остальное - потом!

- А нашу беседу я предлагаю начать с психологического настроя. Для этого прошу вас взяться за руки и соседу, сидящему справа от вас сказать комплимент или пожелание.

- Каждый раз мы слышим:

Здравствуйте, как ваше здоровье, будьте здоровы, объединенное одним словом «ЗДРАВ – ЗДОРОВ».

Существует более 300 определений здоровья. Например, в толковом словаре Даля: «Здоровье – это состояние животного тела (или растения, когда все жизненные отправления идут в полном порядке, отсутствия недуга, болезни».

Давайте поразмышляем….

- ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

(предположения родителей)

- По определению Всемирной организации здоровья:

«Здоровье – это цветок, включающий в себя 6 компонентов»:

1. Физический (согласованная работа систем и органов)

2. Психо-эмоциональный (способность проявлять и управлять эмоциями)

3. Интеллектуальный (способность работать с информацией)

4. Личностный (самооценка, самозначимость)

5. Социальный (половой аспект Я (модель поведения, взаимоотношения с социумом)

6. Духовный (стержень человека (отношение к непреходящим ценностям, нравственные принципы)

Ценность здоровья детей признается всеми: врачами, родителями, педагогами. Именно они каждый день сталкиваются с проблемами неблагополучия детского здоровья, помогают ребенку справиться с его болезненным состоянием.

ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК?

(предположения родителей)

Забота о здоровье детей стала занимать все более приоритетные позиции. Это и понятно, так как стране нужны личности не только творческие, гармонично развитые, активные, но и здоровые.

Послушайте стихотворение В. Крестова «Тепличное создание»:

Болеет без конца ребенок.

Мать в панике, в слезах: и страх, и грусть.

- Ведь я его с пеленок

Всегда в тепле держать стремлюсь.

В квартире окна даже летом

Открыть боится – вдруг сквозняк,

С ним то в больницу, то в аптеку,

Лекарств и перечесть нельзя.

Не мальчик, словом, а страданье.

Вот так порой мы из детей

Растим тепличное созданье,

А не бойцов-богатырей.

- Здоровый, крепкий и развитый ребёнок. Как добиться этого?

- Что для этого делаем мы?

КАК МЫ МОЖЕМ СОХРАНИТЬ, ПОДДЕРЖАТЬ ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА?

(предположения родителей)

- Одним из факторов сохранения здоровья является закаливание. Оно укрепляет защитные силы организма, повышает тонус центральной нервной системы, нормализует обмен веществ. Закаленные дети лучше переносят перепады температуры, реже болеют простудными заболеваниями.

Существуют следующие виды закаливания:

• закаливание солнцем;

• закаливание воздухом;

• закаливание водой;

• обтирание;

• обливание;

• обтирание стоп;

• полоскание горла;

• контрастный душ;

• купание;

• массаж.

Начинать закаливание врачи советуют постепенно, лучше в летний период.

- Ну а если вы нечаянно заболели, то существует много способов воздействия на организм человека с целью активизации защитных сил во время заболеваний. Одним из эффективных способов является массаж пальцами.

- И с одним из комплексов самомассажа я хочу вас познакомить.

- Его следует проводить тогда, когда чувствуете, что простудились. Но не забывайте, что и вашим детям это полезно и необходимо.

Проводится самомассаж:

1. Сложите ладошки и потрите их друг о друга догоряча.

2. Указательными пальцами толкающими и нажимающими движениями помассируйте нос в области ноздрей. (10 раз)

3. Уколите пальцами, указательным и большим, как «клешней», перегородку носа. (10 раз)

4. Уколите указательным пальцем точку под носом. (10 раз)

5. Постучите зубами друг о друга и проглотите накопившуюся слюну.

6. Средними пальцами надавите на ушные козелки. (10 раз)

7. Одной или двумя ладонями помассируйте шею впереди.

Выполняйте упражнения в любое удобное для Вас время в зависимости от состояния здоровья.

В итоге я предлагаю поиграть:

«Я здоровье берегу, сам себе я помогу».

1. Что необходимо иметь, чтобы быть чистым, здоровым?

2. Какими средствами гигиены может пользоваться вся ваша семья?

3. А можешь пользоваться только ты?

4. Сколько раз в день мы должны мыть руки?

5. Что такое гигиена?

6. Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

7. Пословицы о здоровье?

Здоров будешь, всего добудешь.

В здоровом теле - здоровый дух.

Здоровому – все здорово.

Здоровье всему голова.

Здоровье дороже денег.

Совместная деятельность – успех воспитания ребенка.

Самое главное, мы должны осознавать: в воспитании стремления к здоровому образу жизни должны стать примером взрослые.