**Конспект родительского собрания на тему: «За здоровьем в детский сад»**

**Форма проведения: семинар- практикум.**

**Цель:** Повышение педагогической культуры родителей в аспекте воспитания здорового ребенка.

**Задачи:**

1. Ознакомить родителей с основными факторами, способствующими сохранению и укреплению здоровья дошкольников в условиях детского сада и семьи.
2. Дать родителям представление об основных технологиях здоровьесбережения и способах их использования в повседневной жизни.
3. Формировать у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей.

**Ход собрания:**

Воспитатель: Добрый вечер, уважаемые родители, сегодня мы поговорим с вами на очень важную тему. О здоровье Ваших детей! «Хорошее здоровье, ощущение полноты, неистощимости физических сил – важнейший источник жизнерадостного мировосприятия, оптимизма, готовности преодолеть любые трудности» - эта мысль принадлежит В.А. Сухомлинскому. И вряд ли можно найти родителей, которые бы не хотели, чтобы их дети росли здоровыми.

А каков же он, здоровый ребенок по Вашему мнению?

Высказывания родителей

Воспитатель: Итак, здоровый ребенок:

* если и болеет, то очень редко и не тяжело;
* активен, жизнерадостен, доброжелателен;
* достаточно быстр, ловок, силен;
* психически и социально благополучен;
* закален;
* физически гармонично развит.

Вот такой у нас получился «портрет» идеально здорового ребенка. Однако вырастить и воспитать ребенка близкого к идеалу – задача вполне посильная, просто нужно научить ребенка заботиться о своем здоровье.

Что же можете сделать Вы, родители для приобщения ребенка к здоровому образу жизни? Мы постараемся показать вам это на примере детского сада.

Начинаем:

1. Каждое утро в группе начинается с утренней зарядки. Утренняя зарядка помогает организму пробудиться от сна, способствует повышению работоспособности, улучшает самочувствие, дает бодрость.

Ежедневная утренняя зарядка — обязательный минимум физической нагрузки на день. Необходимо сделать её такой же привычкой, как умывание!

Предлагаем вашему вниманию комплекс утренней гимнастики, доступный для проведения с детьми дома в выходные дни.

**Утренняя зарядка**

(Проводится с родителями).

Медвежата в чаще жили   
Головой своей крутили.   
Вот так, вот так (круговые движения головой)   
Головой своей крутили  
Медвежата мед искали   
Дружно дерево качали   
Вот так, вот так,  
(поднять руки вверх и делать наклоны вправо и влево)   
Дружно дерево качали  
А потом они ходили (ходьба по-медвежьи)   
И из речки воду пили   
Вот так, вот так,   
И из речки воду пили (наклоны туловища вперед)  
А потом они плясали   
(пружинка с поворотом туловища влево и вправо)   
Лапы выше поднимали   
(прыжки, хлопая руками вверху)   
Вот так, вот так,   
Лапы выше поднимали

2. Переходим к закаливающим процедурам. Мы знаем, что закаленный человек мало подвержен любым заболеваниям, поэтому закаливание организма можно с уверенностью отнести к привычкам здорового образа жизни. Воздействие солнца, воздуха и воды на организм человека (в разумных пределах) очень полезно.

Пребывание детей на воздухе - это использование естественных факторов природы для оздоровления и закаливания организма, поэтому в детском саду 2 раза в день с детьми около двух и более часов гуляем на улице – это в холодный период, а летом – неограниченно. Во время прогулки дети как можно больше двигаются, играют в спортивные и подвижные игры.

Также проводится нетрадиционное закаливание:

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

– Хождение босиком. При этом укрепляются своды и связки стоп, идет профилактика плоскостопия.

– Контрастный душ – наиболее эффективный метод закаливания в домашних условиях (в детском саду проводится летом).

– Полоскание горла прохладной водой со снижением температуры является методом профилактики заболевания носоглотки.

3.Во время малоподвижных занятий, как форма активного отдыха достаточно широко применяется физкультурная минутка.

Цель проведения физкультурной минутки - повысить или удержать умственную работоспособность детей во время малоподвижных занятий, обеспечить кратковременный активный отдых для дошкольников во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии; мышцы кисти работающей руки.

**Физкультминутка. Разминка**

(Проводиться с родителями)  
Мы на плечи руки ставим,   
Начинаем их вращать.   
Так осанку мы исправим.   
Раз-два-три-четыре-пять! (Руки к плечам, вращение плечами вперёд и назад.)   
Руки ставим перед грудью,   
В стороны разводим.   
Мы разминку делать будем   
При любой погоде. (Руки перед грудью, рывки руками в стороны.)   
Руку правую поднимем,   
А другую вниз опустим.   
Мы меняем их местами,   
Плавно двигаем руками. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, плавным   
движением одна рука опускается, а другая одновременно — поднимается.)   
А теперь давайте вместе   
Пошагаем все на месте. (Ходьба на месте.)

4. Согласно разным теориям, одним из основных факторов возникновения и развития близорукости являются зрительные нагрузки, следствием которых становится формирование аномального зрительно – двигательного стереотипа. Орган зрения претерпевает функциональные и структурные изменения, позволяющие ему без напряжения работать вблизи. Возникает близорукость, т.е. глаз привыкает к работе на близких расстояниях и теряет способность к четкому видению отдельных предметов. Выход видится в следующем: необходимо проводить упражнения, которые предусматривают движение глазного яблока по всем направлениям.

Воспитатель: А сейчас я хотела бы представить вашему вниманию, гимнастику для профилактики близорукости:

(Проводиться с родителями)

«*Вверх – вниз, влево – вправо».* Зажмуриться и, двигая глазами, сосчитать до 10.

***Круг.*** Представить большой круг. Обводить его глазами сначала по часовой стрелке, потом - против.

***Квадрат.*** Представить квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний, в левый верхний, в правый нижний.

***Скорчим рожу.*** Изобразить мордочки животных или сказочных персонажей, например, ёжика: губы вытягивать вперёд, влево, вправо, вверх, вниз, потом по кругу в левую сторону, в правую сторону.

***Рисование носом.*** Закрыть глаза, представить, что нос стал длинным, и рисовать им предмет, букву и т.д.

***Расширение поля зрения.*** Указательные пальцы обеих рук поставить перед собою, за каждым пальцем будет следить «свой» глаз. Развести пальцы в стороны, свести вместе, направить левый вправо, правый влево, каждый глаз следит за «своим» пальцем.

***Буратино.*** Закрыть глаза и на счёт 1 – 8 посмотреть на кончик своего носа. Представить, что нос начинает расти, продолжать с закрытыми глазами следить за кончиком носа. Затем, не открывая глаз, на счёт 8 – 1 следить за уменьшением носа.

5. Три раза в неделю в детском саду проводятся физкультурные занятия, где наши детки развивают быстроту, ловкость, скорость, меткость, прыгучесть, сила. А сейчас мы проверим: как развиты быстрота, ловкость, скорость, меткость, прыгучесть, сила у наших уважаемых родителей – пап и мам.

**Все задания выполняются под музыку**

1 задание – “Попади в цель”: бросить комок бумаги в обруч.

2 задание – “Попрыгунчики”: прыжки через скакалку.

3 задание – “Покрути обруч”.

4 задание – “Поймай колпачок”.

Воспитатель: Вот на такой веселой ноте мне бы хотелось закончить сегодняшнюю встречу. 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.

**Используемая литература:**

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. – М., 1993.

2. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): программно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000.

3. Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1978.

4. Лаптев А.П. Азбука закаливания. - М.: Физкультура и спорт, 1986.