***Конспект родительского собрания   
“Растем здоровыми!”***

Перед проведением родительского собрания необходимо снять фото о том, как дети играют, посещают физкультурные занятия, просыпаются и т.д. (в зависимости от темы собрания) и по ходу рассказа воспитателя включать соответствующие слайды.

**Цель:**формирование у родителей устойчивой мотивации к сохранению и укреплению здоровья своих детей.

**Задачи:** повысить уровень знаний родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей, здорового образа жизни в семье посредством педагогического просвещения; формировать навыки сотрудничества детей и родителей (при соблюдении принципов здоровой жизни); содействовать их эмоциональному сближению.

**Место проведения**: помещение группы (зал)

**Оформление группы**: по стенам развешиваются небольшие плакаты с афоризмами и высказываниями известных людей:

* Ребенок нуждается в вашей любви больше всего именно тогда, когда он меньше всего её заслуживает. *Э. Бомбек.*
* Знаете ли, какой самый верный способ сделать вашего ребенка несчастным, - приучить его не встречать ни в чем отказа.

*Ж.-Ж.Руссо*

* Многие беды имеют своими корнями как раз то, что человека с детства не учат управлять своими желаниями, не учат правильно относиться к понятиям «можно», «надо», «нельзя». *В.А.Сухомлинский*

**Ход собрания:**

Слайд 1 Тема собрания.  
Дорогие родители. Как вы считаете, главная задача родителей в отношении ребенка, какая? Беречь здоровье.

А что такое здоровье?

Понятие «Здоровье» в словарях: (*Зачитать несколько*)

Здоровье полное физическое и психическое благополучие организма, отсутствие болезней или физических дефектов. (Каталымов Л.Л. Словарь по сексологии)

Здоровье - состояние организма, при котором все органы и системы функционируют нормально, отсутствуют какие-либо болезненные изменения.

Состояние, при котором имеющиеся изменения существенно не отражаются на функциональном состоянии человека, принято обозначать термином «практически здоров» (Дубьев психомоторика Словарь – справочник)

Здоровье – физическое и психическое состояние целостности, интеграции, стабильного функционирования всех органов и развития внутренних процессов, способствующих жизнедеятельности человека.

(Лейбин В. Словарь – справочник по психоанализу)

Здоровье – физическое и психическое состояние целостности, интеграции, стабильного функционирования всех органов и развития внутренних процессов, способствующих жизнедеятельности человека. (С.И.Ожегов) «Здоровье - нормальное состояние правильно функционирующего, неповрежденного организма». *(Толковый словарь русского языка Ушакова)*

«Здоровье или здравие ср. состоянье животного тела (или растения), когда все жизненные отправления идут в полном порядке; отсутствие недуга, болезни».  *(Толковый словарь Даля)*

Конечно, и в этом вопросе мы с вами полностью солидарны. Для начала предлагаем вам составить пословицы о здоровье, перепутанные заранее.

Береги платье с нову,

|  |
| --- |
| а здоровье с молоду. |
| Болен – лечись, | а здоров – берегись. |
| В здоровом теле – | здоровый дух. |
| Здоров буду – | и денег добуду. |
| Здоровье | всего дороже. |
| Здоровью | цены нет. |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Для поддержания здоровья нужны очень простые, известные всем условия, знакомые с детства: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!». Но для того, чтобы эти простые условия работали на наше здоровье, нужен волшебный ключик. Его волшебные свойства тоже выглядят простыми и очень обычными – это постоянство и систематичность. Но можно назвать их еще проще – образ жизни.

Получается, что здоровье – это состояние организма при определенном образе жизни. И для того чтобы наш малыш был здоров, нам необходимо привить ему этот здоровый образ жизни.

А сделать это можете только вы, дорогие родители. А мы, педагоги, лишь немного поможем вам в этом.

Рассказывать о здоровом образе жизни и просто, и сложно. Просто потому, что все его составляющие очень просты и всем известны, а сложно потому, что рецептов здоровья много и опять же они очень просты. Поэтому мы остановимся на 10 главных принципах здоровой жизни.

Подготовить изображение смеющегося ребенка на магнитной доске и десять лепестков с названиями принципов здорового образа жизни, по мере рассказывания лепестки выкладываются вокруг изображения ребенка.

***Принцип 1. Соблюдаем режим дня.***

Очень важно приучать ребенка просыпаться и засыпать, кушать, играть, гулять, трудиться в одно и то же время.

Следует уделять особое внимание полноценному сну (своевременное засыпание – не позднее 21.00 – 22.00, минимальная длительность сна – 8 – 10 часов

Необходимо регламентировать просмотр телепередач как по времени (не более 40 мин – 1 час), так и по содержанию (вечером следует избегать возбуждающей тематики).

Все это вселяет в ребенка чувство безопасности, уверенности и устойчивости. Это учит ребенка распределять и сохранять физические и психические силы в течение дня, делает его более спокойным и позитивным.

***Принцип 2. Регламентируем нагрузки.***

Очень важно регламентировать как физические нагрузки, так и эмоциональные и интеллектуальные. Другими словами жить под девизом: «Делу время – потехе час».

Внимание! Превышение даже эмоционально-положительных нагрузок (увлекательные игры, радостное общение) может привести к перегрузкам и как следствие к негативным результатам.

***Принцип 3. Свежий воздух.***

Свежий воздух просто необходим детскому развивающемуся мозгу! Недостаток кислорода приводит к значительному ухудшению самочувствия.

Ежедневные прогулки – эффективный метод закаливания ребенка. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми.

***Принцип 4. Двигательная активность***.

Даже у младших школьников еще не завершено формирование опорно-двигательного аппарата. Поэтому детям очень трудно находится в статическом положении в течение длительного времени.

Движение – это естественное состояние ребенка. Задача взрослых – создать условия для двигательной активности ребенка. Лучшая среда для этого – детская площадка, парк, так как они сочетают два важных условия для двигательной активности – пространство и свежий воздух.

***Принцип 5. Физическая культура.***

Систематические занятия физкультурой очень полезны для здоровья. Они укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребенка, позитивно влияют на его характер, способствуют развитию волевых качеств, уверенности в себе, ответственности, умения дружить.

Занятия физическими упражнениями с мамой или папой доставляют детям большое удовольствие, а для родителей это прекрасная возможность пообщаться с ребенком, получить необходимую физическую нагрузку.

***Принцип 6. Водные процедуры.***

Значение водных процедур для здоровья человека известно издавна и подтверждено многовековым опытом. Они очень полезны для здоровья, хорошего самочувствия, прекрасного настроения.

Вы можете выбрать любой, подходящий для ребенка вид водных процедур или же чередовать разные виды.

* Обливание утром после сна и вечером перед сном одним-двумя небольшими ведрами теплой, прохладной или холодной воды.
* Контрастный душ, контрастные ванны для рук и ног (три-семь контрастов, начиная с теплой или горячей воды и заканчивая холодной, продолжительность теплого или горячего душа в два раза длиннее, чем холодного).
* Обтирание мокрым полотенцем.

***Принцип 7. Простые приемы массажа биологически активных точек рук, ступней, ушных раковин, лица и тела.***

Массаж биологически активных точек, расположенных в области носа, глаз, ушей, у висков, на пальцах рук и ног, на кистях рук, на подошвах, путем надавливания, растирающих линейных и вращательных движений является прекрасным средством улучшения регуляции деятельности всех систем организма. Таким образом, он нормализует работу всех органов и систем, в том числе и психики.

***Принцип 8. Теплый, доброжелательный психологический климат в семье.***

Обстановка, в которой воспитывается ребенок, психологический климат в семье имеют огромное влияние на состояние физического и психического здоровья ребенка. В комфортной ситуации развитие ребенка идет быстрее и гармоничнее. И это делает его сильным, счастливым и уверенным в себе человеком.

Чтобы ваш ребенок рос здоровым и счастливым, мы предлагаем вам установить в семье кодекс чести, провозглашающий следующее:

* Ровный, спокойный тон в процессе общения в семье.
* Единство требований к ребенку со стороны всех членов семьи во всех ситуациях.
* Обязательное поощрение ребенка при минимальных успехах и даже при их отсутствии, если ребенок постарался.
* Организация совместной деятельности с ребенком (по возможности чаще)

Никогда не отказывайте ребенку в общении!

Установите в семье запрет:

* На бурные негативные (и даже позитивные) эмоции, особенно вечером, перед сном
* На крик, раздражение
* На непонятное для ребенка наказание (особенно в жестких формах)
* На агрессию, злость

Открою вам главный секрет: мудрость воспитания заключается в соблюдении баланса между запретами и разрешениями. Запретов должно быть немного и они должны быть однозначными и постоянными. В то же время не должно быть вседозволенности.

Ограничения воспитывают волю и способность регламентировать свои желания и действия, таким образом, они тренируют мозг.

Стремитесь быть мудрыми в воспитании своего ребенка! Позитивно общаясь с ребенком, вы заряжаете его энергией. Наш негатив (крик, раздражение) разрушают неокрепшую психику ребенка, дезориентируют его и, следовательно, в конечном счете, ослабляют его здоровье.

***Принцип 9. Творчество.***

В творчестве ребенок может выразить себя: свои мысли, чувства, эмоции. Он может создать мир по своим законам, почувствовать радость и удовлетворение. В творчестве ребенок может проявить негативные чувства и переживания и освободиться от них.

Для этого подходят различные виды деятельности:

* Рисование, лепка
* Изготовление поделок из бумаги
* Шитье, вязание, плетение
* Прослушивание классической и детской музыки, звуков природы
* Занятия музыкой и пением, танцами

***Принцип 10. Питание.***

Детям для полноценно роста и развития необходимо рациональное питание. В организации питания ребенка следует придерживаться простых, но очень важных правил:

* Питание по режиму
* Для приготовления пищи использовать только натуральные продукты, не содержащие консервантов, синтетических добавок
* Важно, чтобы питание было хорошо сбалансированным (белки, жиры и углеводы)
* Ежедневно на столе должны быть фрукты и овощи
* Аппетит ребенка зачастую зависит от внешнего вида еды

В уставе нашего дошкольного учреждения одно из основных направлений звучит так:  «Создание условий для сохранения и укрепления здоровья  детей». И каждый год мы прикладываем максимум усилий, чтобы отлично выполнить эту задачу. Работа ведется на всех уровнях, начиная с организации питания и работы медперсонала.

* В меню детского сада включены продукты, содержащие достаточное количество витаминов, минералов для роста и развития детского организма. Ежедневно дети получают сок или свежие фрукты. В меню зимой присутствуют чеснок, лук.
* Каждое утро в группу заходит медицинская сестра, которая проверяет санитарное состояние в группе,интересуется здоровьем детей. Ежемесячно принимаем витамины Та.к же в саду проводятся прививки, 3 раза в год антропометрические измерения. Детей старших и подготовительных групп посещают специалисты из детской поликлиники: невропатолог, хирург, лор.
* В детском саду ведется работа по закаливанию. В летний период это босохождение, обливание, солнечные ванны, облегченная форма одежды. Зимой обтирание рук водой по локоть, обильное умывание и полоскание рта.
* Знакомимся с нетрадиционными методами оздоровления, к ним относятся разные упражнения на развитие дыхания, гимнастики для глаз.

Мы строго соблюдаем температурный режим в группе, проветриваем помещение по графику, обрабатываем спецраствором.  
В группе созданы все условия для двигательной активности детей, достаточное пространство, физкультурный уголок, насыщенный атрибутами для игр.  
Одно из важнейших условий сохранения и укрепления здоровья – режим дня. Он предусматривает смену разных видов деятельности, что предупреждает умственное и физическое переутомление. Ежедневные прогулки удовлетворяют потребность детского организма в свежем воздухе и свободных движениях. Предлагаем вашему вниманию презентацию о жизни нашей группы.

Слайд 2 и 3   
Как вы знаете, наше утро всегда начинается с утренней гимнастики. Её цель: пробудить системы организма и создать положительный настрой на весь день. Мы используем разные виды гимнастики – можем подняться в физкультурный зал и под фортепьяно выполнять упражнения, или в группе под специальный диск для зарядки. Летом обязательно гимнастика на свежем воздухе.

Слайд 4 и 5  
После гимнастики гигиенические процедуры и мы отправляемся на завтрак. Мы читаем меню, обсуждаем пользу продуктов и вспоминаем правили поведения за столом. К сожалению, не все дети правильно сидят за столом, тщательно пережёвывают пищу. На это направлены напоминания, указания, мы применяем систему поощрений для тех,кто все аккуратно съест.

Слайд 6 и 7  
После завтрака мы немного поиграем и дружно готовимся к занятиям. Два раза в неделю дети занимаются в физкультурном зале с инструктором по физкультуре Ольгой Владимировной.  
Как видите, форма физкультурная обеспечивает не только свободу движения, но и со стороны на детей очень приятно смотреть.

Слайд 6, 7 и   
Если в этот день нет физкультурного занятия, мы занимаемся развитием речи, формируем элементарные математические представления. Эти занятия построены так, что дети постоянно сменяют положение, ходят по группе и так далее. Чтобы избежать переутомления широко используются динамические паузы во время занятий. Таким образом дети не успевают утомиться, получают удовольствие от занятий.

Вот и мы с вами засиделись, давайте разомнемся.

У жирафа пятна, пятна,  
Пятна, пятнышки везде.  
На лбу, на ушах,  
На шее, на локтях,  
На носах, на животах,  
На коленях, на носках.  
У слонов есть складки, складки,  
Складки, складочки везде:  
На лбу, на ушах,  
На шее, на локтях,  
На носах, на животах,  
На коленях, на носках.  
У котенка  шёрстка, шёрстка,  
Шёрстка, шёрсточка везде:  
На лбу, на ушах,  
На шее, на локтях,  
На носах, на животах,  
На коленях, на носках.  
А у зебры есть полоски,  
Есть полосочки везде:  
На лбу, на ушах,  
На шее, на локтях,  
На носах, на животах,  
На коленях, на носках.  
(Слова сопровождаются соответствующими действиями)

Слайд 8 и 9

После этого прогулка. Мы гуляем ежедневно по любой погоде, кроме штормовых предупреждений, низкой температуре или дожде. Чтобы быть сильными, ловкими и быстрыми, мы играем в подвижные игры.

Слайд 10

А теперь обед.

Слайд 11 и 12  
Прошла насыщенная первая половина дня, мы смотрим сладкие сны на подушках, но приходит время вставать, и вот как это происходит.  
  
Слайд 13, 14

После полдника – занятие или кружок.

Слайд 15

До прихода родителей мы успеваем и поиграть.

А теперь мы хотим познакомить вас теми подвижными играми, в которые с удовольствием играют ваши дети.

**Подвижная игра «Пузырь»**

***Цель:*** научить детей становиться в круг, делать его то шире, то уже, приучать их согласовывать свои движения с произносимыми словами.

*Описание. Дети вместе с воспитателем берутся за руки и образуют небольшой круг, стоя близко друг к другу. Воспитатель произносит:*

Раздувайся, пузырь, раздувайся, большой,

Оставайся такой да не лопайся.

*Играющие отходят назад и держатся за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Лопнул пузырь!», тогда они опускают руки и приседают на корточки, говоря при этом: «Хлоп!» Можно также предложить детям после слов: «Лопнул пузырь» двигаться к центру круга, по-прежнему держась за руки и произнося при этом звук: «Ш-ш-ш» (воздух выходит). Затем дети снова «надувают» пузырь – отходят назад, образуя большой круг*

**Подвижная игра «Карусель»**

***Цель:*** развивать у детей равновесие в движении, навык бега, повышать эмоциональный тонус.

*Описание. Воспитатель предлагает детям покататься на карусели. Держит в руках обруч (находясь в середине обруча) с привязанными к нему разноцветными ленточками. Дети берутся за ленточки, воспитатель двигается с обручем. Дети идут, а затем бегут по кругу. Воспитатель говорит:*

Еле-еле, еле-еле завертелись карусели,

А потом, а потом всё бегом, бегом, бегом!

Тише, тише, не бегите, карусель остановите,

Раз и два, раз и два, вот и кончилась игра!

*Дети останавливаются.*

**Подвижная игра «Лохматый пёс»**

***Цель***: учить детей двигаться в соответствии с текстом, быстро менять направление движения, бегать, стараясь не попадаться ловящему и не толкаясь.

*Описание. Дети стоят на одной стороне площадки. Один ребёнок, находящийся на противоположной стороне, изображает «пса». Дети тихонько подходят к нему, а воспитатель в это время произносит:*

Вот лежит лохматый пёс,

В лапы свой уткнувши нос,

Тихо, смирно он лежит,

Не то дремлет, не то спит.

Подойдём к нему, разбудим

И посмотрим: «Что-то будет?»

*Дети приближаются к «псу». Как только воспитатель заканчивает чтение стихотворения, «пёс» вскакивает и громко «лает». Дети разбегаются, «пёс» старается поймать кого-нибудь. Когда все дети спрячутся, «пёс» возвращается на место.*

**Мышеловка**

Ах, как мыши надоели,

Всё погрызли, всё поели.

Берегитесь же, плутовки,

Доберёмся мы до вас.

Вот, расставим мышеловки,

Переловим всех за раз!

*Дети делятся на две команды. Одна-Мыши (дети находятся за кругом, другая-мышеловка (дети встают в круг, взявшись за руки) .Дети –(мышеловка) ходят по кругу и читают стишок. А дети-Мыши скребутся по спинкам детей мышеловки. По окончании стишка, мышеловка поднимает сцепленные руки вверх, то есть, открывает мышеловку. Мыши бегают во все ворота и выбегают. По сигналу воспитателя: «Хлоп », мышеловка захлопывается (дети садятся и опускают руки, не давая выбегать мышам. Потом, команды меняются ролями, и игра продолжается/*

В заключение нашего собрания предлагаем вам видеозапись « Ритмическая гимнастика»

И на прощанье хочется сказать слова Генриха Гейне: «Единственная красота, которую я знаю – это здоровье!», так будьте здоровы. Спасибо.