**Родительское собрание «Секреты здоровья»**

**Цель:** повышение педагогического мастерства родителей по разделу «Семья – здоровый образ жизни»; формирование у родителей ответственности за здоровье своих детей и свое здоровье, мотивации на здоровый образ жизни; вовлечение родителей в воспитательно–образовательный процесс.

**Предварительная работа:**

**Слайд 1** Дорогие родители мы рады Вас приветствовать на родительском собрании, посвящённом здоровому образу жизни ваших детей. Будущее России - это наши дети, здоровье которых зависит от правильного питания и здорового образа жизни. И если мы хотим чтобы наши дети были здоровы, то должны решать эту проблему «всем миром» - семья, детский сад, общественность.

**Слайд 2**  И в связи с этим хотелось бы привести слова замечательного педагога Аркина: «Если родители не будут принимать активное участие в воспитание ребёнка, то они могут с лёгкостью разрушить то, что стоит огромного труда и усилий воспитателя» - эти слова актуальны и сейчас. Какой бы совершенной ни была программа, сколь профессиональным ни был педагог, без взаимодействия с родителями детский сад не в состоянии решить многие задачи.

 Для того чтобы ребёнок гармонично развивался, он, конечно, должен быть здоров. Кто из родителей не мечтает видеть своего ребенка здоровым и жизнерадостным? Ответ ясен. Но одного желания мало. Чтобы ребенок не простужался, не боялся холода и сквозняков, надо тренировать защитные силы детского организма с помощью закаливания воздухом, водой и солнцем, с использованием методик нетрадиционного оздоровления.

Важнейшей из задач детского сада является охрана и укрепление здоровья детей, закаливание организма и совершенствование его функций. Совершенно очевидно, что такая многоплановая, ежедневная оздоровительная работа предполагает обязательное активное участие семьи, т. к. без поддержки родителей детский сад не сможет успешно выполнить задачу укрепления здоровья детей.

В группе проводим следующие мероприятия и закаливающие процедуры:

**Слайд 3** Систематическое проведение утренней гимнастики, которая имеет большое оздоровительное значение – укрепляет костно-мышечную систему, правильную форму приобретает стопа, воспитывается навык правильной осанки, укрепляет сердечную мышцу. Закаливающее воздействие утренней гимнастики усиливается, если после физических упражнений дети обтираются холодной водой (предлагаем такую процедуру вам проводить в домашних условиях).

**Слайд 4-5** Трудовое поручение «Дежурство»

Дежурство – формирует ответственность за порученное дело, стремление работать на пользу коллектива. Работая парами, дети учатся находить общий язык между собой.

**Слайд 6** «Чистые руки – залог здоровья»

Существует множество заболеваний, которые можно избежать, если перед едой помыть руки.

**Слайд 7-9 «**Здоровое питание»

Для растущего организма ребенка питание крайне важно. Ведь если ребенок не получит достаточного количества микроэлементов и витаминов, то у организма просто не будет сил для правильного роста. Соответственно это может привести к недостаточному развитию, к проблемам со здоровьем.

**Слайд 10-11** «Уход за комнатными растениями»

Конечно, всем известно, что все растения выделяют кислород, который  так необходим всему живому. Но помимо этого, растения способны очищать воздух от всевозможных вредных ядовитых примесей, выделяющихся из  мебели, пластика, красок, обоев и к тому же они создают уют, комфорт, свежесть и влияют на энергетику помещения и живущих в нем людей. Ухаживая за комнатными растениями, у детей расширяются знания. Развивается: аккуратность при работе с водой и землей; уверенность в своих действиях; трудовые умения и навыки. Воспитывается бережное отношение к природе, желание заботиться.

**Слайд 12** «Физическое развитие»

Физкультурой в спортивной форме дети занимаются два раза в неделю. Специалист обучает детей основным видам движений, комплексам упражнений общеразвивающего характера с различными предметами.

Физические упражнения только тогда принесут пользу, когда ими занимаются систематически. Родители обязаны ежедневно находить время для занятий физическими упражнениями со своими детьми и тщательно следить за их здоровьем, обращая внимание на внешний вид, настроение и самочувствие ребёнка.

**Слайд 13-14** «Организованная образовательная деятельность»

Расписание занятий составлено таким образом, чтобы нагрузка равномерно распределялась по дням недели и времени суток. Кроме того, занятия: математика, обучение грамоте, развивающие логическое мышление, рисование не должны следовать одно за другим. Их необходимо чередовать физической культурой, прогулкой, игрой.

**Слайд 16-21 «**Прогулка»

 Эффективное закаливание воздухом дополняют обязательные прогулки в любую погоду в соответствующей одежде. Трудно переоценить пользу солнца для детей. Под влиянием его лучей повышается тонус центральной нервной системы, в коже образуется витамин «Д», улучшается обмен веществ и состав крови.

**Советы родителям:**

1Солнечные ванны лучше начинать в тени деревьев по 2-3 минуты, довести до 30 минут. В зимнее время солнечные лучи заменяет ультрафиолетовая лампа.

2 Кто боится, простудится, можно перед выходом на улицу в морозный день сделать несколько глотательных движений и слегка помассировать в области кадыка.

Несколько слов хотелось бы сказать о важности прогулки для детского организма. Именно на прогулке мы повышаем у детей двигательную активность, которая очень необходима детскому организму. Прогулка в детском саду строится по определенному плану:

1. наблюдение за живой и неживой природой,

2. сюжетно – ролевые игры,

3. самостоятельная деятельность детей на прогулке,

4. игры в песке,

5. индивидуальная работа (повторение стихов, беседы, развивающие игры),

6. подвижные игры,

8.​ трудовое поручение,

9.​ оздоровительная ходьба.

**Слайд 22** «Игры в группе по желанию детей»

Самостоятельная деятельность детей - одна из основных моделей организации образовательного процесса дошкольников, которая выполняется без непосредственного участия воспитателя, но по его заданию в специально предоставленное для этого время (В режиме дня выделено несколько периодов для самостоятельной деятельности детей. Во время утреннего приема, в промежутке между завтраком и занятиями, в перерывах между занятиями, на дневной и вечерней прогулке, в групповой во второй половине дня - всего 240 мин в день).

Самостоятельная игра - один из видов самостоятельной деятельности дошкольника. Психологи доказали: в самостоятельной игре у дошкольника интенсивно развивается психика. На пределе работают память, мышление, восприятие. Он развивается творчески, проявляет больше произвольности, больше запоминает, обогащается запас знаний о мире.

**Слайд 23** «Бассейн»

Плавание способствует укреплению иммунитета, развитию опорно-двигательного аппарата и мышечного тонуса, особенно рекомендовано тем, у кого проблема с позвоночником. Плавание положительно воздействует на легкие.

**Слайд 24** «Полоскание рта»

Полоскание горла способно помочь уничтожить попавшие вирусы, которые к тому же активно там размножаются. Полоскание является не только антисептическим средством, но и «санитарно-гигиеническим».

**Совет родителям:**

 Для закаливания носоглотки и предупреждения возникновения ангин, полощите рот и горло раствором календулы, зверобоя, эвкалипта. Начальная температура воды 36-37°С, постепенно снижайте температуру.

**Слайд 25** «Босохождение»

 При проведении этой процедуры, в группе температура должна быть не ниже 18°С. Сначала дети ходят в носках 3-5 дней, а потом без них. Продолжительность хождения 3-4 минуты, затем время удлиняется на 1 минуту в день и доводится до 15-20 минут.

**Слайд 26** «Дневной сон»

Способствует улучшению усвоенной информации. Дневной сон улучшает память, устраняет дневную сонливость, тем самым снижает риск травматизма.

**Слайд 27-30** «Гимнастика после сна»

Для того чтобы полностью проснуться детскому организму, требуется достаточно продолжительное время. Гимнастика после сна предназначена для того, чтобы помочь до конца не окрепшей детской нервной системе перейти в бодрое состояние.

**Слайд 3**1 «Хождение по массажным коврикам»

 Уже не первый год в нашем детском саду для профилактики простудных и хронических заболеваний используем нетрадиционное оздоровление с помощью «дорожек здоровья». Оно основано на стимуляции активных точек, расположенных на подошвах ног, их массаж – это не только приятная, успокаивающая процедура, это еще и хорошая профилактика многих заболеваний.

Нестандартное оборудование можно изготовить дома из бутылочных пробок, деревянных палочек, пуговиц, камушек, фруктовых косточек, песка.

**Слайд 32** Закаливание «Солевая дорожка»

Систематическое закаливание способствует формированию у детского организма умения безболезненно переносить изменения окружающей среды. Закаливание приводит к усилению обмена веществ, повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, оказывает благотворное влияние на общее психосоматическое состояние и поведение ребёнка.

Эффект солевых дорожек заключается в том, что соль раздражает стопу ребенка, богатую, нервными окончаниями. Рефлекторно усиливается теплообразование, увеличивается прилив крови к нижним конечностям и стопам, длительное время сохраняется тепло. Механическое действие возникает в результате раздражения биологических точек на подошве.

**Слайд 33-34** «Воздушные ванны»

На самом деле, данные ванны являются одной из наиболее эффективных методик закаливания. Они не представляют совершенно никакой опасности для здоровья и жизни детей, и весьма легкие в исполнении. Дети принимают воздушные ванны в течение 3-5 минут (во время переодевания ко сну и после сна).

**Слайд 35** «Водные процедуры»

Закаливающий эффект дают ежедневные водные процедуры: по утрам мыть руки до локтя, уши, шею. Вечером дома лучше принимать душ. Начальная температура воды должна быть близкой к температуре кожных участков, которые подвергаются воздействию воды. В летний период советуем вам проводить обливание стоп, голени с помощью контрастных ванн: горячей водой (температура 38-42°С, 2-3 минуты), холодной водой (температура 10-24°С, 1-2 минуты). При простом обливании начальная температура воды 30°С, постепенно доводим до 14-16°С.

**Слайд36-37 «**Пальчиковая гимнастика», массаж шариком «Су-джок» Замечательный способ формирования устной речи и мелкой моторики рук. Прекрасная возможность в интересной форме прививать культурно-гигиенические навыки, корректировать эмоциональное состояние.

В системе Су Джок также используются и массажные кольца. Такое кольцо представляет собой свернутую в спираль тонкую проволоку. Кольцо надевается на палец руки (так как на наших пальцах также имеются системы соответствия всем органам тела) и интенсивно прокатывается по нему до стойкого покраснения кожи.

Кольца эти эластичны и легко двигаются. Такой массаж оказывает и профилактическое, и обезболивающее действие. Эластичные массажные кольца особенно эффективны для лечения больных с патологией нервной, сердечнососудистой, пищеварительной систем, заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Здесь не требуется точного поиска точек, и массаж может производиться детьми самостоятельно по мере необходимости и в любое удобное для них время.

**Слайд 38-39** «Дыхательная гимнастика»

Упражнения для дыхания полезны не только для профилактики простудных заболеваний, бронхитов и синуситов, они обучают ребенка правильному дыханию.

**Слайд 40** «Гимнастика для глаз»

Проводиться в целях предупреждения нарастающего утомления, укрепление глазных мышц и снятия напряжения.

**Слайд 41** «Игры со спортивным оборудованием»

Подвижные игры дают возможность ребенку проявить себя не только со спортивной стороны, а научить общению и дружбе с другими детьми.

**Слайд 42** «Витаминотерапия»

Для оздоровления частоболеющих детей ОРВ. Стимулирует иммунитет, тем самым уменьшая риск простудных заболеваний.

**Слайд 43** «Спасибо за внимание!»

Одним из составляющих здоровый образ жизни являются положительные эмоции. Улыбка и смех – это плодотворные человеческие реакции. Смех лечит лучше, чем лекарство. Надо научиться смеяться и радоваться любому пустяку.
Здоровье - царство смеха,
Сам смех – тропа к успеху,
И все нам удается,
когда душа смеется.

А сейчас, уважаемые родители, мы приглашаем Вас, окунуться в мир детства. Просим посмотреть театрализованное представление «Секрет здоровья» с участием ваших детей.

 Уважаемые родители, мы рассказали о важности соблюдения здорового образа жизни, об укреплении детского организма. Надеемся, что предложенный материал поможет родителям вырастить детей, здоровыми и крепкими, приучить ценить свое здоровье, ответственнее относится к нему, будет способствовать формированию устойчивой потребности в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Надеемся, что эта встреча Вам была интересна. И в будущем мы будем рады видеть Вас на совместных мероприятиях, посвященных здоровью! Хотим вручить Вам памятки «Секрет здоровья» и наградить детей за активное участие витаминами – яблоками.