**Родительское собрание: «Здоровьесбережение как залог успешности ребёнка в социуме»**

Цель: формирование потребности в сохранении и укреплении здоровья у всех участников образовательных отношений.

Задача: Повысить компетентность родителей (законных представителей) в вопросах по здоровьесбережению ребёнка.

I. План подготовки собрания

1. Подготовка приглашений каждой семье с текстом (или информационное объявление) .

2. Оформление выставки методической литературы по теме родительского собрания.

3. Оформление папки-передвижки «Режим дошкольника».

4. Оформление фото стенда.

5. Подготовка методических рекомендаций для родителей.

6. Оформление места проведения собрания.

7. Отпечатать анкеты и советы родителям по здоровьесбережению.

Материалы:

1. Магнитофон с дисками музыки «РЕЛАКС».

2. В группе или зале расставлены 3 стола так, чтобы вокруг них присело равное количество родителей (законных представителей) .

3. На каждом столе лист ватмана, цветные мелки (по 4 коробки на столе) .

II. План проведения собрания

Использование музыкального фона из серии «Релаксационная музыка».

**Воспитатель:**

Болеет без конца ребёнок.

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

Ведь я его с пелёнок

Всегда в тепле держать стремлюсь.

В квартире окна даже летом

Открыть боится – вдруг сквозняк,

С ним в больницу, то в аптеку,

Лекарств и перечесть нельзя.

Не мальчик, словом, а страданье.

Вот так, порой, мы из детей

Растим тепличное создание,

А не бойцов – богатырей.

В. Крестов «Тепличное создание»

**Воспитатель:** Уважаемые родители! Тема родительского собрания посвящена самой волнующей темы для всех мам и пап, а также работников дошкольного образования – это сохранение и укрепление здоровья ребёнка-дошкольника.

Усилия нашего детского сада сегодня как никогда направлены на оздоровление воспитанников, культивирование здорового образа жизни, и неслучайно именно эти задачи являются приоритетными в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования. Одним из средств решения обозначенных задач становятся мероприятия по здоровьесбережению, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада. Что же подразумевается под здоровьесбережением в ДОУ?

**Мероприятия по здоровьесбережению в ДОУ**

**Утренняя гимнастика**  положительный настрой на день, а также у детей формируются ритмические умения и навыки, благодаря музыкальному сопровождению.

**Самомассаж.**Самомассаж выполняемый ребёнком улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует физическому укреплению ребёнка, и оздоровлению его психики. Для детей самомассаж - это профилактика простудных заболеваний, вегетативных дистоний. Самомассаж благоприятствует психоэмоциональной устойчивости, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

**Артикуляционная гимнастика.** Простые игровые упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти), необходимые для развития речи и правильного звукопроизношения,пальчиковая гимнастика.

**Умывание водой** комнатной температуры, своего рода закаливающая процедура и массаж ладошек, пальчиков.

Завтрак, обед, полдник, **любой приём пищи** это короткие беседы о пользе продуктов, из которых приготовлены блюдо и повторение правил этикета.«Овощи и фрукты – полезные продукты»; «Пейте, дети, молоко, будете здоровы»; «Кто хлеб бросает, тот силу теряет»

Осуществляется **витаминопрофилактика**(витаминизация напитков,чай из плодов шиповника)

**Полоскание**каждым ребёнком после приёма пищи горлышка и ротика водой комнатной температуры, профилактика кариеса, закаливание горла.

Далее **самостоятельные игры**, в ходе которых реализуются основные потребности детей в движении, игре и общении.

**Физкультурные, музыкальные занятия** также проходят в движении, в игровой форме. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. А присутствие музыки на занятиях способствует улучшению психологического и физиологического состояния организма ребёнка.

**Продуктивная деятельность** способствует развитию навыков пальчиковой умелости, самостоятельности, мышления, внимания, уверенности в себе, в своих силах. «Я могу»;
«Я научусь»; «Каждый имеет право на ошибку».

**Физминутки** способствуют снятию усталости, напряжения, переключения на другой вид деятельности, расслабляют.

**Общие игры**: хороводные, игры малой подвижности укрепляют социальное здоровье.

**Прогулка** способствует оздоровлению организма детей: свежий воздух, плюс солнечные ванны, плюс движение, общение друг с другом, общение с природой, наблюдение за явлениями природы, объектами живой и неживой природы, игра, трудовые навыки, игры с природным материалом (снегом, листьями, водой,веточками, песком), закаливание.

**Одевание, раздевание** – наработка навыков самостоятельности, аккуратности, самоутверждение: «Я могу, я умею», навыков взаимопомощи: «Можно я тебе помогу?», умения обратиться с просьбой, умения договариваться. Всё это способствует укреплению социального здоровья детей.

**Дневной сон** способствует расслаблению, отдыху, сохранению, укреплению физического и психического здоровья.

**Бодрящая гимнастика** проводится ежедневно после дневного сна 2-3 мин.

Девочкам делаем причёску после сна, **расчёсывание волос** также способствует оздоровлению организма.

Массажные дорожки-**упражнения для профилактики плоскостопия**, воспитания правильной осанки. Дети с удовольствием ходят по ним. Такая дорожка прекрасно массажирует ступни детей, укрепляет мышцы и связочный аппарат стопы, защищая организм в целом. Кроме того, подлезаем в воротики. Осенью тянемся вверх к листочкам, зимой вытягиваемся вверх, тянемся к снежинкам, а весной и летом к Солнышку!.

**Соблюдение гигиены** в течение дня также способствует сбережению здоровья детей. Такие факторы, как выполнение санитарно-гигиенических требований, личная и общественная гигиена, проветривание, влажная уборка помещений, соблюдение режима питания, режима дня.

В период повышенной заболеваемости ОРВИ И ОРЗ-проводится **вакцинация** воспитанников детского сада и сотрудников.

Находят применение **народные средства**(лук,чеснок) в целях профилактики вирусных инфекций.

**Предметно-пространственная развивающая среда** физкультурного уголка (скакалки, гантели, кегли, кубики пластмассовые,обручи, мячи разных размеров, кольцеброс, массажёры, палочки, флажки, «снежки», воротики) также является средством сбережения здоровья детей, так как способствует развитию личности ребёнка, является источником его индивидуальных знаний и социального опыта, обеспечивает физическую активность детей, является основой для их самостоятельной двигательной деятельности.

**Дискуссия** **с родителями**

Рассматривание вопросов по теме «Забота о здоровье ребёнка», высказывания мнения родителей (воспитатель раздаёт вопросы, которые комментируют родители). Другие родители могут высказать своё мнение по данной ситуации.

1.Почему ребёнок в детском саду днём спит, а в семье – нет?

2.Для чего необходимо соблюдать режим детского сада?

3.Как Вы проводите закаливание ребёнка в семье?

4.Сколько времени в день ребёнок 2- 3 лет может заниматься на компьютере или смотреть телевизор?

5.Как Вы считаете, ребёнок должен гулять ежедневно и в любую погоду?

**Комментарии воспитателя:**

**Воспитатель:** Мы должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать оптимальные и комфортные условия, способствующие повышению защитных сил организма ребёнка, его работоспособности. И важным здесь является правильно организованный режим дня пребывания ребёнка как в ДОУ, так и семье, который должен сочетать период бодрствования и сна ребёнка в течение суток, удовлетворяет их потребности в пище, в игровой деятельности, отдыхе, двигательной активности и образовательной деятельности. Режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, привычек

Прогулка является одним из существенных компонентов режима. Это наиболее эффективный вид отдыха, хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь – работоспособность. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребёнка всегда нормализуется аппетит и сон. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям и индивидуальным физиологическим особенностям ребёнка. Во время прогулки нельзя допускать, чтобы дети длительное время находились в однообразной позе, поэтому важно изменять их вид деятельности и место игры. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. Дети должны гулять не менее 2 раз в день по1- 2 часа, летом – неограниченно. Это касается и выходных дней.

Не менее важной составляющей частью режима является сон, который особенно необходим ослабленным детям. Важно, чтобы малыш ежедневно (дневной и ночной) засыпал в одно и то же время (примерно в 21.00 – 21.30) .

**ВЫВОД**: домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.

Полноценное сбалансированное питание – включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью, а также растительным и животным белком. Все блюда для дошкольников желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок и специй и консервантов местного производства. Чаще включать в рацион питания детей творог, гречневую и овсяную каши.

Немаловажное значение имеет режим питания, то есть соблюдение определенных интервалов между приёмами пищи.

У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребёнок получит представление о строении тела человека, узнаёт о важности закаливания, двигательной активности, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщён к здоровому образу жизни. Если же ребёнок насильно принуждают заниматься физкультурой, а также соблюдать правила гигиены, то ребёнок быстро теряет интерес к этому.

 **Музыкальная пауза**.

Выполнение физкультминутки всеми родителями под музыку: (попросить родителей встать) .

А у нас физкультминутка,

Наклонились, ну-ка, ну-ка! (наклоны вперед и назад)

Распрямились, потянулись,

А теперь назад прогнулись.

Голова устала тоже.

Так давайте ей поможем!

Вправо-влево, раз и два.

Думай, думай, голова (вращение головой)

Хоть зарядка коротка,

Отдохнули мы слегка.

**Мудрые мысли.**

На каждом столе лежат карточки с высказываниями великих людей, в соответствии с темой собрания. Под музыку карточки передаются по кругу, таким образом, родители знакомятся с содержанием каждой карточки, наиболее понравившиеся зачитывают вслух.

Люди должны осознать, что здоровый образ жизни – это личный успех каждого. **В. В. Путин**

Чтобы продлить жизнь, сократите порции.

**Бенджамин Франклин**

Здоровье — мудрых гонорар… **Беранже Пьер Жан**

Здоровье — это единственное благо, которое каждый отнимает у себя сам.

**Михаил Мамчич**

Жизнь требует движения.

**Аристотель**

Единственная красота, которую я знаю, — это здоровье.

**Г. Гейне**

Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь.

**Гораций**

Не ужинать — святой закон, кому всего дороже сон.

**А. С. Пушкин**

Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно.

**Л. Н. Толстой**

Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания, чем от врачебного искусства.

**Д. Леббок**

**Заключительная часть:**

1. Предлагается родителям (группами) нарисовать плакат по теме собрания, придумать название и представить его, т. е. как видят родители ребёнка, чтобы он не болел и что должно его окружать по здоровьесбережению.

Задание выполняется под тихую спокойную музыку.

**Домашнее задание**: раздать анкеты для заполнения в семье и Советы родителям по здоровьесбережению .