**Родительское собрание**

***Тема:* «Будьте здоровы!»**

***Время проведения:*** второй квартал, старшая группа

***Форма проведения:*** традиционная

***Продолжительность:*** 1 – 1,5 часа.

***Участники:*** воспитанники, их родители, воспитатель группы, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель.

***Цель.*** Повышение педагогического мастерства родителей по разделу «Семья – здоровый образ жизни»; формирование у родителей ответственности за здоровье своих детей и своё здоровье, мотивации на здоровый образ жизни.

***План проведения.***

1. О состоянии здоровья дошкольников.

Основные направления физкультурно-оздоровительной работы в детском саду.

1. Реализация рационального питания.

Выступление детей: кукольный спектакль «Спор овощей».

1. «Здоровый образ жизни» – выступление инструктора по физической культуре. Игровой физкультурный тренинг.
2. Закаливание ребёнка – секрет успеха.
3. Анализ заболеваемости детей группы за год.
4. Телеканал «Теремок».
5. Решение собрания.
6. Итог. Обмен мнениями.

***Материалы.***

* Оформление зала: название темы, высказывания о здоровье (пословицы и поговорки).
* Выставка рисунков детей «Мы спортсмены!»
* Выставка литературы по закаливанию, физическому развитию, здоровому питанию дошкольников.
* Медали «За воспитание крепышей-малышей».
* Видеозаписи с высказываниями детей.
* Ширма и куклы для кукольного театра.
* Таблица «Основные аспекты здорового образа жизни?».
* Памятка «Компоненты здорового образа жизни».

***Ход собрания.***

«Маленькие люди на большой планете – наши дети…»

Как правильно их воспитывать, каждый решает сам,

но возможно напомнить некоторые советы будет нелишне.

**1. О состоянии здоровья дошкольников.**

**Основные направления физкультурно-оздоровительной работы в детском саду.**

Исследованиями отечественных и зарубежных учёных давно установлено, что здоровье человека лишь на 7-8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% - от образа жизни. Нам нужно научиться укреплять и сохранять своё здоровье, но на фоне экологического неблагополучия и небывалого роста болезней цивилизации это делать очень сложно. Кроме того, нужно помнить, что сегодня идеально здоровых людей практически нет.

*А что такое здоровье?*

В Уставе Всемирной организации здравоохранения говорится, что *здоровье* – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Здоровье является важнейшим показателем, того как государство относится к проблемам здравоохранения. Здоровье отражает социально-экономическое состояние страны, биологические характеристики ребёнка, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства.

По данным российской статистики, 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Физическим развитием детей до 7 лет и укреплением их здоровья должны заниматься дошкольные образовательные учреждения, где ребёнок проводит большую часть своего активного времени и семья, включая всех её членов.

Проблема оздоровления детей – это целенаправленная работа всего коллектива педагогов и родителей в нашем детском саду.

Физкультурно-оздоровительная работа включает в себя:

* создание условий для удовлетворения биологической потребности детей в движении;
* реализация здоровьесберегающих технологий;
* обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма через специально подобранные комплексы упражнений и игр с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей;
* проведение лечебно-профилактической работы;
* разработку и осуществление системы закаливания;
* регулярный контроль за состоянием здоровья детей;
* формирование привычек здорового образа жизни;
* реализацию рационального здорового питания детей.

Основы здоровья закладываются в дошкольном возрасте и являются необходимым фактором благополучной жизни любого человека. Неслучайно великий педагог В.А.Сухомлинский писал: «От жизнерадостности, бодрости детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

**2. Реализация рационального питания.**

**Выступление детей: кукольный спектакль «Спор овощей».**

Остановимся более подробно на некоторых направлениях физкультурно-оздоровительной работы.

* Реализация рационального здорового питания детей.

*Что такое правильное здоровое питание?* (ответы родителей)

Калорийность и состав блюд нужно подбирать так, чтобы не только возмещать расходуемую ребёнком энергию, но и обеспечивать его дополнительной энергией необходимой для создания тканей и развития всех органов и систем растущего организма.

Пища должна содержать белки, жиры, минеральные соли, углеводы, витамины. Все они должны присутствовать в пище ребёнка в правильной пропорции. В ежедневном питании детей обязательно должны быть овощи, фрукты, ягоды.

*Какой овощ важнее?*

Об этом вам расскажут сами дети.

**Кукольный спектакль «Спор овощей».**

(дети под музыку входят в зал, встают за ширму)

Сколько разных овощей спорят,

Кто из них важней? (морковь, чеснок, свекла, огурец, капуста, помидор).

Видно этот спор никогда не закончится, ведь известно, что каждый овощ полезен, нам необходимо помнить об этом.

(дети под музыку выходят из-за ширмы на поклон).

**Воспитатель.** *Знаете ли вы, что в овощах содержатся?*

* Провитамин А-каротин, который в организме превращается в витамин А, его много в моркови, помидорах, абрикосах. Витамин А важен для нормального зрения, хорошей кожи.
* Витамин В 6 – необходим в период роста, он участвует в обмене белка. Содержится в бананах, зелёном горошке.
* Витамин С – повышает сопротивляемость организма инфекциям, снижает вредное воздействие сигаретного дыма и выхлопных газов. Содержится в картофеле, цитрусовых, чёрной смородине, шиповнике, облепихе.

Сейчас в споре овощей помидор сказал, что он не овощ, а звезда. У нас в группе одни звёзды. Встречайте наших звёзд, они приготовили для нас весёлые частушки.

**Частушки об овощах и фруктах.**

(дети исполняют частушки)

Чтобы быть более здоровыми недостаточно кушать овощи и фрукты, нужно делать зарядку.

**3. «Здоровый образ жизни» – выступление инструктора по физической культуре. Игровой физкультурный тренинг.**

Сейчас дети вместе с инструктором по физической культуре покажут игровой физкультурный тренинг «Для всей семьи».

(по маршевую музыку дети встают в круг, выполняют зарядку)

Будьте здоровыми, взрослые, детки,

Чтоб не пришлось пить вам таблетки.

Откажитесь же от микстуры

Серёжи, Катюши, Вани и Юры.

Лучше дружите со спортом, игрой,

Кушайте – мой вам совет такой

Кашу – на завтрак, щи – на обед!

И будете здоровыми сто лет!

Остановимся на другом направлении деятельности нашего детского сада.

* Формирование привычек здорового образа жизни.

*Что такое здоровый образ жизни?*

Выступление инструктора по физической культуре.

**4. Закаливание ребёнка – секрет успеха.**

Ещё одно направление физкультурно-оздоровительной работы.

* Разработка и осуществление системы закаливания.

*Закаливание* – это тренировка иммунитета кратковременными холодовыми раздражителями. Когда-то наши предки были намного закалённее нас. Ребятишки бегали в одних рубашках босиком по снегу. В деревнях в ходу были мокроступы (липовые лапти). В них вкладывали свежие листья одуванчика, мать-и-мачехи, подорожника, т.к. травы осуществляли общеукрепляющий и закаливающий массаж.

Современные физиологи доказали, что подошвы ног – одна из самых мощных рефлексогенных зон организма человека. Ноги являются своеобразным распределительным щитом с 72 тысячами нервных окончаний. Обувь, которую мы носим всю жизнь, создаёт для ног постоянный, комфортный микроклимат. Поэтому стоит незакалённому человеку замочить ноги в холодную погоду, как незамедлительно последует простуда.

В любое время года и взрослому, и ребёнку необходимы закаливающие процедуры.

В детском саду они проводятся под руководством медицинского персонала, а дома, по рекомендациям специалистов. Комплекс закаливающих процедур составляется с учётом состояния здоровья детей, их физической подготовленности, с учётом времени года. Все закаливающие мероприятия фиксируются в тетради «Закаливание».

Закаливание водой – мытьё рук до локтей, обливание ног.

Воздушные процедуры – утренняя гимнастика, корригирующая гимнастика.

**5. Анализ заболеваемости детей группы за год.**

Как бы мы не старались дети всё равно болеют.

Анализ заболеваемости следующий…

Но есть и такие дети, которые ни разу не болели, сегодня мы их родителей наградим медалью «За воспитание малышей-крепышей».

(награждение родителей медалями)

**6. Телеканал «Теремок».**

Итак, мы говорили много о здоровье. А что думают об этом дети?

Сегодня *«Телеканал «Теремок»* представляет фильм *«Что такое здоровье?» -* размышления детей.

**7. Решение собрания.**

**8. Итог.**

«…не зная настоящей цены здоровью, полученному по наследству, мы издерживаем его без расчёта, не заботясь о будущем. Только тогда мы узнаём цену этого богатства, тогда является у нас желание его сохранить, когда мы из здоровых превращаемся в больных» - так писал много лет назад один немецкий учёный.

Русская пословица очень ярко иллюстрирует эту мысль немецкого учёного: «Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – многое потерял, здоровье потерял – всё потерял».