**Родительское собрание в нетрадиционной форме «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 музыкальном 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 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? Попробуем разобраться в понятиях.

Воспитатель раздаёт родителям ПАМЯТКИ (приложение № 1) .

4. Дискуссия. 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.

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

Для чего необходимо соблюдать режим детского сада?

Как Вы проводите закаливание ребёнка в семье?

Дайте определение ребёнку – манипулятору?

Сколько времени в день ребёнок 4 лет может заниматься на компьютере?

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 в соблюдении правил в ДОУ и подготавливает к успешной адаптации к школьным правилам.

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 по 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.

5. 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.

6. 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

Воспитатель: Обращаю Ваше внимание, что наша группа начала этап реорганизации из группы общеразвивающей направленности в оздоровительную. В настоящее время мы начали видоизменять спальное помещение, где будет установлен мини спортивный уголок. Закуплены небольшие спортивные атрибуты.

С вашей помощью планируем организацию и проведение следующих оздоровительных и профилактических мероприятий:

1. Чистка зубов (щётка и зубная паста) .

2. Индивидуальные массажные коврики.

3. Магнитофон и диски с музыкой РЕЛАКС.

4. Спортивный инвентарь: мячи, обручи, скакалки.

5. Закаливание горла ребёнка с помощью мороженого (элемент креатерапии) после разрешения Роспотребнадзора и только по письменному согласию от Вас.

6. Закупка ламп Чижевского, очистителя воздуха, фильтра для воды.

Начата разработка программы для нашей группы и с 01 июня 2015 года группа должна быть реорганизована в оздоровительную.

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 (приложение №2, 3) .