**Родительское собрание : «*О  здоровье всерьёз*».**

 Подготовка к родительскому собранию:

  1. Изготовление вместе с детьми приглашения на родительское собрание в виде открытки с аппликацией.

Текст: *«Уважаемые, родители! Приглашаем Вас на родительское собрание*

 *«О  здоровье всерьёз». На   нашей  встрече  Вы узнаете много интересного о том, как сохранять и укреплять  здоровье наших детей.  Ждём Вас 5 декабря в 17.00 в музыкальном зале  детского сада. Воспитатели»*

  2. Оформление плакатов:

*«Без здоровья невозможно и счастье».*

*«Здоровье дороже богатства».*

*«Если день начать с зарядки – значит, будет всё в порядке!»*

 3.   Видео запись с ответами детей на вопросы:

        - Кого называют здоровым?

        - Что надо  делать,  чтобы быть здоровым?

        - Как надо вести  себя,  если ты заболел?

        - Что может быть опасным на прогулке?

 И др.

 4.  Подготовка выставки детских работ на тему: «Если хочешь быть здоров».

 5. Подготовка фотовыставки на тему: «Моя спортивная семья».

 6.   Анкеты для родителей.

 7. Подготовка памяток для каждого родителя с советами на тему собрания.

 8.   Подготовка презентации на тему: «Здоровый образ жизни».

 Здравствуйте, уважаемые наши родители!

Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, я всем вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье лишь тогда, когда его теряем! Итак, тема нашего родительского собрания «О здоровье всерьёз».

 А сейчас я задам Вам несколько вопросов.

Крикните громко и хором, друзья

Деток своих все вы любите? (да)

С работы пришли, сил совсем нет,

Вам хочется лекции слушать здесь? (нет)

Я вас понимаю… Как быть, господа?

Проблемы детей решать нужно нам? (да)

Дайте мне тогда ответ

Помочь, откажитесь нам? (нет)

Последнее спрошу вас я

Активными все будем? (да)

Замечательно! Молодцы! А сейчас встречайте наших детей.

Входят дети, выполняют под музыку перестроения, становятся свободно по залу.

1ребёнок:

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.

2 ребёнок:
Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться–
На зарядку становиться!

3 ребёнок:
Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

4 ребёнок:
У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.

5 ребёнок:
Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.

6 ребёнок:
Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты-
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

7 ребёнок:
На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!

8 ребёнок:
Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!

9 ребёнок:
Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Чтоб  здоровье сохранить,
Научись его ценить!

**Воспитатель:**А сейчас я попрошу всех закрыть глаза (родители закрывают глаза). Звучит музыка (шум воды).

Представьте себе: тихая, полноводная река, в ней купаются дети, не очень умеющие плавать. Впереди – огромный, кипящий водопад. Течение уносит детей, они оказываются в падающем потоке воды, рискуя разбиться и погибнуть, а мы, взрослые, стоим внизу, протягиваем руки и пытаемся их спасти, в то время как все мы должны были бы быть наверху, где спокойное течение, и учить их плавать.

Если перенести данную метафору в область здоровья, то река – это образ жизни, и наша общая задача – научить каждого ребёнка безопасному плаванию по ней, всячески помогая ему в выборе стиля жизни, способствующего сохранению и укреплению здоровья (родители открывают глаза).

**Воспитатель:**А сейчас мы с Вами узнаем, что думают Ваши дети о здоровье.

 Звучит аудиозапись с ответами детей на вопросы.

(-Любите ли вы физкультуру?

- Что вам больше всего нравится на занятиях физкультурой? и др.)

**Воспитатель:**Уважаемые родители, а Вы готовы ответить на наши вопросы?

 (На сцене надувные шары, в каждом записка с вопросом). Воспитатель бросает воздушный шарик родителям. Поймавший, прокалывает шарик и отвечает на вопрос:

-Что значит здоровый человек?

-Что такое «здоровый образ жизни»?

*(Зож- концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, отказа от вредных привычек.)*

-Для чего нужна физкультминутка?

-Продолжите предложение: Ходьба, бег, лазанье и метание – это…

- Назовите заболевание, сопровождающееся нарушением осанки.

-Как называют метод исследования стоп?

-Какие вредные привычки детей плохо влияют на их здоровье?

-Какие положительные привычки необходимо воспитывать у детей, чтобы они были здоровы?  И т.п.

Другие родители могут дополнять и высказывать своё мнение по заданному вопросу.

Здоровье – ни с чем не сравнимая ценность. Каждому человеку присуще желание быть сильным и здоровым. Ученые считают, что если принять условно уровень здоровья за 100%, то 20 % оно зависит от наследственных факторов, 20 % - от действия окружающей среды. 10% - от деятельности системы здравоохранения, а остальные 50%- зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

Целью нашего детского сада в этом году является проектирование образовательного пространства в условиях перехода на федеральные государственные образовательные стандарты дошкольного образования. В связи с этим одной из задач является формирование представлений дошкольников о здоровом образе жизни через реализацию инновационных здоровьесберегающих технологий.

 Главной нашей задачей мы видим вырабатывание у детей разумного отношения к своему организму, привитие необходимых санитарно-гигиенических навыков, обучение вести здоровый образ жизни с раннего детства.

 Двигательная активность детей проявляется в разных формах: физкультурные и музыкальные занятия, кружок «Пластика», подвижные игры, спортивные праздники и др.

 Сегодня мы представим вашему вниманию разные виды гимнастик, которые мы используем в работе с нашими воспитанниками. Мы очень надеемся, что все то, чему вы сегодня научитесь, будете применять в своей семье.

 *1.****Физкультурные занятия (****Выступление инструктора по физ-ре).*

Физкультурные занятия в нашем детском саду проводятся на высоком уровне в соответствии с программой (2 занятия в физк. зале и 1 на улице в теплое время года); осуществляется комплексный подбор всего программного материала по развитию движений и физических качеств. Перед занятием хорошо проветривается помещение и т.д.

Слайд №

 ***-Ритмопластика (****кружковая работа- занятия проводятся 1 раз в неделю во второй половине дня)*

Ритмопластика позволяет детям раскрыть свой образ через музыкально-ритмический комплекс, способствующий распределению нагрузки на все группы мышц и даёт возможность перевоплощению. Основывается на методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся детей. Здесь используются элементы движений и упражнения, выполняемые в сюжетной игровой форме с музыкой.

 ***-Подвижные и спортивные игры***

подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем проведения. В детском саду используем лишь элементы спортивных игр.

**Восп-ль.** Движения необходимы не только телу ребенка. Правильно произносить различные звуки нам помогает хорошая подвижность органов артикуляции. Цель артикуляционной гимнастики – выработать полноценные движения и определенные положения органов артикуляционного аппарата, необходимые для правильного произношения звуков. С сообщением из опыта работы по использованию артикуляционной гимнастики перед вами выступит Белгородцева В.Н. – учитель-логопед.

 ***2. Артикуляционная гимнастика.*** *(Выступление учителя-логопеда)*

  ***3.Утренняя гимнастика.***

Утреннюю гимнастику мы проводим ежедневно. Длительность зарядки 8-10 минут. Разработаны комплексы утренней гимнастики, которые вы можете использовать дома.

 ***4. Пальчиковая гимнастика.***

 Уровень развития мелкой моторики – один из показателей интеллектуальной готовности ребенка к школьному обучению.

Научить наши пальчики двигаться и писать слова поможет пальчиковая гимнастика. Она рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.

 ***5. Дыхательная гимнастика.***

Дыхательная гимнастика играет огромную роль в закаливании и оздоровлении детей. Мы проводим дыхательную гимнастику на физкультурных занятиях, в процессе утренней гимнастики, занятий по развитию речи. Для того, чтобы ребенок научился правильно и красиво говорить, необходимо научить его речевому дыханию. Под речевым дыханием понимают способность человека в процессе высказывания производить короткий, достаточно глубокий вдох и рационально расходовать выдох, добирая воздух на определенных речевых отрезках. Речевое дыхание- основа звучащей речи, источник образования звуков, голоса.

Проводится в проветриваемом помещении, педагог даёт детям инструкции об обязательной гигиене полости носа.

 ***6. Гимнастика для глаз.***

Зрение - основной источник знаний о внешнем мире, поэтому глаза ребёнка заслуживают исключительного внимания и бережного отношения. Именно сегодня актуально говорить о тех перегрузках на орган зрения, которые испытывает ребёнок в результате обрушившейся на него информации, более 90 % которой поступает через зрительный канал связи. Сохранить зрение, научить ребёнка рационально им пользоваться - важнейшая задача родителей и педагогов.

Зрительная гимнастика:

• проводится с целью предупреждения нарастающего утомления, укрепления глазных мышц и снятия напряжения;

• гимнастика проводится в течение 2-3 минут;

• основной прием проведения – наглядный показ действий педагога;

Гимнастика для глаз способствует более быстрому восстановлению работоспособности, эффективному усвоению учебного материала, активизации и восстановлению зрения.

Зрительная гимнастика направлена на улучшение и сохранение зрения, является профилактикой близорукости и дальнозоркости. «Волшебные» игры для глаз - это тренировка глазных мышц детей и успех здорового зрения в будущем.

*(Например “Письмо носом”*

*Закрыть глаза и, используя нос как кисточку, рисовать им в воздухе.)*

 ***7. Гимнастика после сна.***

Все педагоги и родители знают, что подъем детей после сна – целая наука. Гимнастика после дневного сна проводится ежедневно в хорошо проветренном помещении сначала в спальне, а затем в игровой комнате. Ее цель- поднять настроение и мышечный тонус детей. Начинается гимнастика с упражнений в постели, затем проводятся коррекционные упражнения, заканчивается гимнастика игрой.

 ***8. Точечный массаж и самомассаж.***

Овладеть основными навыками самомассажа - для дошкольников один из способов приобщиться к здоровому образу жизни. Самомассаж для детей – точечный, игровой, в стихах, с использованием массажных мячиков – прекрасный способ расслабить мышцы и избавиться от нервно-эмоционального напряжения в забавной игровой форме.

Для того чтобы выработать у детей хорошую привычку делать массаж регулярно, он не должен быть для них утомительным. Процесс самомассажа должен быть для детей в удовольствие, не причинять болевых ощущений, вызывать положительные эмоции, а его элементы и последовательность их выполнения должны легко запоминаться. Игровой самомассаж служит для детей хорошей тренировкой образного мышления, тренирует их память, помогает быстро и легко запомнить стихи и песни, способствует укреплению умственного и физического здоровья. В нашем детском саду обучением детей техникой самомассажа занимается медсестра.

 ***9. Музыкотерапия.***

Музыкальную терапию широко применяют во многих странах мира для лечения и профилактики широкого спектра нарушений, включая также и эмоциональную нестабильность.

Музыкотерапия строится на подборе необходимых мелодий и звуков, с помощью которых можно оказывать положительное воздействие на человеческий организм. Это способствует общему оздоровлению, улучшению самочувствия, поднятию настроения, повышению работоспособности. Например, на занятиях с высокой умственной нагрузкой и малой подвижностью мы используем танцевальные композиции в качестве физкультминуток.

 ***10.Психогимнастика.***

В каждой группе детского сада имеются дети, у которых наблюдается излишняя утомляемость, непоседливость, раздражительность, замкнутость. Именно этим детям и педагогам на помощь приходит психогимнастика. С сообщением из опыта работы выступит педагог-психолог Абросимова Е.В.

*(Выступление педагога-психолога)*

 ***11.*** ***Сказкотерапия.***

 Также используется для психо-терапевтической и развивающей работы. Сказкотерапия – это воспитание и лечение сказкой. Сказка не только учит детей переживать, радоваться, сочувствовать, грустить, но и побуждать их к речевому контакту. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание. Дети очень любят «олицетворять» героев, обыгрывать. Для этого используем ролевые игры, в которых дети перевоплощаются в разных сказочных героев. Дети также сами сочиняют сказки, ведь придуманная сказка ребёнком, открывающая суть проблемы - основа сказкотерапии. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами толком не осознают, или стесняются обсуждать их со взрослыми. Под влиянием сказкотерапии ребёнок корректирует своё поведение мягко и без потрясений.

 ***12. Релаксация.***

Все знают, что валеология (наука о здоровье)строится на трех китах :движении, питании, расслаблении.

Двигательная активность детей в нашем детском саду соответствует нормам. Питание также не вызывает озабоченности.

Быть здоровым означает не только находиться в хорошей физической форме, но и уметь отключаться, чутко реагировать на собственные потребности и черпать из приятных моментов расслабления новые силы для надежной защиты от стресса. Расслабляются все по-разному. Кто-то предпочитает дружеское общение; кто-то ищет уединения и покоя, а кто-то достигает внутренней гармонии через движение, н-р, танец. Пусть минуты расслабления станут для вас островками покоя в бурном течении дня, позвольте себе короткие моменты отдыха, необходимые для здоровья и хорошего самочувствия.

*(Звучит спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.)*

 ***13.Улыбкотерапия.***

Здоровье детей станет крепче и от улыбки взрослого, потому что в улыбающемся человеке дети видят друга, а процесс обучения проходит плодотворней. А ещё у детей появляется ответная улыбка, которая поднимает настроение.

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни.

Уважаемые родители! В завершении нашего разговора хочется выразить

Вам благодарность за участие в собрании, за то, что нашли время прийти на нашу встречу и активно участвовали в ней.

(Заполнение анкет родителями… Вручение памятки)

И в завершение мне хотелось бы напомнить о том, что любые формы

работы с детьми, какие бы мы не применяли на практике это прекрасно,

но личный пример родителей в любом деле важнее всего!  Потому

здоровые дети –  это не только счастливые дети, но и, прежде всего, счастливые

родители! Всем удачи! Благодарим за внимание!