**Родительское собрание:**

**« ХОРОШО ЗДОРОВЫМ БЫТЬ!»**

- Добрый день, дорогие родители!

Здравствуй, ты скажешь человеку.

Здравствуй, улыбнется он в ответ.

Здравствуй не побежит в аптеку

И здоровым будет много лет.

**Ход встречи.**

- Сегодня я приглашаю вас поговорить на тему «Хорошо здоровым быть!». Замечательно, когда здоровы вы, а еще лучше, когда здоровы дети. Лишь малое количество родителей может похвастаться тем, что они и их дети ни разу не обращались к специалистам за оказанием медицинской помощи.

***И наша цель: совместными усилиями укрепить здоровье наших детей.***

- А нашу беседу я предлагаю начать ***с психологического настроя***. Для этого прошу вас взяться за руки и соседу, сидящему справа от вас сказать комплимент или пожелание.

- Каждый раз мы слышим:

***Здравствуйте, как ваше здоровье, будьте здоровы,*** объединенное одним словом «ЗДРАВ – ЗДОРОВ».

Существует более 300 определений здоровья. Например, в толковом словаре Даля: «Здоровье – это состояние животного тела (или растения), когда все жизненные отправления идут в полном порядке, отсутствия недуга, болезни».

Давайте поразмышляем….

**- ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ?**

( предположения родителей)

- По определению Всемирной организации здоровья:

« Здоровье – это цветок, включающий в себя 6 компонентов»:

1. Физический (согласованная работа систем и органов)
2. Психо-эмоциональный (способность проявлять и управлять эмоциями)
3. Интеллектуальный (способность работать с информацией)
4. Личностный (самооценка, самозначимость)
5. Социальный (половой аспект Я (модель поведения), взаимоотношения с социумом)
6. Духовный (стержень человека (отношение к непреходящим ценностям), нравственные принципы)

Ценность здоровья детей признается всеми: врачами, родителями, педагогами. Именно они каждый день сталкиваются с проблемами неблагополучия детского здоровья, помогают ребенку справиться с его болезненным состоянием.

**ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК?**

( предположения родителей)

Забота о здоровье детей стала занимать все более приоритетные позиции. Это и понятно, так как стране нужны личности не только творческие, гармонично развитые, активные, но и здоровые.

**Послушайте стихотворение В. Крестова «Тепличное создание»:**
Болеет без конца ребенок.

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

- Ведь я его с пеленок

Всегда в тепле держать стремлюсь.

В квартире окна даже летом

Открыть боится – вдруг сквозняк,

С ним то в больницу, то в аптеку,

Лекарств и перечесть нельзя.

Не мальчик, словом, а страданье.

Вот так порой мы из детей

Растим тепличное созданье,

А не бойцов-богатырей.

**- Здоровый, крепкий и развитый ребёнок. Как  добиться  этого?**

**- Что для этого делаем мы?**

**КАК МЫ МОЖЕМ СОХРАНИТЬ, ПОДДЕРЖАТЬ ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА?**

( предположения родителей)

**А вот такие физминутки можно делать и с детьми дома.**

**МАРТЫШКИ**Мы - веселые мартышки,
Мы играем громко слишком.
Все ногами топаем,
Все руками хлопаем,
Надуваем щечки,
Скачем на носочках.
Дружно прыгнем к потолку,
Пальчик поднесем к виску
И друг другу даже
Язычки покажем!
Шире рот откроем ,
Гримасы все состроим.
Как скажу я слово три,
Все с гримасами замри.
Раз, два, три!

- Одним из факторов сохранения здоровья является **закаливание.** Оно укрепляет защитные силы организма, повышает  тонус центральной нервной системы,  нормализует обмен веществ. Закаленные дети лучше переносят  перепады температуры, реже болеют простудными заболеваниями.

**Существуют следующие виды закаливания:**

* закаливание солнцем;
* закаливание воздухом;
* закаливание водой;
* обтирание;
* обливание;
* обтирание стоп;
* полоскание горла;
* контрастный душ;
* купание;
* массаж.

 Начинать закаливание врачи советуют постепенно, лучше в летний период.

- Ну а если вы нечаянно заболели, то существует много способов воздействия на организм человека с целью активизации защитных сил во время заболеваний. Одним из эффективных способов является массаж пальцами.

- И с одним из комплексов самомассажа я хочу вас познакомить.

-  Его следует проводить тогда, когда чувствуете, что простудились. Но не забывайте, что и вашим детям это полезно и необходимо.

**Проводится самомассаж:**

1. Сложите ладошки и потрите их друг о друга догоряча.

2. Указательными пальцами толкающими и нажимающими движениями помассируйте нос в области ноздрей. (10 раз)

3. Уколите пальцами, указательным и большим, как «клешней», перегородку носа. (10 раз)

4. Уколите указательным пальцем точку под носом. (10 раз)

5. Постучите зубами друг о друга и проглотите накопившуюся слюну.

6. Средними пальцами надавите на ушные козелки. (10 раз)

7. Одной или двумя ладонями помассируйте шею впереди.

Выполняйте упражнения в любое удобное для Вас время в зависимости от состояния **здоровья.**

**В итоге я предлагаю поиграть:**

**« Я здоровье берегу, сам себе я помогу».**

1. **Что необходимо иметь, чтобы быть чистым, здоровым?**
2. **Какими средствами гигиены может пользоваться вся ваша семья?**
3. **А можешь пользоваться только ты?**
4. **Сколько раз в день мы должны мыть руки?**
5. **Что такое гигиена?**
6. **Что нужно делать, чтобы быть здоровым?**
7. **Пословицы о здоровье?**

**Здоров будешь, всего добудешь.**

**В здоровом теле - здоровый дух.**

**Здоровому – все здорово.**

**Здоровье всему голова.**

**Здоровье дороже денег.**

 **Совместная деятельность – успех воспитания ребенка.**

Самое главное, мы должны осознавать: в воспитании стремления к здоровому образу жизни должны стать примером взрослые.