**«Как укрепить здоровье ребенка»**

**Участники**: родители, воспитатели

**Цель:**

Создание системы взаимодействия ДОУ и семьи по физическому развитию и укреплению здоровья детей.

**Задачи:**

- Охранять и укреплять здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие, повышать свойства организма, улучшать физическую активность.

- Воспитывать в детях, родителях потребность в здоровом безопасном образе жизни как показателе общечеловеческой культуры.

**Предварительная работа:**

- Разработка сценария.

- Разработка и выпуск памятки для родителей.

- Анкетирование родителей по теме собрания.

**Оборудование:**

- мяч

- листы с вопросами анкеты

- лист регистрации

- стендовый материал

**Ход мероприятия**:

**I.Воспитатель1**:Здравствуйте, уважаемые родители!

Мы говорим вам «здравствуйте», а это значит, всем вам желаем здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверно 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».

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)

Здоровье человека зависит не только от наследственности, но во многом и от его образа жизни, привычек, питания, условий труда. Статистические данные по исследованию физического здоровья человека показывают:

10% - организации здравоохранения;

20-25 % - природные условия;

20 % - наследственность;

50% - образ жизни.

«Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребёнка», - гласит **Закон РФ «Об образовании» (п. 1 ст. 18) .**

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и детей. Позвольте прочитать вам стихотворение.

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 то 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”

**II.Воспитатель2:** Здоровый, крепкий и развитый ребёнок. Как добиться этого? Что для этого делаем мы? **Как укрепить здоровье детей**, избежать болезней?

  Прежде всего, необходимо активно использовать **целебные природные факторы окружающей среды**: чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух, лечебные свойства растений, так как естественные силы природы представляют собой привычные компоненты окружающей среды и необходимы для жизнедеятельности организма. Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат.

Эмоциональная устойчивость и связанное с ней поведение воспитываются. Здесь важно умение правильно и рационально относиться к тому, что видится, воспринимается, слышится.

Мы должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка, его работоспособности. И важным здесь является **правильно организованный режим дня**, который оптимально сочетает период бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности. Кроме этого режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.

**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. Ежедневные прогулки детей могут и должны быть эффективным методом закаливания ребенка. Так как потребности растущего организма в кислороде более чем в 2 раза превышает таковую у взрослых.

Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуется аппетит и сон.

При этом [одежда](http://masterclassy.ru/tilda/130-odezhda-dlya-tildy.html) и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. Дети должны гулять не менее 2 раз в день по 2 часа, летом – неограниченно.

На прогулке можно проводить целый ряд игр, которые являются профилактикой, а некоторые лечат те или иные заболевания.

Не менее важной составляющей частью режима является **сон**, который особенно необходим ослабленным детям. Важно, чтобы ребенок ежедневно (и днем, и ночью) засыпал в одно и то же время.

Таким образом, домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.

 Полноценное **питание** – включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью), а также белком. Чаще включать в рацион детей творог, гречневую и овсяную каши.

Немаловажное значение имеет **режим питания детей**, то есть соблюдение определенных интервалов между приемами пищи.

Слово «витамин» происходит от латинского вита – жизнь. Недостаток витаминов в пище или изменение процессов их усвоения приводит к нарушению обмена веществ и в конечном счете к развитию гипо- и авитаминозов.

 Чтобы достичь определенного уровня насыщенности витаминами, необходимо применять препараты, включающие комплексы витаминов в оптимальных соотношениях, особенно в зимне-весенний период. Кстати, использование поливитаминов по 1 – 2 драже в день в обычных дозировках в период эпидемии гриппа и гриппоподобных заболеваний снижает заболеваемость детей не менее чем в 2 раза.

У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни

 Если вы хотите видеть своего ребенка здоровым – надо постоянно, каждодневно уделять время для **закаливающих процедур**. Смысл закаливания состоит в том, чтобы со временем с помощью специальных процедур повысить устойчивость человека к охлаждению за счет того, что организм при этом всякий раз будет реагировать целесообразными защитными реакциями. При закаливании одновременно происходит повышение иммунитета за счет увеличения выработки в организме интерферона и других защитных факторов.

 Наряду с традиционными методами закаливания (воздушные ванны, водные ножные ванны, полоскание горла) широко используются и нетрадиционные.

**Контрастное воздушное закаливание** (из теплого помещения дети попадают в «холодное»).

**Хождение босиком.** При этом укрепляются своды и связки стоп, идет профилактика плоскостопия. В летний период предоставляйте детям возможность ходить босиком по горячему песку и асфальту, по мелким камешкам и шишкам, которые действуют как сильные раздражители. Напротив, теплый песок, мягкая трава, комнатный ковер действуют успокаивающе. При ходьбе босиком увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всем организм, улучшается умственная деятельность.

**Контрастный душ** – наиболее эффективный метод закаливания в домашних условиях. Полоскание горла прохладной водой со снижением температуры является методом профилактики заболевания носоглотки. (Полоскание горла начинается при температуре воды 36 – 37 градусов, снижается каждые 2 – 3 дня на 1 градус и доводится до комнатной.)

Удар по здоровью ребенка наносят вредные наклонности родителей. Не секрет, что дети курящих отцов и матерей болеют бронхолегочными заболеваниями чаще, чем дети не курящих.  Помните, **здоровье ребенка** в ваших руках!

**III.** **Воспитатель 1:** Я предлагаю Вам поделиться своим жизненным опытом. У меня в руках мяч, он для нас будет эстафетной палочкой. Мы будем передавать его по кругу, и тот человек в чьи руки попал мяч, продолжает моё предложение. А предложение будет у нас одно для всех:

“Мой ребёнок будет здоров если я…”.

*Ответы родителей.*

**Воспитатель1**: Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми

Человек рождается на свет

Чтоб творить, дерзать – и не иначе.

Чтоб оставить в жизни добрый след

И решить все трудные задачи.

Человек рождается на свет

Для чего? Ищите свой ответ.

IV. Примерное решение родительского собрания:

* 1. Внедрять здоровый образ жизни в каждую семью.
* 2. Домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.
* 3. Систематически проводить закаливание ребенка в условиях семьи.
* 4. В выходные дни обязательно выходить с детьми на прогулку не менее 2 раз в день.
* 5. Не допускать детского травматизма.

На этом родительское собрание **«О здоровье всерьез»** завершается.

**Приложение1**

**Анкета для родителей**

Уважаемые родители! Воспитатели группы №6 МДОУ №27 обращаются к Вам с просьбой ознакомиться и заполнить данную анкету. Целью этого опроса является определение верных методов, способов, средств и методик для сохранения здоровья ваших детей и привития им привычек к здоровому образу жизни.

1. Какие виды закаливания Вы проводите с ребёнком в семье и считаете наиболее полезными?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.Сколько времени проводит ребёнок на свежем воздухе в будни, в выходные?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.Какие профилактические мероприятия проводите с ребёнком дома в связи с эпидемией гриппа?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4.Какими средствами народной медицины Вы пользуетесь во время болезни ребёнка?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Благодарим Вас за сотрудничество!

**Приложение2**

**КАК НЕ НАДО КОРМИТЬ РЕБЕНКА.**

**СЕМЬ ВЕЛИКИХ И ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ "НЕ"**

*(из книги В. Леви "Нестандартный ребенок")*

Не принуждать. Поймем и запомним: пищевое насилие - одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический и психический. Если ребенок не хочет, есть - значит, ему в данный момент есть не нужно! Если не хочет есть только чего-то определенного, - значит, не нужно именно этого! Никаких принуждений в еде! Никакого "откармливания"! Ребенок не сельскохозяйственное животное! Отсутствие аппетита при болезни есть знак, что организм нуждается во внутренней очистке, сам хочет поголодать, и в этом случае голос инстинкта вернее любого врачебного предписания.

Не навязывать. Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения предложения. Прекратить - и никогда больше.

Не ублажать. Еда - не средство добиться послушания и не средство наслаждения; еда - средство жить. Здоровое удовольствие от еды, конечно, необходимо, но оно должно происходить только от здорового аппетита. Вашими конфетками вы добьетесь только избалованности и извращения вкуса, равно как и нарушения обмена веществ.

Не торопить. Еда - не тушение пожара. Темп еды - дело сугубо личное. Спешка в еде всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове. Если приходится спешить в школу или куда-нибудь еще, то пусть ребенок лучше не доест, чем в суматохе и панике проглотит еще один недожеванный кусок.

Не отвлекать. Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана. Однако, если ребенок отвлекается от еды сам, не протестуйте и не понукайте: значит, он не голоден.

Не потакать, но понять. Нельзя позволять ребенку есть, что попало и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья иди мороженого). Не должно быть пищевых принуждений, но должны быть пищевые запреты, особенно при диатезах и аллергиях. Соблюдение всех прочих "не" избавит вас от множества дополнительных проблем.

Не тревожиться и не тревожить. Никакой тревоги, никакого беспокойства по поводу того, поел ли ребенок вовремя и сколько. Следите только за качеством пищи. Не приставать, не спрашивать: "Ты поел? Хочешь есть?" Пусть попросит, пусть потребует сам, когда захочет, так будет правильно - так, только так!

**Приложение3**

**«Кодекс здоровья»**

**ПОМНИ**

• Здоровье - не все, но все без здоровья — ничто!

• Здоровье нужно не только тебе, но и людям, которым ты обязан помогать, защищать.

• Здоровье – не только физическая сила, но и душевное равновесие.

• Здоровье — это физическая и гигиеническая культура нашего тела: нет ничего красивее человеческого тела.

• Здоровье — это душевная культура человека: доброта, надежда, вера и любовь к тем, кто тебя окружает.

• Здоровье — это социальная культура человека, культура человеческих отношений.

• Здоровье — это любовь и бережное отношение к природе: природа — не брат и не сестра, а отец и мать человечества.

• Здоровье — это стиль и образ твоей жизни: источник здоровья и источник всех бед, все зависит от тебя и твоего образа жизни.

• Хочешь быть здоровым — подружись с физической культурой, чистым воздухом и здоровой пищей: пользуйся всем, но ничем не злоупотребляй.

• Солнце нам друг и все мы - дети Солнца, но с его лучами не шути: загорание не должно стать сгоранием на солнце.

• Ходи периодически по земле босиком — земля дает нам силу и отводит из тела лишнее электричество.

• Учись правильно дышать — спокойно, не глубоко и равномерно

• Семья наша опора и наше счастье: делай в семье все так, чтобы каждый член семьи чувствовал нужность и зависимость друг от друга.

• Люби нашу Землю — мать и кормилицу, бережно относись к ней и ко всему живому, чему она дала жизнь. Хочешь жить — люби жизнь.

• Здоровье – наш капитал. Его можно увеличить, его можно и прокрутить. Хочешь быть здоровым – будь им.

***Приложение № 4***

**Произнесение тех или иных звуков по-разному влияет на организм**

1. **Звук «н»** стимулирует микро­циркуляцию крови в области головы. При этом ладонь одной руки положите на макушку.

2**. Звук «в»** стимулирует микроцир­куляцию крови в области лица, гай­моровых пазухах. Надо добиться ощущения вибрации в этой области, для тактильного ощущения вибрации дер­жите ладонь на расстоянии 5—10 см от губ (глаза закрыты).

3. **Звук «з»** стимулирует микроциркуляцию крови в области головы, и шеи. Ладонь одной руки положите на шею спереди. Для маленьких детей упражнение можно назвать «комарик»: кисти рук поднести к плечам и, произнося звук «з», махать «кры­лышками».

4**. Звук «ж»** стимулирует микроциркуляцию крови в области грудной клетки. Это упражнение эффективно при мокроте в бронхах. Ладони сложены на груди и мягко надавливают на неё.

5**. Звук «м**» улучшает микроциркуляцию крови и обмен веществ в области грудной клетки, солнечного сплетения и диафрагмы. Произнося этот звук, ладонь положите на об­ласть солнечного сплетения.

6. **Звук «р»** дает крупную вибрацию тканей организма. Улучшается кровоток, стимулируются различные обменные процессы, улучшается отхождение мокроты. Сначала звук про­износится при расслабленном теле, вы трясете различными частями тела, изображая старый трактор, потом с максимальным напряжением мышц шеи, рук, спины и брюшного пресса до появления мелкой дрожи. При заболеваниях сердца и застойном увеличении печени это упражнение противопоказано.

7. **Звуки «п-б»** стимулируют деятельность диафрагмы, улучшают дикцию за счет тренировки губных мышц. Ладони на животе, губы упру­гие (как резиновые). Живот на зву­ках толчками выпячивается вперед. Ребенок ладонями контролирует толч­ки. Звуки на выдохе произносятся 2-4 раза.

8. **Звук «т»** стимулирует деятельность диафрагмы, улучшает дикцию за счет тренировки кончика языка. Успокаивает кашель! На выдохе кон­чик языка с силой ударяет по пере­дним зубам, произнося неоднократно звук «т» («как стреляют»). При каждом звуке живот энергично вы­пячивается вперед.

9. **Звук «ха-ха»** стимулирует дея­тельность диафрагмы, тренирует го­лосовые связки (делает голос мелодич­ным). Предельно резкий выдох, предельно резкий выдох, при каждом звуке энергичное выпячивание живота вперед.

10. **Звук «с»** расслабляет дыхательные и скелетные мышцы. При уп­ражнении глаза закрыты, звук произносится тихо, ровно, как можно дольше (как волна перекатывается по песку). Это упражнение хорошо выполнять перед сном, а также в паузе между физическими нагрузками.