**Родительского собрание**

**«Здоровьесбережение в детском саду и семье»**

**Цель:**обеспечение тесного сотрудничества и единых требований детского сада и семьи в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей.

**Задачи:**

* познакомить  родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в детском саду.
* определить вместе с родителями наиболее эффективные методы и приемы укрепления здоровья детей, воспитания привычки к здоровому образу жизни.
* способствовать осознанному пониманию родителями ответственности за формирование у детей ценностного отношения к своему здоровью.

**Предварительная работа:**

1. Анкетирование родителей.
2. Создание презентации «Методы и приемы здоровьесбережения в детском саду».

**План:**

* Вступление.
* Результаты анкетирования.
* Демонстрация презентации «Методы и приемы здоровьесбережения в детском саду»*.*
* Советы родителям: приемы самомассажа, знакомство с комплексом дыхательной гимнастикой, использование детской художественной литературы в формировании здорового образа жизни и т.д.
* Рефлексия.
* Принятие решения собрания.

ХОД СОБРАНИЯ:

**1. Вступление.**

(Слайд 1. "Здравствуйте!")

Здравствуйте, дорогие родители! Мы хотим не просто поприветствовать вас на нашем родительском собрании, а пожелать вам здравствовать – быть здоровыми.

Здравствуйте – и от одного этого слова на лицах появляется улыбка.

Здравствуйте – и мы хотим сказать, что нам очень приятно, что вы нашли время и пришли на собрание.

Здравствуйте – и мы хотим сказать, что рады вас всех видеть.

Здравствуйте - ведь мы хотим, чтобы наши дети были здоровы.

Здравствуйте - мы хотим, чтобы они не только не болели, но и хорошо развивались, росли добрыми, умными, счастливыми.

Здравствуйте – мы хотим вам улыбнуться и увидеть улыбку в ответ.

И многое-многое другое значит наше "Здравствуйте!".

А что для вас, уважаемые родители, означает слово «Здравствуйте»? С чем оно у вас ассоциируется, какие ощущения вызывает? Что Вы хотите передать нам, здороваясь утром. *Ответы родителей.*

Все это объединив, мы вернемся к тому, с чего начали: "Здравствуйте" – это пожелание здоровья.

**2. Результаты анкетирования.**

А сейчас давайте рассмотрим результаты анкетирования.

(Слайд 2, на котором представлены результаты анкетирования в процентах)

Вопросы анкеты:

1. Как часто Вы сами отводите ребенка в детский сад?
2. В какое время Ваш ребенок обычно приходит в детский сад? Почему?
3. Как проходит утро у Вашего ребенка перед детским садиком?
4. Какими принципами Вы руководствуетесь, собирая ребенка в детский сад?
5. (одежда, психологическая обстановка)
6. Какими принципами Вы руководствуетесь, раздевая ребенка и отправляя его в группу?
7. Есть ли у Вашего ребенка в шкафчике все необходимое для занятий физкультурой и музыкой?
8. Имеется ли у Вашего ребёнка в шкафчике расчёска, носовой платок, смена белья?
9. В каком месте шкафчика это лежит?
10. Какой первый режимный момент в группе после приема детей?
11. Знаете ли Вы, во сколько начинается и заканчивается завтрак в группе?
12. От чего зависит здоровье ребенка в будущем?
13. Что Вы делаете в семье, чтобы ребенок рос здоровым?
14. Что, по Вашему мнению, должны делать воспитатели, чтобы дети росли здоровыми?

**3. Демонстрация презентации и комментарии к ней «Методы и приемы здоровьесбережения в детском саду»*.***

Есть разные определения что такое здоровье. (Слайд 3: Здоровье – это...)

В любом случае мы с вами хотим вырастить здоровых, крепких и развитых детей.

Очень много факторов влияет на здоровье ребенка. (Слайд 4: Факторы, влияющие на здоровье человека)

Отсюда видно, что очень важно нам (педагогам и родителям), как взрослым, от которых зависит здоровье ребенка создать такие условия для ребенка, чтобы его образ жизни сейчас и в будущем был "здоровым".

Забота  о  воспитании  здорового ребенка  является  одной из главных задач  в  работе   нашего  дошкольного  учреждения. Здоровый ребенок  обладает  хорошей сопротивляемостью  организма  к вредным  факторам  среды  и  устойчивостью  к  утомлению, социально  и  физиологически  адаптирован.  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.

Мы расскажем, что делаем и планируем делать в ближайшее время для того, чтобы сохранить и укрепить здоровье наших с вами детей.

(Слайды 5-21)

* Ежедневные прогулки 2 раза в день;
* Влажная уборка и сквозное проветривание помещений в отсутствии детей;
* Ходьба босиком;
* Сон с доступом свежего воздуха;
* Ходьба босиком по массажным дорожкам;
* Умывание и мытьё рук прохладной водой;
* Подвижные игры, спортивные соревнования;
* Гимнастики (утренняя, дыхательная, бодрящая – после сна);
* Частая смена деятельности и смена поз во время занятий;
* Динамические паузы во время образовательной деятельности;
* Физкультурные занятия;
* Приучение к порядку и чистоте;
* Соблюдение режима дня;
* Полноценное сбалансированное питание;
* Витаминизация;
* Создание комфортной психологической обстановки;
* Оборудование физкультурного уголка в группе.

**Выводы:**

* **Можно ли защитить ребенка от болезни?**

На сто процентов – нет, но в любом случае некоторые меры профилактики пойдут ребенку на пользу.

* **Как Вы считает, необходимо ли соблюдать режим дня дома….**

Режим дня – это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей

в течение суток. Он удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Режим дисциплинирует детей, приучает к определённому ритму.

* **Режим питания….**

**Правильное питание** – включение в рацион продуктов. Богатых витаминов А,В.С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, магнием, медью). А так же белком. Все блюда для детей желательно готовит из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок, специй и консервантов. Немаловажно соблюдать режим питания – соблюдение интервалов между приёмами пищи.

* **Необходима ли детям прогулка?**

Прогулка – наиболее эффективный вид отдыха. Способствует повышению сопротивляемости организма и закаливает его. После активной прогулки у ребёнка всегда нормализуется аппетит и сон.

Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. На прогулке ребёнок не должен находиться в однообразной позе, поэтому необходимо изменять их вид деятельности и место игры.

* **Приносят ли пользу физкультурные занятия?**

Занятия физкультурой– улучшают работоспособность, повышают физические качества, стимулируют обмен веществ и работу разных систем организма. Кроме укрепления здоровья и полезного комплекса физических упражнений, физические занятия расширяют общение, дают новые знания о себе и своем организме.

В дошкольном возрасте основная задача физических упражнений – совершенствование у детей таких естественных движений, как: ходьба, бег, прыжки, метание, движения на равновесия и др. Ходьба и бег предохраняют организм человека от возникновения болезней.

* **Влияет ли на здоровье ребёнка обстановка в семье?**

Благоприятная психологическая обстановка в семье –хорошие дружеские взаимоотношения, доверие и взаимопонимание, желание поделиться своими проблемами с близкими людьми, возможность найти поддержку и помощь, совместное проведение досугов. Всячески избегайте семейных сцен и шумных разборок в присутствии ребенка. Это очень пугает малыша. Если уж вы не поладили по какой-либо причине, найдите возможность решить возникшие вопросы тет-а-тет; а если такой возможности не представляется, хотя бы не повышайте голоса при обсуждении возникших проблем и не размахивайте руками, В семьях, где этим правилом пренебрегают, дети растут испуганными, нервозными. Бывает, что присоединяется и логоневроз. А родители потом не скрывают удивления по поводу того, что их малыш заикается.

* **Верно ли, что детсадовские дети чаще болеют?**

Вообще, педиатры уверяют, что взаимосвязь детского сада и заболеваний ОРВИ сильно преувеличена родителями: детсадовские дети болеют всего на 13% чаще тех, кто сидит дома с бабушками и мамами. Зато в школе не вылезающие из простуд воспитанники детских садов и на первый взгляд здоровые домашние детки меняются местами: домашние просто не вылезают из соплей, а детсадовские и болеют реже, и пропускают меньше уроков, и учатся соответственно лучше.

Но это не единственная причина частых заболеваний. Ведь всем известно, что даже взрослые, если устали, провели много времени сидя за компьютером, не имели возможности двигаться и дышать свежим воздухом, скорее заболеют при контакте с инфекцией.

**Многими часто, некоторыми всегда! В выходные дни не выполняется режим дня. Поздний подъем утром и позднее укладывание вечером. Не проводится утренняя зарядка, не уделяется время дневному сну. Прогулка заменяется в лучшем случае играми дома, а то и просмотром мультфильмов. Нарушается режим питания: частые перекусы на бегу всухомятку. Все это негативно сказывается на неокрепшем растущем организме. Ослабляет иммунитет малыша, наносит огромный вред его здоровью**.

**4. Советы родителям.**

Попробуем помочь решить таким родителям одну проблему: Как накормить ребенка, который отказывается есть полезную пищу? *Ответы родителей.*

Совет:

- не давать перекусывать между приемами пищи. Сладости и прочее могут быть только сразу после еды

- показывать положительный пример

- изобретательность: придумать сказку про еду, украсить еду. Слайд

Хотим обратить внимание, что примеры из произведений художественной литературы воспитывают у детей привычку следить за своим внешним видом, совершенствовать навыки самообслуживания, воспитывают умение противостоять стрессовым ситуациям, желание быть бодрыми, здоровыми, оптимистичными, формируют осознанное отношение к своему здоровью, осознания правил безопасного поведения. Это такие произведения, как русские народные сказки «Кот, петух и лиса», «Гуси-лебеди», «Лиса и заяц»; произведения А. Барто «Девочка чумазая», Н. Павлова «Чьи башмачки», К.Чуковского «Мойдодыр», «Айболит» «Федорино горе», и др.

Постепенно моральные представления, полученные детьми из художественных произведений перенесутся в их жизненный опыт. Чтение художественной литературы воспитывает в детях понимание ценности здоровья, формирует желание не болеть, укреплять здоровье.

Дыхательная гимнастика – это система дыхательных упражнений, направленная главным образом на профилактику и лечение заболеваний связанных с органами дыхания. Вы можете ознакомиться с дыхательной гимнастикой из специальной литературы.

**5. Рефлексия.**

Ну, вот и подходит к концу наша встреча. Мы очень надеемся, что все то, о чем мы говорили было полезным.

А теперь мы предлагаем взять по листочку красному, желтому или зеленому и приклеить его на наше ДЕРЕВО ПОЛЕЗНОСТИ РОДИТЕЛЬСКОГО СОБРАНИЯ.

Зеленый лист – разговор был полезен, мы стараемся придерживаться всех тех принципов, которые были названы или обязательно попробую выполнить ваши рекомендации.

Желтый лист – информация была полезной, но я не считаю, что важно выполнять все ваши рекомендации.

Красный лист – Информация не была полезной, ничего нового я не узнал.

**6. Принятие решения собрания.**