

## **Родительское собрание «Здоровье детей в наших руках» в средней группе.**

**Цель:** Ознакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада. Повышение педагогического мастерства родителей по использованию здоровьесберегающих технологий в домашних условиях.

### **Задачи:**

- Познакомить родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы ДОУ и результатами деятельности педагогического коллектива по сохранению и укреплению здоровья дошкольников.
- Дать советы и рекомендации родителям по поводу укрепления здоровья их ребенка и воспитания привычки к здоровому образу жизни.
- Способствовать осознанию родителями ответственности за формирование у детей ценностного отношения к своему здоровью.

### **План собрания:**

Вступление

Рассуждения по кругу «Какого человека можно назвать здоровым?»

Презентация «Профилактика здорового образа жизни в ДОУ»

Музыкальная пауза.

Работа с памятками. Родители знакомятся с памятками по здоровому образу жизни. Делают выводы, делятся своим опытом.

Игра с родителями «Слово-эстафета»

Рефлексия: «Волшебное дерево»

Заключение. Вывод по теме.

### **Ход собрания:**

Добрый вечер, уважаемые родители! Мы очень рады видеть Вас на родительском собрании, посвященном одной из главных проблем семьи и детского сада – это здоровье наших детей.

Но в начале нашей встречи нам интересно узнать: «С каким настроением Вы пришли на собрание?»

Человек – это совершенство природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться ее красотой, очень важно иметь здоровье.

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.

Как я уже говорила, что одной из главных проблем семьи и детского сада является здоровье детей. За последние годы оно имеет устойчивую тенденцию к ухудшению. Исследованиями отечественных и зарубежных ученых давно установлено, что здоровье человека лишь на 7-8% зависит от успеха здравоохранения и на 50% - от образа жизни. Неблагоприятное экологическое состояние окружающей среды, предельно низкий социально-экономический уровень жизни населения страны привели к снижению защитно-приспособительных возможностей организма. Как сделать, чтобы сохранить и укрепить здоровье детей? Здоровье детей – забота всех. Поэтому в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей должны находиться, во-первых, семья, включая всех членов и условия проживания, во-вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего активного времени. Вряд ли можно найти родителей, которые не хотят, чтобы их дети росли здоровыми.

Вы, родители, и мы, педагоги, хотим, чтобы наши дети год от года становились сильнее, выросли и входили в большую жизнь не только знающими и образованными, но и закаленными и здоровыми. Медицина давно пришла к выводу: нужна профилактика для здоровых людей.

Что это такое? Конечно же, это закаливание.

Двигательная активность – естественная потребность ребенка, такая же важная, как сон и еда. Для нормальной жизнедеятельности детского организма необходимо обеспечить ему от 6 до 13 тысяч движений в день. В детском саду организации двигательного режима уделяется большое внимание. Этому служат:

- утренняя гимнастика;
- физкультурные занятия;
- самостоятельная двигательная активность;
- динамические паузы на занятиях (физкультминутки);
- чередование статических и динамических видов занятий;
- подвижные игры на прогулках и др.

Показ презентации!

Важным условием укрепления здоровья ребенка является выполнение единого двигательного режима в детском саду и дома. В выходные дни этот вопрос можно решить с помощью занятий спортом, активного отдыха.

Вот и мы с вами сейчас немного подвигаемся, представим себя в роли детей.

(Физминутка)

Солнце встало за окошком,

Потяни к нему ладошки (руки вверх)

Руки выше поднимаем,

А потом их опускаем (руки вниз)

Чтоб была красивой спинка,

Надо сделать нам разминку.

Руки в стороны, по швам

И согнулись пополам (наклонились)  
Тик-так, тик-так –  
Ходят часики вот так (руки на поясе, наклоны в сторону)  
По тропинке, по дорожке  
Будут прыгать наши ножки (прыжки)  
А теперь давайте вместе  
Мы устроим бег на месте.  
Раз, два, три, начинай, от меня не отставай! (бег на месте)  
Вдох и выдох, наклонились!  
Всем спасибо, потрудились!  
Как Вы думаете, что же это все таки такое, «Здоровый Образ Жизни»?  
Выслушиваются ответы родителей.

Что же могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни?

Прежде всего, необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, воздух, которые необходимы для жизнедеятельности организма.

Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат.

Перебранки в присутствии ребенка способствуют возникновению у него невроза или усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Все это существенно снижает защитные возможности детского организма.

Учитывая это, мы всегда должны стараться быть в хорошем настроении.

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.

Немаловажным здесь является правильно организованный режим дня.

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, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.

Прогулка является одним из существенных компонентов режима.

Все мамы хорошо понимают, что ребенку необходимо гулять как можно больше. Однако не все точно знают значение прогулки для детей, чем они так полезны. Прежде всего, во время прогулок на воздухе легкие очищаются от аллергенов и пыли, благодаря этому улучшаются функции верхних дыхательных путей и слизистой носа.

Разберемся, почему для ребенка важно много гулять.

Прогулки на улице способствуют нормальной функции жизненно важных систем организма, а также мозга.

Прогулки на свежем воздухе способствуют профилактике близорукости.

Во время прогулок у малыша появляется много позитивных эмоций и новых впечатлений, от которых зависит как его интеллектуальное, так и социальное развитие.

Хорошо сочетать прогулки со спортивными подвижными играми. В одну такую подвижную игру я и предлагаю вам поиграть.

Проводится подвижная игра «найди свое место».

Основы здоровья закладываются в дошкольном возрасте и являются необходимым фактором благополучной жизни любого человека. Пусть в каждой семье господствует дух здоровья, культ здоровья! Пусть основное время на прогулках будет в движении: подвижными играми детей – оздоровим, себя – омолодим!

Давайте поиграем в игру «Слово- эстафета». Я начинаю предложение, вы его продолжаете и передаете куклу по порядку.

Игра с родителями «Слово-эстафета»

Родители садятся в круг. Игрушка-кукла передается по кругу. Взяв игрушку в руки, родители продолжают начатое ведущим предложение «Мой ребёнок будет здоровым, если я...»

Ну, вот и подходит к концу наша встреча. Я очень надеюсь, 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 здоровья.

Зеленый лист- разговор был полезен. Я всегда буду выполнять все требования и условия для здоровья моего ребенка.

Желтый лист – Я постараюсь все выполнять.

Красный лист – Ничего нового я не узнал.