**Родительское собрание**

**«Воспитание здорового ребенка»**

**АКТУАЛЬНОСТЬ**

В современном, постоянно меняющемся мире, где на человека обрушивается огромный поток информации, стремительный темп и череда нескончаемых дел, на фоне неприятной окружающей среды самой большой ценностью может быть только здоровье человека.

Забота о здоровье – одна из важнейших задач каждого человека. Среди всех земных благ здоровье – ценный дар, данный человеку природой, заменить который нельзя ничем.

«Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов».

Как убедить в необходимости беречь здоровье с ранних лет? Как сделать так, чтобы бережное отношение к себе и другим людям стало привычкой, а позже – особенностью характера?

В центре работы по сохранению и укреплению здоровья детей должна находиться:

во-первых, семья, включающая всех ее членов и условия проживания;

во-вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего активного времени.

Поэтому задача воспитателя вести среди родителей просветительную работу о закаливании, обучать их конкретным приемам и методам оздоровления и укрепления детского организма, начиная с раннего возраста посредствам бесед, консультаций, родительских собраний.

**ПРОБЛЕМА**

 Включение родителей в воспитательно-оздоровительный процесс.

**НАЗНАЧЕНИЕ, ИДЕЯ РОДИТЕЛЬСКОГО СОБРАНИЯ**

Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления и укрепления детского организма; привитие стремления к здоровому образу жизни, активизация положительных эмоций, создающих бодрое жизнерадостное настроение.

**ЦЕЛЬ**

Познакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада.

**ЗАДАЧИ**

Формирование у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей;

повышение мастерства родителей по использованию здоровьесберегающих технологий в домашних условиях.

**ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ**

Семинар-практикум.

**УЧАСТНИКИ**

Родители, воспитатели.

**ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Анкетирование родителей по теме собрания «Чтобы ребенок рос здоровым». Анкеты заполняются дома, до собрания, их результаты используются в ходе проведения собрания.

Изготовление красочных пригласительных для родителей. (пригласительные билеты вручаются за неделю до родительского собрания; за несколько дней вывешивается объявление).

Вручение пригласительных билетов родителям.

Разработка памяток для родителей.

Оформление папки-передвижки «Игровой самомассаж», «Предупреждение простудных заболеваний народными средствами».

Подготовить отчет по заболеваемости за первое полугодие.

Создание презентации для сопровождения выступлений.

Оформление призовых медалей для родителей, чьи дети в течение первого полугодия не болели, либо болели очень редко.

**ПРЕДПОЛАГАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**

1. Осознание родителями и детьми понятия «здоровье» и влияния образа жизни на состояние здоровья.

2. Снижение уровня заболеваемости.

**ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ**

1. Организационный момент.

2. Создание проблемной ситуации для родителей: “Как Вы считаете, кто такой здоровый человек?

3. Обмен мнениями о закаливании детей в домашних условиях.

4. О роли прогулок в жизни ребенка.

5. Разминка родителей.

6.. Демонстрация манипуляций.

7. Анкетирование родителей “Ваше мнение о собрании”.

8. Рефлексия: «Ваше мнение о родительском собрании».

**ХОД СОБРАНИЯ**

1. Организационный момент.

Цель: настроить на тему предстоящего разговора, создать располагающую эмоциональную обстановку.

Воспитатели группы встречают родителей в зале. Предлагают всем родителям встать в круг и поздороваться с соседом слева любым способом: используя, жесты, мимику лица, различные словесные формы приветствия.

Воспитатель:

- Здравствуйте! Вы все знаете, что слово "здравствуй” означает "будь здоров!”. Люди при встрече желают друг другу доброго здоровья. Хорошо, если, приветствуя человека, вы ему улыбнетесь. Так вы подарите друг другу здоровье и радость.

Затем воспитатель объявляет тему собрания, знакомит с планом проведения собрания.

(Слайд № 1)

Воспитатель: Нам очень приятно, что вы нашли время и откликнулись на наше приглашение. В современном обществе предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе к ребенку, к его знаниям и способностям. Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности не только творческие, гармонично развитые, активные, но и здоровые.

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе и нашего дошкольного учреждения. Такой 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.

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и детей. Так что же взрослые могут сделать, для того чтобы приобщить детей к здоровому образу жизни? Это мы с вами постараемся выяснить во время нашей встречи. 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”

Воспитатель: Здоровый, крепкий и развитый ребёнок.

Как добиться этого? Что для этого делаем мы? Как укрепить здоровье детей, избежать болезней?

2. Создание проблемной ситуации для родителей: “Как Вы считаете, кто такой здоровый человек? (Слайд № 2)

Ответы родителей.

(Слайд № 3)

Воспитатель: Итак, прежде всего, здоровый ребенок, если он и болеет, то очень редко и не тяжело. Он жизнерадостен и активен, доброжелательно относится к окружающим его людям – взрослым и детям. Развитие двигательных качеств проходит гармонично. Нормальный, здоровый ребенок достаточно быстр, ловок и силен. Неблагоприятные погодные условия, редкая их смена, здоровому ребенку не страшны, т. к. он закален. Это «портрет» идеально здорового ребенка, какого в жизни встретишь не часто. Однако вырастить и воспитать ребенка близкого к идеалу – задача вполне посильная, всего лишь требуется: с раннего возраста научить ребенка заботиться о своем здоровье! Для этого нужно формировать навыки привычки здорового образа жизни в соответствии с возрастом.

Именно о том, как формировать навыки и привычки здорового образа жизни мы сегодня вам расскажем и покажем:

Потом воспитатель предлагает поиграть в игру "Неоконченные предложения”

- 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: (Слайд № 4)

“Мой ребёнок будет здоров, если будет…”.

– Мой ребёнок будет здоров, если будет … каждый день делать гимнастику.

– Мой ребёнок будет здоров, если будет … соблюдать правила личной гигиены.

– Мой ребёнок будет здоров, если будет … заниматься физкультурой.

– Мой ребёнок будет здоров, если будет … соблюдать режим дня.

– Мой ребёнок будет здоров, если будет … правильно и во время питаться и т.д.

А теперь я предлагаю Вам поделиться своим жизненным опытом: “Что нужно делать, чтобы быть здоровым?”.

Ответы родителей.

3. Обмен мнениями о закаливании детей в домашних условиях

В дальнейшей разговор пойдет о закаливании.

Результаты анкеты показывают, что родителями группы проводятся различные виды закаливания с детьми. (Зачитываются ответы на вопросы анкеты)

Родителям предлагается поделиться опытом по проведению закаливающих процедур, профилактических мер по предупреждению болезней.

Воспитатель: Вывод ясен: если вы хотите видеть своего ребенка здоровым – надо постоянно, каждодневно уделять время для закаливающих процедур. В “минимум” закаливания входит обязательное использование не перегревающей одежды, воздушные и водные процедуры, гигиена одежды и обуви.

Воспитатель: Практика показывает, что один из наиболее перспективных и, самое главное, простых методов в оздоровлении детей является массаж биологически активных точек. При систематическом применении он дает хорошие результаты.

4. Практикум проведения самомассажа

Воспитатель проводит с родителями, практикум по знакомству с биологически активными зонами.

Выполнение игрового самомассажа родителями.

(Слайды №№ 5 – 10)

5. О роли прогулок в жизни ребенка

Ведущая: часто можно слышать от родителей о нежелательных прогулках. О благотворном действии прогулок на свежем воздухе писал А.С. Пушкин

“Друзья мои! Возьмите посох свой,

 Идите в лес, бродите по долине,

 И в дому ночь глубок ваш будет сон”.

(Слайд № 11)

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.

Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительной системы, но и в крови возрастает количество эритроцитов и гемоглобина. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. Дети должны гулять не менее 3-х раз в день не менее 4 часов в день, летом неограниченно.

На прогулке и в группе мы проводим целый ряд игр, которые являются профилактикой, а некоторые лечат те или иные заболевания.

6. Анализ заболеваемости. (Слайд № 12)

7. Вручение медалей родителям

Вручение медалей родителям, чьи дети в течение полугодия не болели, либо болели очень редко. Формулировка и принятие решения родительского собрания.

8. Рефлексия: “Ваше мнение о собрании”.

Проводится игра «Веселый бубен».

- Ты катись, веселый бубен

Быстро, быстро по рукам,

У кого остался бубен,

Тот сейчас расскажет нам…

Родители делятся своим мнением о родительском собрании.

Уважаемые родители. Помните, что здоровье ребенка в Ваших руках! Вам необходимо создать условия здорового образа жизни ребенка. (Слайд № 13)

9. Вынесение решения родительского собрания.

Примерное решение родительского собрания:

создать необходимые условия для реализации потребности ребенка в двигательной активности в повседневной жизни (срок – постоянно, отв. – воспитатели, родители);

равномерно распределять физическую и умственную нагрузки в течение дня (срок – постоянно, отв. – воспитатели, родители);

систематически интересоваться полученными знаниями детьми по формированию здорового образа жизни и закреплять их дома (срок – постоянно, отв. – родители);

организовать дома режим дня и питание, приближенное к детсадовскому (срок – постоянно, отв. – родители);

в выходные дни обязательно организовывать прогулки вместе с детьми.

Систематически проводить закаливание ребенка в условиях семьи.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка [Текст] / В.Г. Алямовская. – М.: 1993

2. *Берестнева, З.И.* Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ [Текст] / З.И. Берестнева; М: Творческий Центр 2008.**ПРИЛОЖЕНИЯ**

**АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

«Укрепление здоровья детей и снижение заболеваемости»

 1.Часто ли болеет ваш ребенок?

- часто;

- нет;

- иногда.

2. Причин болезни:

- недостаточное физическое воспитание в детском саду;

- недостаточное физическое воспитание в семье;

- наследственность, предрасположенность.

3. Знаете ли Вы физические показатели, по которым можно следить за правильным развитием вашего ребенка?

- да;

- нет;

- частично.

4. На что, на Ваш взгляд, должны семья и дет.сад обращать внимание, заботясь о здоровье и физическом развитии ребенка?

- соблюдение режима;

- рациональное, калорийное питание;

- полноценный сон;

- достаточное пребывание на воздухе;

- здоровая гигиеническая обстановка;

- наличие спортивных и детских площадок;

- физкультурные занятия;

- закаливающие мероприятия.

5. Какие закаливающие процедуры наиболее приемлемы для вашего ребенка?

- облегченная одежда в группе;

- обливание ног водой контрастной температуры;

- хождение босиком;

- прогулка в любую погоду;

- полоскание горла водой комнатной температуры;

- умывание лица, шеи, рук до локтя водой комнатной температуры;

- систематическое проветривание группы.

6. Знаете ли Вы как укреплять здоровье ребенка?

- да;

- нет;

- частично.

7. Нужна ли Вам помощь дет.сада?

- да;

- нет;

- частично.

**«О здоровье – всерьез»**

1. Что беспокоит вас в состоянии здоровья ребенка?
2. Кому из врачей – специалистов вы хотели бы задать вопросы, какие?
3. Какие виды закаливания вы проводите с ребенком в семье и считаете наиболее полезными?
4. Сколько времени ребенок проводит на свежем воздухе в будни, в выходные?
5. Какие профилактические мероприятия проводите с ребенком дома в связи с эпидемией гриппа? Какие формы закаливания предлагаете вы проводить в детском саду?
6. Какие средства народной медицины вы используете во время болезни ребенка?

Какие меры предосторожности в отношении вашего ребенка должны предпринимать медперсонал, воспитатели детского сада в связи с имевшимися заболеваниями, трав