Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 198 Центрального района Волгограда»

Воспитатель высшей категории Истомина Марина Александровна.

Воспитатель Катькалова Татьяна Вячеславовна

Россия город Волгоград

**Родительское собрание«Будьте здоровы»**

**Цель:**  способствовать воспитанию потребности в здоровом образе жизни; обеспечению физического и психического благополучия.

**Задачи:**

* Познакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада.
* Формировать у родителей мотивацию здорового образа жизни, ответственность за свое здоровье и здоровье своих детей.
* Повысить педагогическое мастерство родителей по использованию здоровьесберегающих технологий в домашних условиях.
* Развивать чувство единства, сплоченности.

**Участники:** воспитатели, родители.

**Подготовительная работа:**

1. Подготовка атрибутов для проведения родительского собрания
2. Оформление места проведения собрания.
3. Разработка памяток для родителей «Игровой физкультурный тренинг для всей семьи»
4. Оформление и вручение приглашений для родителей
5. Оформление папки-передвижки «Режим дошкольника».
6. Организация выставки альбомов, ширм, памяток, литературы по сохранению здоровья детей
7. Анкетирование родителей.
8. Проведение анализа состояния здоровья воспитанников.
9. Аудиозапись с ответами детей «Что такое здоровье?»

**Повестка дня:**

1. Приветствие родителей.
2. Выступление воспитателя о состоянии здоровья дошкольников.
3. Проблемная ситуация для родителей «Что такое здоровье?»
4. Аудиозапись интервью с детьми. Ответ на вопрос «Что такое здоровье?»
5. Обмен опытом родителей «Какие мероприятия проводятся дома, чтобы ребёнок не болел».
6. Педагогический всеобуч «Использование здоровьесберегающих технологий в детском саду и дома»
7. Игра «Продолжи пословицу» (на одном ватмане написано начало пословицы, на другом продолжение).
8. Кроссворд «Здоровье»
9. Моделирование «Дорожки здоровья»
10. Игровой физкультурный тренинг для всей семьи.
11. Подведение итогов собрания.

**Ход собрания.**

1. Добрый вечер, уважаемые родители. Мы рады, что вы нашли время и пришли на родительское собрание.

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»

Сегодня мы с вами поговорим о здоровье наших детей.

1. В уставе Всемирной организации здравоохранения говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребёнка, социально-экономическое состояние страны, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счёте – отношение государства к проблемам здравоохранения. По данным российской статистики, 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Как сделать так, чтобы ребенок не терял здоровья? Как сделать, чтобы сохранить здоровье детей?

Правильно можно воспитать здорового ребенка лишь тогда, когда соблюдаются единые требования детского сада и семьи - режим дня, двигательная активность, культурно-гигиенические процедуры, правильное здоровое питание, закаливание и безусловно личный пример. Недаром говорят: «Ребенок учится тому, что видит у себя в дому!»

Надопомочь детям выработать собственные жизненные ориентиры в выборе ЗОЖ, научить оценивать свои физические возможности, видеть перспективы их развития, осознать ответственность за свое здоровье**.**

1. Я прошу вас ответитьна один, кажется, очень простой вопрос: что такое здоровье?

*Ответы родителей.*

1. А теперь я Вам предлагаю послушать, как же дети ответили на этот вопрос.

*Аудиозапись ответов детей на вопрос что такое здоровье?*

1. Вот такие высказывания ваших детей. Я предлагаю Вам поделиться своим жизненным опытом «Какие мероприятия проводятся дома, чтобы ребёнок не болел».

 *Ответы родителей.*

1. Дошкольное детство – самый благоприятный период для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Проблема оздоровления детей – это целенаправленная работа всего коллектива педагогов и родителей.

Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду, приоритетное направление деятельности всего коллектива, включает в себя:

* создание условий для удовлетворения биологической потребности детей в движении;

 ● реализацию здоровьесберегающих технологий: физкультурные занятия, динамические паузы (профилактики утомления), подвижные и спортивные игры (способствуют укреплению мышечного тонуса, развивают воображение и мышление), пальчиковая гимнастика (способствуют укреплению иммунитета, профилактике заболеваний)., гимнастика для глаз (для снятия зрительной нагрузки), релаксация (способствует укреплению нервной системы, развитию эмоционального состояния), коррегирующая гимнастика, взбадривающая гимнастика, игротренинги и игротерапия, коммуникативные игры (способствующие положительному эмоциональному настроению, доброжелательному отношению к своим сверстникам.), точечный самомассаж (в целях профилактики простудных заболеваний), утренняя гимнастика с элементами психогимнастики, занятия по здоровому образу жизни в рамках программы «Познаю себя», технологии музыкального воздействия (для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.), сказкотерапия (преобразовать отрицательные образы в положительные, чтобы мир ребенка был красив и радостен.), технологии коррекции поведения (направлена на коррекцию поведенческих качеств с помощью двигательной активности).

* обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма через специально подобранные комплексы упражнений и игр с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей;
* формирование привычек здорового образа жизни;
* реализацию рационального здорового питания детей;
* регулярный контроль за состоянием детей.

Основы здоровья закладываются в дошкольном возрасте и являются необходимым фактором благополучной жизни любого человека. Не случайно великий педагог В.А. Сухомлинский писал: «От жизнерадостности, бодрости детей зависят их духовная жизнь, мировозрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

1. Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено русским народом. Я предлагаю игру «Продолжи пословицу» (на одном ватмане написано начало пословицы, на другом продолжение).
* Береги платье снову,…….а здоровье смолоду.
* Здоровье всего дороже,….да и денег тоже.
* Здоровье не….купишь.
* Дал бы бог здоровье,…а счастье найдём.
* Не дал Бог здоровья,…не даст и лекарь.
* Здоров буду….. и денег добуду.
* Лук от……семи недуг.
* Аппетит от больного бежит,…а к здоровому катится.
* Болен - лечись,…….. а здоров - берегись.
* Горьким лечат,…… а сладким калечат.
1. Уважаемые родители, а умеете ли Вы разгадывать кроссворды? Сейчас мы проверим. Кроссворд «Здоровье»

Вопросы к кроссворду.

1. Комплекс гимнастических упражнений, выполняемых обычно по утрам.
2. Двух- или трёхколёсное приспособление для езды, приводимое в движение педалями.
3. Вид закаливания, основанный на ходьбе босиком по разным поверхностям.
4. Спортивный атрибут, применяемый для вращения вокруг талии, и не только.
5. Напиток на основе целебных травяных отваров.
6. Органическое вещество, очень полезное для здоровой жизнедеятельности организма.
7. Цель для тренировочной стрельбы.
8. Спортивное устройство для тренировки определённой группы мышц.
9. В нашей группе в работе с детьми мы используем «дорожки здоровья» (показ дорожек здоровья, используемых в детском саду). Я рекомендую дома иметь «дорожку здоровья». Изготовить её несложно. Я предлагаю вам, уважаемые родители, изготовить самостоятельно «дорожку» из материала, который я вам приготовила. ( родители моделируют дорожки здоровья). Отлично получилось. Я уверена, что и в каждом доме появится своя «дорожка здоровья».
10. Уважаемые родители! Мы приготовили памятки «Игровой физкультурный тренинг для всей семьи». Становитесь все в круг и повторяйте за мной.

Вот проснулся глазик, а за ним другой.

Будем просыпаться всей семьёй.

Дружно за руки возьмёмся

И друг другу улыбнёмся. ( всем встать в круг, взяться за руки.)

Солнце встало за окошком,

Потяни к нему ладошки, (потянуться руками наверх.)

Руки выше поднимаем,

А потом их опускаем.

Чтоб была красивой спинка,

Надо сделать нам разминку,

Руки в стороны, по швам

И согнулись пополам.

Друг на друга поглядим

И всё снова повторим.

Тик-так, тик-так-

Ходят часики вот так!

На одной ноге, как цапля,

Постоим сейчас, ребята.

Надо ножку поменять

И на другой теперь стоять.

Будем вместе приседать-

Раз, два, три, четыре, пять.

Колобок, колобок,

У него румяный бок.

По тропинке, по дорожке

Будут прыгать наши ножки.

А теперь давайте вместе

Мы устроим бег на месте.

Раз, два, три, начинай,

От меня не отставай!

Вдох и выдох, наклонились.

Всем спасибо, потрудились!

Эти памятки мы дарим вам. Пусть они помогут вам найти золотую середину в укреплении здоровья вашего ребёнка.

1. Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Чем больше мы будем ребенку показывать и рассказывать о здоровье, тем лучше для его развития.

Предлагаем Вам поддержать инициативу детского сада и внедрять здоровый образ жизни в семью. Вот и подошла к концу наша встреча. Мы очень надеемся, что всё то, о чём мы сегодня говорили было полезным

**Желаем вам крепкого здоровья, счастья, благополучия в семье.**

**Пусть дети радуют Вас!**

**Помните, здоровье ребенка в ваших руках!**

**Список литературы**

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. – М., 1993.
2. Граевская Н.Д. Бодрость и здоровье. - М.: Медицина, 1979. - 76 с.
3. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): программно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000. – 296 с.: ил.
4. Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. –  М.: Просвещение, 1978. - 94 с.
5. Лаптев А.П. Азбука закаливания. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 96 с.
6. Леви-Гориневская Е.Г. Физическое воспитание ребенка-дошкольника. - М: Учпедгиз, 1953.
7. Празников В.П. Закаливание детей дошкольного возраста. - Л.: Медицина, 1988. - 224 с.