**Родительское собрание на тему**

**«Формирование здорового образа жизни у дошкольников»**

**Цель:**

* Познакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада.
* Формирование у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей, повышение мастерства родителей по использованию [здоровьесберегающих технологий](http://masterclassy.ru/pedagogam/vospitatelyam/8913-zdorovesberegayuschie-tehnologii-na-zanyatiyah-po-izobrazitelnoy-deyatelnosti-v-dou.html) в домашних условиях.
* Развивать чувство единства, сплоченности.

**Форма проведения:** семинар-практикум.

**Участники:**

* родители,
* воспитатели,
* дети средней группы детского сада.

**Предварительная работа.**

* Изготовление красочных пригласительных для родителей. Вручение пригласительных билетов родителям.
* Изготовление папки-передвижки «Упражнения для коррекции плоскостопия у детей».
* Создание презентации для сопровождения выступления.

**План проведения**

* Организационный момент - вступительное слово.
* Работа по теме – открытый показ НОД по двигательной активности.
* Познакомить родителей с мероприятиями, направленными на оздоровление детей в ДОУ.
* Проведение подвижных игр с родителями для коррекции плоскостопия.
* Итог собрания.

**Родительское собрание**

«Формирование основ здорового образа жизни у дошкольников».

**Ход собрания**

**I. Организационный момент**- вступительное слово.

Добрый вечер, уважаемые родители. Сегодня мы собрались с вами, чтобы поговорить о самом важном. А о чём, вы мне скажите, поиграв в упражнение «Ассоциации». Передавая этот мяч, назовите свои ассоциации к слову «здоровье».

Воспитатель: Наша встреча посвящена здоровью. Забота о [здоровье](http://masterclassy.ru/podarki/8115-ezhik-dobroty-i-zdorovya-iz-payetok-master-klass-s-poshagovymi-foto.html) ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе и нашего дошкольного учреждения.

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”**

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

II. Открытый показ фрагмента физкультурного занятия.

В зале появляются дети в спортивной форме, выстраиваются полукругом. Раздается стук в дверь – входит Незнайка (ребенок) с шерстяным шарфом на шее, в шапке, с носовым платком в руке.

Воспитатель и дети: Здравствуй, Незнайка!

Незнайка (простуженным голосом). Здравствуйте!

Воспитатель: А почему ты так одет?

Незнайка (чихая)

У меня печальный вид.

Голова моя болит,

Я чихаю, я охрип…

Воспитатель: Что такое?

Незнайка: Это грипп.

Воспитатель: Грипп? А вот наши дети не болеют, потому что занимаются физкультурой. (Показ фрагмента физкультурного занятия.)

III. Воспитатель: А теперь я предлагаю вам обратить внимание на экран

Презентация «Факторы, обеспечивающие здоровье ребёнка»

**1. Целебные природные факторы окружающей среды**: чистая вода, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух, лечебные свойства растений Естественные силы природы представляют собой привычные компоненты окружающей среды и необходимы для жизнедеятельности организма. Ребенку необходим

**2. Спокойный, доброжелательный психологический климат.**

Перебранки в присутствии ребенка в одних случаях способствуют возникновению у него невроза, а в других усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Все это существенно снижает защитные возможности детского организма. Учитывая это, мы всегда должны стараться быть в хорошем настроении. Вспомните, стоит нам улыбнуться – сразу становится легче, нахмуриться – подкрадывается грусть.

Нахмурились – начал выделяться адреналин, способствующий грустному, тревожному настроению, улыбнулись – помогли другому гормону – эндорфину, обеспечивающему уверенное и бодрое настроение. Ведь один и тот же факт в одном случае способен быть незаметным для нас, а в другом – вызовет гнев, испортит настроение. А ведь наше раздражение механически переходит и на ребенка.

Эмоциональная устойчивость и связанное с ней поведение воспитываются. Здесь важно умение правильно и рационально относиться к тому, что видится, воспринимается, слышится. Так давайте же больше улыбаться и дарить радость друг другу.

Мы должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка, его работоспособности.

**3. 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. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуется аппетит и сон. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий.

При этом [одежда](http://masterclassy.ru/tilda/130-odezhda-dlya-tildy.html) и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. Во время прогулки нельзя допускать, чтобы дети длительное время находились в однообразной позе, поэтому необходимо изменять их вид деятельности и место игры. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. Дети должны гулять не менее 2 раз в день по 2 часа, летом – неограниченно.

Не менее важной составляющей частью режима является сон, который особенно необходим ослабленным детям. Важно, чтобы малыш 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. Все блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок и специй и консервантов. Чаще включать в рацион детей творог, гречневую и овсяную каши.

**4.Режим питания детей**, то есть соблюдение определенных интервалов между приемами пищи. 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 же ребенок насильно принуждают заниматься физкультурой, а также соблюдать правила гигиены, то ребенок быстро теряет интерес к этому.

 При поступлении ребенка в школу важно учитывать не только его интеллектуальное развитие, но и уровень его физического развития. И нет никакой необходимости пичкать ребенка перед школой знаниями. Принцип «не навреди» должен быть заложен в основу воспитания и развития ребенка. Следует помнить, что «раннее обучение» приводит к перегрузкам, отрицательно сказывается на здоровье, провоцирует неврозы и другие нежелательные явления, в результате чего снижается интерес к учебе.

**5. Физкультурные занятия**, на которых у детей формируется необходимые для успешного обучения в школе внимание, мышление, память, речь, воображение, тонкая моторика рук, координации движений; а также и игровой деятельности детей.

Игра – ведущая деятельность в дошкольном возрасте. Чем лучше ребенок играет в сюжетно-ролевые игры, тем успешнее он будет заниматься в школе. Игра хорошо готовит к школе. Пока психика у ребенка развивается, он должен играть. Без игры у детей формируется чувство страха, вялость и пассивность. [Игра](http://masterclassy.ru/podelki/podelki-iz-fetra/2466-igra-rybalka-svoimi-rukami-master-klass-s-poshagovymi-foto.html) – ведущая человеческая потребность. Недаром сейчас по телевидению передают много игровых программ для взрослых, которые не наигрались в детстве.

**6. Закаливающие процедуры**. 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 – увеличением выработки тела и уменьшением теплоотдачи. При закаливании одновременно происходит и повышение иммунитета за счет увеличения выработки в организме интерферона и других защитных факторов. Поэтому было бы здорово, если бы закаливание общим семейным делом.

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.)

Слово «витамин» происходит от латинского вита – жизнь. Витамины участвуют в обмене веществ и регулируют отдельные биохимические и физиологические процессы. 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.

Удар по здоровью ребенка наносят вредные наклонности родителей. Не секрет, что дети курящих отцов и матерей болеют бронхолегочными заболеваниями чаще, чем дети не курящих. Тяжелые последствия для здоровья ребенка имеют травмы и несчастные случаи. Да, дети очень любознательны и во всем стараются подражать нам, взрослым. Они могут включать электронагревательные приборы, любят играть с мелкими предметами. Помните, **здоровье ребенка** в ваших руках!

 Поэтому мы предлагаем вам комплекс оздоровительных игр.

IV. Комплекс подвижных игр при плоскостопии.

А сейчас я предлагаю вам поиграть в игры, которые можно использовать для профилактики плоскостопия.

* «Сборщик» - собрать пальцами ног носовой платок и перенести его с одного места на другое (можно использовать любые мелкие предметы)
* «Барабанщик» - сидя, постукивая пальцами стоп по полу.
* «Кораблик» - сидя, перекатывание теннисного мяча между сводами стоп, держа ноги на весу (кто дальше?)
* «Эквилибрист» - сидя, прокатывание теннисного мяча вправо-влево и по кругу областью внутреннего продольного свода правой, затем левой стопы.
* «Маляр» - сидя, поглаживание областью внутреннего продольного свода одной стопы по голени другой стопы.

V. Примерное решение родительского собрания:

* Создать необходимые условия для реализации потребности ребенка в двигательной активности в повседневной жизни
* Равномерно распределять физическую и умственную нагрузки в течение дня .
* Систематически интересоваться полученными знаниями детьми по формированию здорового образа жизни и закреплять их дома
* Организовать дома режим дня и питание, приближенное к детсадовскому .
* В выходные дни обязательно организовывать прогулки вместе с детьми.
* Систематически проводить закаливание ребенка в условиях семьи.

На этом **родительское собрание**

«Формирование основ здорового образа жизни у дошкольников»

заканчивается.