*Родительское собрание*

*Тема:*    **«Здоровье детей  в наших руках»**

*Воспитатель*:Жумабаева С.В.

***Цель:***

*Сформировать у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей.*

***Задачи:***

1. *Повысить педагогическое мастерство родителей по использованию здоровьесберегающих технологий в домашних условиях.*
2. *Познакомить родителей с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада.*

**План подготовки собрания**

1. Оформление выставки методической литературы по теме родительского собрания.
2. Оформление папки-передвижки «Режим дошкольника».
3. Подготовка сообщения для родителей на тему: «Здоровье детей – забота общая».
4. Оформление места проведения собрания.
5. Подготовка памяток родителям по здоровому образу жизни.

**Ход собрания:**

*Воспитатель:*

**- «Здравствуйте!»** - ежедневно человек говорит это слово! Так начинается день. Это простое слово несет положительные эмоции. От одного слова на лицах появляется улыбка.

- А что для вас, уважаемые родители, означает слово «Здравствуйте?»

*ответы родителей:*

*Здоровье – сила и ум,*

*Здоровье - настроение, эмоциональное состояние.*

*Здоровье – это красота.*

*Здоровье – это счастье.*

*Здоровье – это богатство.*

*)*

-  Действительно, когда люди говорят друг другу «Здравствуйте!,  то желают здоровья. Сегодня мы с вами тоже поговорим о здоровье ваших детей.

Человеческое дитя – здоровое… развитое…

Это не только идеал и абстрактная ценность,

но и практическая достижимая норма жизни.

- Как добиться этого?   Об этом мы и хотели бы поговорить с вами сегодня.

На современном этапе проблема профилактики здоровья детей является одной из самых актуальных. Перед нами, взрослыми, стоит очень важная задача: воспитать человека XXI века – человека здорового физически, нравственно и духовно, человека всесторонне  грамотно развитого.

От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни у детей, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека.

Главная цель детского сада – совместно с семьей помочь ребенку вырасти крепким и здоровым, дать ребенку понять, что здоровье – главная ценность жизни человека.

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе и нашего дошкольного учреждения. Здоровый и развитый 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 интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Длительное пребывание в неблагоприятных условиях вызывает перенапряжение адаптационных возможностей организма и приводит к истощению иммунной системы. Возникают хронические заболевания бронхолегочной системы, ЛОР-органов и другие болезни.

Рост количества заболеваний связан не только с социально-экологической обстановкой, но и самим образом жизни семьи ребенка, во многом зависящим от семейных традиций и характера двигательного режима. При недостаточной двигательной активности ребенка (гиподинамии) неизбежно происходит ухудшение развития двигательной функции и снижение физической работоспособности ребенка.

     Большая роль в воспитании у детей потребности быть здоровыми, безусловно, отводится семье. Семья — первый институт, в котором закладываются основы будущей здоровой личности. Родители и педагоги должны предъявлять детям единые обоснованные и понятные им требования.
Когда воспитатели сталкиваются с проблемой частых простудных заболеваний, выясняется, что проблема не в детях, а в чрезмерной опекаемости родителей. Боясь за свое дитя, родители неосознанно наносят его здоровью вред. На собрании по этой теме можно предложить ролевую игру родителям: «Представьте, что вы собрались на прогулку. Оденьтесь так, как вы одеваете детей. Теперь бегом на горку и с удовольствием в течение часа катаемся. Пора возвращаться домой. Что с вами происходит? Вам тяжело. Майка отсырела от чрезмерной тяжелой одежды. И достаточно легкого ветерка, минутного стояния, как подкрадывается простуда».
Часто приходится объяснять родителям необходимость соблюдения детьми режима дня, приближенного к режиму детского сада.

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. «Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в младенческом возрасте»

К сожалению, в силу развитого культурного уровня нашего общества, здоровье ещё не стоит на первом месте среди потребностей человека. Поэтому многие родители не могут служить для ребенка положительным примером здорового образа жизни, так как часто злоупотребляют курением и алкоголем,

предпочитают многочасовые просмотры телепередач и видеофильмов, закаливанию, занятиям физкультурой, прогулки на свежем воздухе. Зачастую родители плохо представляют, как же необходимо приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

Проблема здоровья детей сегодня стоит настолько остро, что мы вправе поставить вопрос: «Что для нас важнее — их физическое состояние или обучение?» Еще Л. Шопенгауэр говорил: «Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищий счастливее больного короля».  Самым**б**лагоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный возраст. В этот период дети значительную часть времени проводят в семье, где закладываются основы отношений к себе и своему здоровью. Здоровый образ жизни — это радость в доме, это залог счастливой и благополучной жизни детей в гармонии с миром.

*Воспитатель:*

- Что нужно делать, чтобы быть здоровым взрослым и детям?

*Например:*

а) Следить за физическим состоянием;

б) Не заниматься самолечением;

в) Следить за состоянием зубов;

г) Чередовать виды деятельности;

д) Спать не менее 7 – 8 часов в день;

е) Заниматься спортом или физическими упражнениями, закаливать свой организм;

ж) Использовать нетрадиционные средства оздоровления (ароматерапия, фитотерапия, цветотерапия и т.д.).

- Согласитесь приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и весёлым. Ведь как говорили, древние греки: «В здоровом теле - здоровый дух!».

- Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено русским народом.

**Задание**. Предлагаю из предложенных поговорок и пословиц о здоровье выбрать 3 самые на их взгляд актуальные. Назвать их, объяснить свой выбор.

Здоров будешь - все добудешь.

Здоров, как бык, и не знаю, как быть.

Здоровому врач не надобен.

Здоровому все здорово.

Здоровому и нездоровое здорово, а нездоровому и здоровое нездорово.

Здоровому лечиться – наперед хромать поучиться.

Здоровый врача не требует.

Здоровье - всему голова, всего дороже.

Здоровье всего дороже, да и деньги - тоже.

Здоровье выходит пудами, а входит золотниками.

Здоровье дороже богатства.

Здоровье дороже денег, здоров буду и денег добуду.

Здоровье дороже денег.

Здоровье не купишь - его разум дарит.

Здоровьем слаб, так и духом не герой.

Здоровью цены нет.

Здоровья за деньги не купишь.

Здоровья не купишь.

*Воспитатель:* В детском саду воспитатели реализуют следующие здоровьесберегающие технологии:

* гимнастика пробуждения
* физкультминутки
* комплексы упражнений на развитие мелкой моторики
* гимнастика для глаз
* спортивные игры и упражнения
* ортопедические минутки (на проф. плоскостопия)

**Физкультминутки, упражнения на развитие мелкой моторики**

- Как уже было отмечено, вынужденная статическая поза, умственная работа ведёт к утомлению, снижает уровень работоспособности. Из-за ограниченной амплитуды движение уменьшается подвижность суставов, нарушается поступление кислорода к внутренним органам головному мозгу. Для того чтобы избежать этих негативных явлений, необходимо научится и научить наших детей чередовать умственное напряжение с физической работой. К таким малым формам активного отдыха можно отнести физические минутки и динамические паузы.

*(Вместе с родителями  делаем упражнение на развитие мелкой моторики, физкультминутку )*

**Гимнастика для глаз**

      - По статистике у каждого третьего взрослого и у каждого четвертого маленького жителя планеты существуют проблемы со зрением. Это и немудрено, ведь 90% всей информации об окружающем мире человек получает именно с помощью [зрения](https://www.google.com/url?q=http://malutka.net/zrenie-u-detei&sa=D&ust=1458606073105000&usg=AFQjCNGUcCfIQ5-dSWx-2ClLjMEjD7RTiw). Сложно представить, какая это колоссальная нагрузка, и особенно для малышей, ведь отдыхают глазки только тогда, когда малыш спит. Поэтому так важно беречь зрение смолоду. Чтобы сохранить «зоркость», стоит уделять своим глазам особое внимание с раннего детства. Один из наиболее удобных и проверенных способов – детская гимнастика для глаз.

*(Вместе с родителями  делаем комплекс гимнастики для глаз «Весёлая неделька» )*

**Упражнение  «Мой цвет».**

*Воспитатель:*

*-*Цвет влияет на организм человека, на его нервную систему и сферу эмоций.

*(  Звучит спокойная музыка, ставлю на каждый стол по одному подносу, на котором лежат листы бумаги разных цветов. Предлагаю выбрать тот цвет, который соответствует вашему настроению в данное время.)*

**Заключительный  этап собрания**.

*(подведение итогов)*

- Вот и подошло к концу наше собрание.

 Уважаемые родители. Помните, что здоровье ребёнка в ваших руках!

*(В конце вручаю памятку)*

# ПАМЯТКА*для родителей по формированию здорового образа жизни у своих детей*

1. *Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки*
2. *Соблюдайте режим дня*
3. *Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора*
4. *Любите своего ребенка, он – ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.*
5. *Обнимать ребенка следует не менее четырех раз в день, а лучше – 8 раз*
6. *Положительное отношение к себе – основа психологического выживания*
7. *Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки*
8. *Личный пример по ЗОЖ – лучше всякой морали*
9. *Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду*
10. *Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства*
11. *Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе*
12. *Лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с родителями*

*Приложение*

**Комплекс гимнастики для глаз «Веселая неделька»**

Всю неделю по — порядку, Глазки делают зарядку.

         В понедельник, как проснутся  Глазки солнцу улыбнутся,

        Вниз посмотрят на траву, И обратно в высоту.

Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

        Во вторник часики глаза, Водят взгляд туда – сюда,

        Ходят влево, ходят вправо, Не устанут никогда.

Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

        В среду в жмурки мы играем,  Крепко глазки закрываем.

        Раз, два, три, четыре, пять,  Будем глазки открывать.

        Жмуримся и открываем Так игру мы продолжаем.

Плотно закрыть глаза, досчитать да пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения).

         По четвергам мы смотрим вдаль,  На это времени не жаль,

        Что вблизи и что вдали Глазки рассмотреть должны.

Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации).

         В пятницу мы не зевали  Глаза по кругу побежали.

        Остановка, и опять В другую сторону бежать.

Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз).

        Хоть в субботу выходной, Мы не ленимся с тобой.

        Ищем взглядом уголки, Чтобы бегали зрачки.

Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз).

        В воскресенье будем спать, А потом пойдём гулять,

        Чтобы глазки закалялись Нужно воздухом дышать.

Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение).

**Без гимнастики, друзья, нашим глазкам жить нельзя!**

Мы ручками похлопаем - Хлоп-хлоп хлоп,

Мы ножками потопаем - Топ-топ-топ,

Мы руки все подняли

И дружно опустили.

И сели все в волшебный самолёт, (руки, согнутые в локтях, перед грудью)

Завели мотор - Ж- ж- ж, ж-ж-ж-ж-ж-ж (крутим медленно руками перед грудью, увеличивая темп)

Самолёт летит, а мотор гудит- У-у-у, у-у-у (руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо),

Полетели…