Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

г. Владимира «Детский сад №6»

**Родительское собрание**

**по теме:**

**«Быть здоровыми-нескучно»**

Воспитатель высшей кв. категории

Волкова Ольга Александровна

г. Владимир, 2021

**Участники:** педагоги, родители

**Цель:**

Повышение педагогической компетентности родителей в вопросах приобщения дошкольников к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

- Установить партнёрские отношения с семьями воспитанников;

- Акцентировать внимание родителей к вопросам по формированию у дошкольников потребности к здоровому образу жизни;

- Познакомить родителей с основными компонентами здоровьесберегающих технологий;

- Способствовать формированию привычки ЗОЖ в семье;

**Материалы:** рисунок «Солнышко», лучики со «слагаемыми» ЗОЖ, рисунок «Режим дня», карточки с физ. минутками, карточки с педагогическими ситуациями (на каждого родителя, либо по подгруппам по 3-4 человека)

**Ход мероприятия:**

Уважаемые родители, **здравствуйте**! Нет дня, чтобы человек не произнес этого слово. На первый взгляд кажется, какое это простое и обыкновенное слово. Но какое оно солнечное! Сколько радости, света несет оно в себе. Слово «здравствуйте» произошло от слова «здравствовать» - быть здоровыми, благополучно существовать. Когда-то давно люди, произнося это слово, желали другим быть здоровыми, крепкими.

Перед родителями листы, на которых изображено солнышко. (Приложение 1)

Давайте представим, что солнышко это ваш ребенок. Что вы, взрослые должны сделать, чтобы ваш ребенок был здоров?

-Что такое, по- вашему мнению, здоровье? (ответы родителей)

Понятие «здоровье» имеет множество определений. Но самым популярным и самым емким следует признать определение данное ВОЗ «Здоровье-это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов» ( Е.И. Торохова, 1999)

-Что такое здоровый образ жизни? (ответы родителей)

ЗОЖ - образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Не зря говорят «в здоровом теле-здоровый дух».

С какого возраста необходимо приучать детей к ЗОЖ? (ответы)

Забота о здоровье ребенка и взрослого стала занимать приоритетные позиции. Здоровье взрослого человека на 75% определяется условиями его формирования в детском возрасте. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка. Именно с раннего возраста нужно приобщать ребенка заботится о своем здоровье, воспитывать у него заинтересованность в собственном развитии и самосохранении.

В п.1 ст.18 Закона «Об образовании» говорится «Родители являются первыми педагогам. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в младенческом возрасте».

-Давайте рассмотрим слагаемые ЗОЖ.

На каждом отдельном лучике солнца «слагаемые» ЗОЖ (Приложение 2)

**1.Режим дня**

Что такое режим дня? (ответы)

РД- это четкий распорядок в течение суток, предусматривающий чередование сна и бодрствования. Он необходим, чтобы быть здоровыми. Во время ложиться спать и вовремя просыпаться, гулять нужное количество времени, соблюдать режим питания (обязательно завтракать, обедать и ужинать).

Если человек мало спит, нерегулярно питается, мало бывает на воздухе, это плохо отразится на его здоровье.

Рисунок «Режим дня» (Приложение 3)

Написать на листе режим дня своего ребенка и соотнести с предложенным воспитателем.

Правильный распорядок не должен нарушаться в выходные или праздничные дни. В детском саду строго выполняется режим, но многие родители иногда дома нарушают его. Тогда малыш после выходных приходит уставшим или возбужденным, а не отдохнувшим.

Наиболее часто нарушение режима вызвано такими причинами:

1. Недостаточная физическая активность малыша.

2. Увлеченность просмотром телевизора.

3. Увлеченность компьютерными играми.

4. Родители не осознают роль дневного сна.

Родители должны уделять повышенное внимание выполнению режима дня своего ребенка. Тогда у него будут формироваться положительные черты характера – организованность, самостоятельность, дисциплинированность, уверенность в своих силах!

**2.Здоровое питание**

Что такое здоровое питание и насколько ваше питание здоровое? (ответы)

Полноценное питание-это включение в рацион продуктов, богатых различными витаминами. Также немаловажное значение имеет режим питания, т.е. соблюдение определенных интервалов между приемами пищи.

Предлагаю сочинить свою рекламу полезных и антирекламу неполезных продуктов.

-фрукты и овощи

-молоко

-каша

-хот-дог

-чипсы

-жевательная резинка

н-р: «Будешь часто есть хот-доги, скоро ты протянешь ноги», «Овощи и фрукты-полезные продукты»

**3.Прогулки и двигательная активность.**

Как вы думаете, когда нужно гулять с ребенком? (ответы)

Гулять с ребенком надо в любую погоду. Взаимодействие на прогулке с ребенком может стать очень важным и продуктивным компонентом его развития.

Для многих родителей прогулки – это простое «выгуливание» ребенка, когда ему предоставляют возможность подышать свежим воздухом, подвигаться, встретиться со сверстниками. Обычно стайку детей сопровождает компания взрослых, которые за время прогулки успевают обсудить массу тем. Редко, когда мамы и папы предлагают на прогулке детям те или иные игры. Обычно детям предоставляется полная свобода.

Какие игры вы предлагаете своим детям во время прогулки? (ответы)

Занимаются ли ваши дети в спортивных секциях? Каких? А надо ли это? (ответы)

Движения необходимы ребенку, так как они способствуют совершенствованию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма. Именно во время прогулки дети могут достаточно полно реализовать свои двигательные потребности. Здесь наиболее ярко проявляются особенности двигательной активности детей.

Игры для детей можно организовать в любое время года и в любом месте: в лесу, в парке, во дворе. В качестве «инвентаря» подойдут деревья, за ними можно прятаться. Скамейка, по которой можно катать друг другу мяч. Канавка, через которую можно попрыгать. Ветка, до которой можно попытаться достать, попрыгать. Шишка, которой можно бросать. Пеньки, вокруг которых можно бегать или срыгивать с них. Известный французский мыслитель и писатель Жан-Жак Руссо говорил: «Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он действует, бегает, кричит, пусть находится в постоянном движении».

Предложить родителям подобрать движения к физ. минутке. (Приложение 4)

**4. Закаливание**

Перейдем к следующему слагаемому ЗОЖ.

Как вы считаете, что такое закаливание? (ответы)

Кто из вас дома поводит закаливающие процедуры и какие? (ответы)

Что можно отнести к закаливающим процедурам? (ответы)

Закаливание-это система процедур, которые повышают сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды, вырабатывают иммунитет, улучшают терморегуляцию. Закаливание-это своего рода тренировка защитных сил организма.

Практически во всех культурах разных стран мира закаливание организма использовалось как профилактическое средство укрепления человеческого духа и тела.

Славянские народы Древней Руси использовали для закаливания организма баню с последующим растиранием снегом или купанием в реке или озере в любое время года.

Выделяют закаливание воздухом, солнцем и водой.

Умывание - самый доступный в быту вид закаливания. Необходимо постепенно снижать температуру воды. Умывать надо не только лицо и руки, но также шею и верхнюю часть груди.

Ножные ванны-очень действенное средство закаливания. Проводится перед ночным сном.

Воздействию подвергаются стопы и нижняя часть голени. Температура воды снижается на один градус каждую неделю.

Хочется особо отметить такой вид закаливания, как хождение босиком. Знаменитый врач Себастьян Кнейп выдвинул лозунги «Самая лучшая обувь-отсутствие обуви», «Каждый шаг босиком-лишняя минута жизни». При первой же возможности нужно ходить босиком. Приучайте детей летом ходить босиком по песку, по асфальту, мелким камешкам. Кроме закаливающего эффекта это прекрасное средство профилактики плоскостопия.

Прием воздушных ванн как процедур для закаливания необходим детям с самого рождения. Также сюда относится проветривание помещения, которое надо делать регулярно, по несколько раз в день. Проветривать помещение можно в присутствии ребенка в любую погоду, избегая появления сквозняка. Оптимальная температура для комнаты ребенка 20-22 градуса.

Солнечные ванны для детей 1-3 года составляют 5-10 мин, для детей 3-7 лет – 10-15 мин.

Ув. родители обливаться холодной водой мы с вами не будем. А я предлагаю вам вспомнить и назвать пословицы и поговорки, в которых говорится о здоровье.

Здоровье, ни за какие деньги не купишь.

Здоровье дороже золота.

Кто любит спорт-здоров и бодр.

Быстрого и ловкого болезнь не догонит.

Здоровье в порядке-спасибо зарядке.

Зелень на столе-здоровье на сто лет.

Болен-лечись, а здоров-берегись.

**5.Эмоциональное здоровье.**

Как вы понимаете, что такое эмоциональное здоровье? (ответы)

В современном обществе, которое наполнено насилием и ненавистью, чаще других страдают дети. Они беззащитны перед потоком любого рода воздействия со стороны окружающей среды. Это очень остро сказывается на развитии личности подрастающего поколения. Эмоциональное здоровье напрямую связано с психическим здоровьем. Эмоции-особый класс психических процессов, которые человек выражает по отношению к предметам и окружающей действительности.

Эмоциональная сфера-важная составляющая в развитии дошкольников, так как никакое общение, взаимодействие не будет эффективным, если его участники не способны, во-первых, «читать» эмоциональное состояние другого, во-вторых-управлять своими эмоциями.

Беседуя с ребенком, вы можете поделиться с ним собственными воспоминаниями, пережитыми чувствами, открыть себя с новой, еще неизвестной ему стороны. Такие минуты откровений очень ценны для ребенка. Они учат его понимать эмоциональное состояние окружающих людей, способствуют формированию умения адекватно оценивать себя, анализировать собственное поведение и настроение, побуждают заботиться о близких, помогают обрести уверенность в себе.

Беседуйте с детьми, радуйтесь вместе с детьми, смейтесь вместе с ними. Ведь, как известно, минута смеха продлевает нашу жизнь.

Давайте и мы с вами сейчас тоже посмеемся и снимем эмоциональное напряжение. « Веселые люди быстрее выздоравливают и дольше живут». Амбруаз Паре.

Предлагаю рассказать по анекдоту.

( Можно предложить родителям рассмотреть различные педагогические ситуации и ответить на вопрос: «А как бы они поступили в той или иной ситуации») (Приложение 5)

Ув. родители, мы с вами рассмотрели лишь некоторые слагаемые ЗОЖ. Посмотрите, какое яркое солнышко у вас получилось. Я надеюсь, что во время следующей нашей встречи мы сможем поговорить и о других составляющих ЗОЖ.

А сейчас мне хотелось бы выяснить, что новое вы сегодня узнали, что вам понравилось или не понравилось, о чем бы вы хотели узнать в следующий раз?

Я хочу предложить вам игру «Возьмёмся за руки». (Все стоят по кругу. Каждый желает соседу справа чего – либо и берёт его за руку. Действие происходит до тех пор, пока круг не замкнётся.)

Наша ниточка не прервалась и я надеюсь, что мы всегда будем вместе создавать условия для здоровья наших детей, будем дружить, поддерживать друг друга в трудную минуту. Ведь добрые дела и дружба-это тоже здоровье.

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

Выдающийся педагог Януш Корчак писал: «Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье: если за ними не смотреть, они выпали бы все из окон, поутонули бы, попали бы под машины, выбили бы себе глаза, поломали бы ноги и позаболевали бы воспалением мозга и воспалением легких – и уж сам не знаю, какими еще болезнями. Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясним им, и они будут беречься».

Литература:

1. Инновационные формы взаимодействия ДОО с семьей: родит. собрания и конференции, дискуссии, практикумы, встречи за круглым столом/ авт.-сост. Н.М.Сертакова.-Изд.2-е,испр.-Волгоград:Учитель.-203с.
2. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы/авт.-сост. Т.Г.Карепова.-Изд.3-е,испр. и доп.-Волгоград:Учитель.-169с.
3. Голицына Н.С. «Конспекты комплексно-тематических занятий». М., «Скрипторий 2003».,2014

Интернет-ресурсы:

www.infourok.ru

www.ped-kopilka.ru

www.kopilkaurokov.ru