Родительское собрание

Цель: оказание практической помощи родителям дошкольников в приобщения детей к здоровому образу жизни.

Задачи:

- акцентировать внимание родителей на проблеме формирования у детей привычки к здоровому образу жизни;

- раскрыть возможные пути объединения усилий семьи и ДОУ в приобщении детей к здоровому образу жизни;

- дать родителям практические советы.

**Ход мероприятия**:

Здравствуйте, уважаемые родители!

Мне очень приятно, что вы нашли время и откликнулись на мое приглашение.

Сегодня я вас пригласила чтобы поговорить о важной теме – о процессе формирования привычки к здоровому образу жизни у детей.

- Уважаемые родители, как вы думаете, какого человека можно назвать здоровым? (рассуждения родителей).

- « Что такое здоровый образ жизни?» (ответы родителей).

**2СЛАЙД :** (Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Не зря говорят в здоровом теле – здоровый дух!)

- «С какого возраста необходимо приучать к здоровому образу жизни?» (ответы родителей).

 (с самого рождения).

         Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе нашей группы и в дошкольном учреждении в целом. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды.

        Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей.

( п. 1 ст. 18 Закона РФ «Об образовании»)

«Родители являются первыми  педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в младенческом возрасте» (.

 Результат опроса среди вас родителей показал, что вызаинтересованы проблемой здоровья детей и готовы взаимодействовать с детским садом. Многие родители вместе с детьми активно занимаются физкультурой. Но все же есть семьи, которые испытывают проблемы в воспитании здорового ребенка, и связано это с недостаточным количеством знаний  о здоровом образе жизни.

Наши Дети - это цветы. Давайте представим, что этот нераскрытый бутон цветка – ребенок. Что мы - взрослые должны сделать, чтобы ребенок вырос здоровым, красивым, счастливым.

- Как вы считаете из чего складывается ЗОЖ ребенка? (*рассуждение родителей*)

**3 СЛАЙД**

**Я предлагаю послушать что же знают дети о том что же такое здоровый образ жизни.**

Давайте рассмотрим слагаемые здорового образа жизни:

**4 СЛАЙД**

* Режим дня
* Утренняя гимнастика
* Физические упражнения. Подвижные игры.
* Прогулки на свежем воздухе
* Здоровое питание
* Закаливание
* Эмоциональное здоровье

**Режим дня**

Проблема, с которой часто мы сталкиваемся – это несоблюдение режима дня детей дома.

-Уважаемые родители, что вы понимаете под понятием «режим дня»?

**5 СЛАЙД 6-7-8-9-10**

Большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня. Режим дня — это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей. Бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное настроение детей в большой мере зависит от соблюдения режима дня. Запаздывание еды, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно.

У ребёнка, приученного к режиму дня, потребность в еде, сне, отдыхе наступает через определённые промежутки времени и сопровождается ритмичными изменениями в деятельности всех внутренних органов. Организм как бы заблаговременно настраивается на предстоящую деятельность, поэтому она осуществляется достаточно эффективно, без лишней траты нервной энергии и не вызывает выраженного утомления.

**Утренняя гимнастика**

**Слайд 11-12**

Следующий слагаемый ЗОЖ – это Утренняя гимнастика.

На ваш взгляд, что дает утренняя гимнастика? И как часто вы, родители проводите утреннюю гимнастику со своим ребенком?

Утренняя гимнастика - первый шаг к здоровью и обязательная часть ежедневного режима ребенка. В нашем детском саду (группе) каждое утро обязательно проводится комплекс утренней гимнастики. Не надо забывать про гимнастику и дома.

Сделать утром веселую разминку вместе с мамой и папой - прекрасная идея! И не такая уж невыполнимая, как кажется на первый взгляд. Всего несколько минут в день - и хорошее самочувствие плюс отличное настроение обеспечены каждому. Систематическое проведение утренней гимнастики воспитывает у детей привычку к физическим упражнениям, связанную с приятными мышечными ощущениями, положительными эмоциями.

Воспитатель предлагает родителям выполнить несколько упражнений:

 **«На зарядку становись!»**

Просыпайтесь, поднимайтесь,

На зарядку собирайтесь!

Нужно распахнуть окошко,

Свежести впустить немножко.

Свежий воздух не простудит,

Он на пользу детям будет!

\*\*\*

Мы на цыпочки привстали,

Ручки кверху мы подняли,

Мы вздохнули, потянулись

И друг другу улыбнулись.

Выдохнули, руки вниз,

Повторим теперь на «бис»!

\*\*\*

Упражнение простое,

Крутим влево головою.

А теперь круги направо.

Зарядились мы на славу!

\*\*\*

Сжали руки в кулаки,

Начинаются рывки.

Левой, правой, левой, правой.

Молодцы, ребята, браво!

Нам такая физкультура

Укрепит мускулатуру!

\*\*\*

Встали прямо, ноги шире,

Подбоченились руками.

Наклонились в правый бок,

Влево наклонились,

А теперь еще разок,

И остановились.

\*\*\*

Продолжаем мы зарядку,

И идем плясать вприсядку!

Раз – присели, два – привстали,

Еще разик! Не устали?

Энергичней приседаем!

Спинку резче выпрямляем!

\*\*\*

Встали строем, как солдаты.

Бег на месте, аты-баты!

Побыстрей! Коленки выше!

Замедляем бег. Потише!

Дышим ровно, глубоко,

Медленно идем, легко.

Раз и два – считаем вместе.

Три, четыре. Стой на месте!

- Ну что, родители, устали? А это всего лишь несколько физических упражнений, которые дети делают каждый день и намного больше. Ведь у ребенка есть сильная потребность в движении. Однако чтобы движения не были бесцельными и случайными, необходимо помочь ребенку, предложить правильный способ. Вот сейчас мы и поговорим о следующем слагаемом ЗОЖ .

**13 -14-15-16-17-18 СЛАЙД**

**Физические упражнения и Подвижные игры**

Основу для успешного овладения двигательными навыками ребенок получает на систематических физкультурных занятиях. Однако совершенствование и устойчивость приобретаемых навыков, и самостоятельное применение их ребенком в различных условиях жизни не могут осуществляться только путем одних занятий.

Помимо ежедневной утренней гимнастики и определенного количества физкультурных занятий ДОУ необходимо детям предоставить возможность упражняться самостоятельно. Для этого лучше всего использовать подвижные игры.

***Предложить родителям  вспомнить из детства как можно больше подвижных игр.***

***П\игра «Гори, гори, ясно»***

**19-20-21 СЛАЙД**

**Прогулка на свежем воздухе.**

Давайте рассмотрим следующее слагаемое ЗОЖ – это прогулки на свежем воздухе.

Всем мамам понятно, что ребенку необходимо гулять по возможности больше. Но не всем точно известна польза прогулок. Во время прогулок на воздухе происходит очищение легких от аллергенов и пыли, благодаря этому происходит улучшение функций верхних дыхательных путей и слизистой носа.

Прогулки на улице помогают правильно работать жизненно важным системам организма, а также мозга. Добавочный расход энергии на двигательную активность и сохранение температуры тела, поднимают энергию всех систем организма, а также иммунной и сердечно-сосудистой.

При контакте ребенка с различными факторами окружающей среды, такими как жара, мороз, ветер, дождь, адаптационные механизмы организма не угасают, а только закаляются.

Прогулки способствуют профилактике близорукости. В ограниченном пространстве взгляд сфокусирован на предметы, расположенные вблизи, а на улице – на дальние.

Во время прогулок у ребенка появляется много новых впечатлений и позитивных эмоций, от которых зависит его интеллектуальное и социальное развитие.

Когда нельзя гулять? Ребенок болен (боль, слабость, высокая температура), а также, если у болезни инфекционный характер. Гулять нужно и можно в период выздоровления, ведь свежий воздух способствует выздоровлению в особенности при болезнях дыхательных путей.

Сколько, как и когда можно гулять?

Гулять следует при любой погоде. Прогулки обеспечивают соприкосновение малыша с разнообразными факторами окружающей среды, и оказывают помощь для укрепления иммунной системы. Польза прогулок неоценима.

Длительность прогулки не ограничена. Прогулки должны быть активными. Движение стимулирует физическое и интеллектуальное развитие ребенка и способствует функционированию сердечно-сосудистой и иммунной систем.

**СЛАЙД 22-23.**

**5.Здоровое питание**

Следующим слагаемым является здоровое питание.

**-**Что вы, уважаемые родители знаете о здоровом питании и насколько ваше питание здоровое?

**Полноценное питание**– включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью), а также белком.

Общеизвестный факт, чтобы питание приносило пользу, оно должно быть сбалансированным, здоровым и съеденным с удовольствием! Когда дело касается детей, здоровая пища – вопрос особенно острый.

Организация питания в детском саду должна сочетаться с правильным питанием ребёнка в семье. Нужно стремиться, чтобы домашнее питание дополняло рацион детского сада. С этой целью вы родители должны знакомиться с меню, которое ежедневно вывешивается в нашей группе. Меню детского сада по установленным нормам имеет тщательно просчитанную энергетическую ценность. Например, дневная норма для ребенка младше трех лет составляет 1540 ккал, а старше трех лет – 1900 ккал. Именно, исходя из этих цифр, и подбирается меню в детском саду. Все блюда для детей желательно готовить  из натуральных продуктов, без добавок, специй и консервантов. Чаще включать в рацион детей творог, гречневую и овсяную каши.

 На ужин лучше предлагать те продукты и блюда, которые ребенок не получал в детском саду в течении дня, а в выходные и праздники рацион лучше приблизить к садовскому.

Немаловажное значение  имеет режим питания, то есть соблюдение определенных интервалов между приемами пищи.

Но, к сожалению, есть такие продукты, которые ничуть не полезны, но их широко рекламируют и мы их с вами покупаем и поедаем.

**Выступление мед.сестры**

***Предлагаю сочинить свою рекламу полезных и антирекламу неполезных продуктов.***

**Реклама**:

* В мире лучшая награда –…
* Фрукты, овощи полезней-…
* Молоко полезно всем….

**Антиреклама:**

* Будешь часто есть хот – доги…
* Покупаешь кириешки….
* Если чипсы вы съедите…

**(Придумывают рекламу.)**

**24-25-26-27-28 Слайд**

**Закаливание**

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”

Вы, наверное, уже догадались, что речь пойдёт **о *закаливании*.**

 - Как вы считаете, ***что такое закаливание?*** (высказывания родителей)

  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 тепла 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 стало общим семейным делом.

В нашем детском саду с целью закаливания проводятся:

- ежедневные прогулки,

- умывание прохладной водой,

- мытье рук после каждого загрязнения,

- гимнастика пробуждения после сна,

- занятия физкультурой в облегченной одежде,

- пальчиковая гимнастика

- гимнастика для глаз

-ходьба по массажным дорожкам.

- массаж стоп.

-сухой душ.

         - ***Кто из вас дома проводит закаливающие мероприятия, и какие?*** (высказывания родителей)

Одними из способов закаливания организма является массаж. **Как вы думаете, а с какой целью проводится массаж?**(высказывания родителей)

**Сегодня я хочу научить вас выполнять массаж с помощью массажных мячей по авторской методике С.А.Тимофеевой и А.А.Шевченко Массаж «Ёжик»**

**Мы возьмем в ладоши ёжик**

**И потрем его слегка.**

**Разглядим его иголки, помассируем бока,**

**Ёжика в руках кручу, поиграть я с ним хочу**

**Домик сделаю в ладошках**

**Не достанет его кошка**

**Гимнастика с массажными мячиками**вызывает у детей приятные ощущения, способствует активизации деятельности у заторможенных детей и, наоборот, успокаивает гиперактивных. Массажные мячи применяют в игровых методах (сказки, стихи, разминки, игры и т.д.) в процессе игровой деятельности у детей развивается мелкая моторика рук и происходит массаж пальцев за счет негладкой, пупырчатой поверхности мячей, которая прекрасно подходит для проработки стопы и ладоней.

**(Родители выполняют массаж массажным мячом по авторской методике С.А.Тимофеевой и А.А.Шевченко упражнения «Стирка» и «Ёжик»).**

**7.Эмоциональное здоровье.**

**СЛАЙД 29**

**Седьмым слагаемым ЗОЖ выступает эмоциональное здоровье**

- Уважаемые родители, как вы понимаете,что такое эмоциональное здоровье? (высказывания родителей).

Эмоциональное здоровье напрямую связано с психическим здоровьем. Здоровая нервная система – залог успешного развития ребенка.

В последние годы, увеличилось число детей имеющих различные нарушения нервно-психического **здоровья**. Такие дети не могут сосредоточиться на выполнении задания, постоянно отвлекаются, плохо запоминают материал, испытывают трудности в общении с ровесниками и педагогами. Эти дети чрезмерно беспокойны, суетливы, драчливы, постоянно кричат, сильно возбуждаются и долго не могут успокоиться. При малейшей неудаче обижаются, плачут, пускают в ход кулаки – всё поведение ребёнка основывается на **эмоциях**. Встречаются и такие, которым, наоборот свойственна заторможенность деятельности. Они нерешительны, неуверенны в себе, испытывают страх перед новыми людьми и обстоятельствами, всё делают очень медленно, с большим количеством ненужных движений, рассеянны и несобранны.

В основе любого навыка саморегуляции лежит умения расслабляться.

Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Чтобы снять напряжение с шеи и мышц плечевого пояса я вам предлагаю сделать упражнение *«Любопытная Варвара»*

Любопытная Варвара

Смотрит влево …

Смотрит вправо.

А потом опять вперед —

Тут немного отдохнет.

Шея не напряжена, а рас-слаб-ле-на».

А Варвара смотрит вверх!

Выше всех, все дальше вверх!

Возвращается обратно —

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И рас-слаб-ле-на».

А теперь посмотрим вниз —

Мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно —

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И рас-слаб-ле-на».

К вашему вниманию ещё одно релаксирующее упражнение, которое называется**“Драгоценность”**, оно позволяет повысить эмоциональное состояние детей.
Представьте себе, что вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас, и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче…ещё крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать… Но вот обидчик ушёл, а вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях… они отдыхают… (повторить 2-3 раза).

**Заключение.**

**Уважаемые родители, мы с вами рассмотрели все слагаемые ЗОЖ детей.**

**Посмотрите какой яркий, красивый цветок у нас получился. Поэтому если мы не будем забывать про слагаемые ЗОЖ детей, в будущем нас ждет здоровое**, **крепкое поколение**.

**Рефлексия.**

**Игра «Зелёные листочки»**

**Цель:** подведение итогов работы, получение обратной связи.

На столе лежат «зелёные листочки», вырезанные из цветной бумаги, на которых помещены надписи: «Было полезным…», «Было интересным…», «Было сложным…», «Супер-класс!», «Было обременительно…» и др. Участники тянут листочек с надписью и высказывают свои впечатления от организации мероприятия.

И помните: **“Здоровый ребенок – это счастливая семья!”**

         Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции.

         Предлагаем Вам поддержать инициативу детского сада и внедрять здоровый образ жизни в свою семью.