

Конспект **родительского собрания в средней группе**

Тема: «О здоровье дошкольника»

Цель: Ознакомление **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 педагогического мастерства **родителей** по использованию здоровьесберегающих технологий в домашних условиях. Развитие чувства единства, сплоченности.

Форма поведения: круглый стол

Участники: **родители**, воспитатель, медсестра детского сада.

Предшествующая работа:

1. Создание информационного стенда «Будь здоров».
2. Выпуск папки – передвижки на тему «Если ребенок переохладился»
3. Фото стенд «Укрепим здоровье летом»
4. Создание презентации «Укрепим здоровье детей в детском саду»
5. Изготовление памятки «Растим здорового ребенка»

План проведения.

1. Вступление воспитателя Ганца О. А. по теме «Что такое здоровье, здоровый образ жизни».

2. Просмотр видеоклипа "Кто такой здоровый человек? " (рассуждения детей)

3. Игра с **родителями** «Вопрос – ответ»

4. Динамическая пауза.

5. Просмотр презентации: «Укрепим здоровье детей в детском саду» (медсестра детского сада Козлова Л. Г.)

6. Игра с **родителями** «Возьмёмся за руки».

Ход собрания.

Уважаемые **родители**, здравствуйте!

Кажется на первый взгляд, какое простое и обыкновенное слово. В нем все: и тепло встречи, и рукопожатие друзей, и пожелание здоровья. Позвольте начать своё выступление со стихотворения.

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

Расти тепличное создание,

А не бойцов - богатырей.

В. Крестов "Тепличное создание"

Что такое здоровье?

Здоровье – это совокупность физических и психических качеств человека, которые являются основой его долголетия, осуществления творческих планов, создания крепкой дружной семьи, рождения и воспитания детей, овладения достижениями культуры.

Здоровый и развитый ребёнок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам **среды** и устойчивостью к утомлению, социально и физически адаптирован.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера.

Немецкий учёный М. Петенкофер писал: «... не зная настоящей цены здоровью, полученному по наследству, мы издерживаем его без расчёта, не заботясь о будущем. Только тогда мы узнаём цену этого богатства, тогда является у нас желание его сохранить, когда мы из здоровых превращаемся в больных».

Русская пословица очень ярко иллюстрирует эту мысль немецкого учёного: «Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – многое потерял, здоровье потерял – всё потерял».

Здоровье - это счастье! Когда человек здоров, все получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым. Но нужно уметь заботиться о здоровье.

Ребёнок - дошкольник более активен и самостоятелен, чем новорожденный малыш, но при этом, пока ещё совершенно не адекватен во многих сферах жизнедеятельности и не может обходиться без контроля со стороны взрослых.

Последние годы отмечается тенденция к понижению двигательной активности детей дошкольного возраста. Они длительное время сидят у телевизоров, при проведении с ними различных занятий, чтении им книг, при занятии ручным трудом, рисованием, лепкой, не требующими активных движений. Снижение двигательной активности нарушает процессы нормального развития, ведет к изменению обмена веществ. Все виды движения — одна из важнейших потребностей растущего организма.

Двигательная деятельность тонизирует центральную нервную систему детей, во время движения происходит активизация нервных клеток всех областей коры головного мозга, повышается обмен веществ, усиливается

выделение гипофиза - гормона роста. Активная мышечная работа снижает нервное напряжение, ослабляет воздействие отрицательных эмоций. Недостаточная же мышечная активность замедляет психическое развитие ребенка. Не зря 2, 5 тысячи лет назад в древней Элладе было высечено на скале изречение: «Хочешь быть сильным — бегай, хочешь быть красивым — бегай, хочешь быть умным — бегай».

Известно, что здоровье, более, чем на половину зависит от образа жизни, на четверть – от окружающей **среды** и гораздо меньше оно связано с наследственностью и состоянием здравоохранения в государстве. Если мы, взрослые люди, это понимаем, и при этом сознательно вредим себе, то это наш только наш выбор. Здоровье дошкольников, совершенно другой вопрос, во многом оно на нашей совести.

Наша задача – привить ребёнку необходимость быть здоровым. Мы призваны воспитать у дошкольника уважение к собственному здоровью и обязанность беречь его. При этом полезно обращаться к специалистам (медикам, педагогам, изучать литературу (специальную, публицистическую, участвовать в тематических обсуждениях, тренингах. И, получая знания, делать всё возможное, чтобы сохранить здоровье наших малышей. Кто такой здоровый человек? Хотелось бы немного порассуждать. Давайте ответим на некоторые вопросы о здоровье, но сначала я предлагаю вам посмотреть и послушать, как же дети ответили на вопрос "Кто такой здоровый человек?"» (*просмотр клипа*)

Уважаемые **родители**, а Вы готовы ответить на наши вопросы?
(*на каждом шарике записка с вопросом для **родителей***).

Воспитатель бросает воздушный шарик **родителям**, поймавший отвечает на вопрос.

--- Что значит здоровый человек?

--- Какие вредные привычки детей плохо влияют на их здоровье?

--- Какие положительные привычки необходимо воспитывать у детей, чтобы они были здоровы?

--- Что необходимо для сохранения слуха ребенка?

--- Как предупредить кариес зубов?

--- Какие существуют меры по профилактике близорукости у детей?

В современном обществе, в XXI веке, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе к ребенку, к его знаниям и способностям. Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности не только творческие, гармонично развитые, активные, но и здоровые.

Что такое «**здоровый образ жизни**»? Сегодня очень важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и своих детей. К сожалению, в силу недостаточно развитого культурного уровня нашего общества, здоровье еще не стоит на первом

месте **среди** потребностей человека. Поэтому многие **родители** не могут служить для ребенка положительным примером здорового образа жизни, так как имеют вредные привычки, предпочитают многочасовые просмотры телепередачи видеофильмов закаливанию, занятиям физкультурой, прогулкам на свежем воздухе. Зачастую **родители плохо представляют**, как же необходимо приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

- Что же могут сделать **родители** для приобщения детей к здоровому образу жизни?

Прежде всего, необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей **среды**: воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, воздух, которые необходимы для жизнедеятельности организма.

Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат.

Перебранки в присутствии ребенка способствуют возникновению у него невроза или усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Все это существенно снижает защитные возможности детского организма.

Учитывая это, мы всегда должны стараться быть в хорошем настроении. Конечно же очень важным является правильно организованный режим дня.

Режим дня - это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течение суток.

Дорогие взрослые! Вашему ребёнку как воздух необходим режим дня.

Недостаточная двигательная активность – гипокинезия – все больше *«молодеет»*. Она отмечается не только у детей старшего возраста, но все чаще у младших школьников, дошкольников и даже у совсем маленьких детей.

Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения дошкольников.

Совместный активный досуг:

1. способствует укреплению семьи;
2. формирует у детей важнейшие нравственные качества;
3. развивает у детей любознательность;
4. приобщает детей к удивительному миру природы, воспитывая к ней бережное отношение;
5. расширяет кругозор ребенка;
6. формирует у ребенка первичные представления об истории родного края, традициях, культуре народа;
7. сближает всех членов семьи (дети живут одними задачами с **родителями**, чувствуют причастность к общему делу) .

Проводя совместно досуг, у **родителей** и детей возникает тот духовный контакт, о котором многие **родители только мечтают**. Проведение совместного семейного отдыха – будь то семейные туристические походы, активный отдых на море, в горах, участие в спортивных семейных играх, например, «Папа, мама, я – спортивная семья», велосипедные прогулки в лес и т. д. – благотворно действуют на дошкольников и их **родителей**. Какие формы семейного отдыха вы могли бы назвать (*рассуждения родителей*)

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.

В заключении хочется предложить **родителям** сформулировать семейные правила, касающиеся режима дня, закаливания, питания, и других составляющих здорового образа жизни. "Мой ребёнок будет здоров, если я... "

Приглашаю всех на «Весёлую зарядку».

1. Эй, все вместе, руки шире,

Сели на пол, как в квартире.

А теперь, все дружно встали,

Руки к поясу убрали,

Шаг всем вправо, шаг всем влево,

Все мы словно королевы.

2. Эй, давайте, ноги скрестим

И попрыгаем на месте,

А руками вверх и вниз,

Всем похлопаем на бис,

А потом чихните дружно!

А теперь смеяться нужно!

3. А теперь на плечи руки,

Чтобы ни тоски ни скуки,

Ногу правую вперёд,

А потом наоборот!

4. А сейчас команду слушай:

Ухватить себя за уши,

И наружи языки

И повыше локотки

Ну а после дружно, вместе

Все попрыгаем на месте.

Здоровый, крепкий и развитый ребёнок.

Как добиться этого? Что для этого делаем мы: педагоги и медики в детском саду? Послушайте, пожалуйста выступление нашего фельдшера – Панютиной Елены Станиславовны.

*(после выступления раздаются памятки **родителям**)* Вот и подошел к концу наш вечер. А сейчас я хочу предложить вам игру «*Возьмёмся за руки*». (Все стоят в 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 бороться за здоровье наших детей, будем также крепко дружить, поддерживать друг друга в трудную минуту. Ведь добрые дела, дружба – это тоже здоровье.

Уважаемые **родители!**

Каждый из вас хотел бы, чтобы ваш ребенок был здоровым. Для этого важно уделять особое внимание физическому развитию детей. Для того, чтобы мы могли помогать вам в процессе укрепления здоровья и физического развития детей, пожалуйста, ответьте на следующие вопросы.

Раздаются анкеты для **родителей** «*О здоровом образе жизни*»

Помните, что здоровье ребёнка в Ваших руках!