**Родительское собрание «Здоровье ребёнка - основа его будущего»**

**Цель:**  формировать компетентность родителей в вопросе сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста, способствовать воспитанию потребности в здоровом образе жизни, обеспечению физического и психического благополучия.

Повестка собрания

* Сформировать представление о здоровье, здоровом образе жизни.
* Познакомить с традиционными и нетрадиционными здоровьесберегающими технологиями.
* Формировать желание вести здоровый образ жизни.

**Ход собрания**

**Родители входят в зал под спокойную музыку.** Добрый вечер, уважаемые родители! Мы рады вам. Спасибо, что вы нашли время и пришли на родительское собрание.

        Хочется начать наше собрание словами:

Человек — высший продукт земной природы. Но для того чтобы наслаждаться сокровищами природы, человек должен быть здоровым, сильным и умным.

[И. П. Павлов](http://xn----itbcbkbuedi0cs5c6cc.xn--p1ai/%D1%86%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8B/%D0%BF%D0%BE%20%D0%B0%D0%B2%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%BC/%D0%98.%20%D0%9F.%20%D0%9F%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D0%BE%D0%B2.html)

Как вы понимаете значение этих слов? Что такое здоровье?

***Здоровье*** – это состояние полного физического, психического и социального благополучия организма, при котором все органы работают в полной согласованности с присущим ему жизненным ритмам, при котором оптимальны процессы саморегуляции, обеспечена высокая приспособляемость (адаптация) к меняющимся условиям внешней среды.

Вопрос здоровья детей дошкольного возраста волнует вот уже на протяжении многих лет ведущих педагогов и представителей медицины. Ежегодно наблюдается тенденция увеличения количества случаев детской заболеваемости.

Как вы думаете, в чем причина детской заболеваемости?

Причины детской заболеваний разные-низкий уровень иммунитета, климатические особенности нашего города, несоблюдение режима дня дома и другие. Как показывают опросы родителей, не хватает времени для ведения ЗОЖ, большая занятость родителей на производстве ведет к снижению двигательной активности, нарушению режима дня, увеличению хронических заболеваний. Возможно ли изменить ситуацию? Как?

Перед вами стоит мольберт с ватманами, в центре нарисован здоровый человек. От него идут линии. Необходимо написать, на первом ватмане ответы на вопрос: «Какие средства оздоровления вы используете с детьми дома?». (обсуждаем ответы).

Что такое ЗОЖ? ***Здоровый образ жизни*** *–* это совокупность сознательно сформированных привычек человека, направленных на поддержание и укрепление здоровья и творческого долголетия. Сегодня мы познакомим вас с тем, как можно укрепить здоровье детей и вообще всех членов семьи.

Средства укрепления здоровья:

**Двигательная активность** - не только обеспечивает удовлетворению биологических потребностей, но и способствует развитию умственных, духовных и физических качеств.

***Утренняя гимнастика*** – совокупность физических движений, напправленных на пробуждение организма после сна. Способствует подготовке организма к дневному бодрствованию, дисциплинирует, вырабатывает собранность, умение преодолевать лень.

***Физкультурные занятия*** – основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной двигательной активности. Занятия можно проводить дома, в парке и других местах.

***Физкультминутки*** активно используются в детском саду на занятии для снятия умственного напряжения и повышения работоспособности детей, для реализации потребности в движении. Но вы можете использовать их вечером между какими либо занятиями. Это принесет пользу всей семье.

***Достаточный отдых*** – заключается в рациональном использовании выходных, праздничных дней, каникул для укрепления здоровья детей. Старайтесь чаще выезжать в лес, в парк. Там можно бегать, играть, кататься на велосипеде, самокате.

***Прогулки*** – один из важных режимных моментов, во время, которого дети могут достаточно полно реализовать свои двигательные потребности.

Утренняя прогулка – наиболее благоприятное время для проведения подвижных игр и физических упражнений. Их количество и содержание зависят от общего распорядка.

***Личная гигиена*** – важный момент в сохранении и укреплении здоровья. Важно, чтобы дети умели правильно мыть части своего тела, полоскать рот, чистить зубы.

***Правильный режим дня*** – оптимальное распределение в течение суток труда, питания, сна и отдыха.

Закаливание. 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 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. Кто из вас дома проводит закаливающие мероприятия, и какие? (высказывания родителей)

**Закаливание,**как отмечал Е.А. Аркин, для ослабленного ребенка имеет большое значение, чем для здорового. 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.

         (После непродолжительной зарядки ребенок встает под душ, обливается водой 36 – 38 градусов в течение 30 – 40 секунд, затем температура воды снижается на 2 – 3 градуса, а продолжительность обливания сокращается до 20 – 25 секунд. Процедура повторяется 2 раза. Через 1 – 1,5 недели разница температур воды возрастает до 4 – 5 градусов и в течение 2 – 3 месяцев доводится до 19 – 20 градусов).

**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.)

         При этом следует помнить, что перерыв в закаливании на две – три недели снижает сопротивляемость организма простудным факторам и потому крайне не желателен.

         Нельзя и не учитывать индивидуальные особенности ребенка, его возраст, его чувствительность к закаливающим процедурам. Не рекомендуется проводить закаливание на фоне отрицательных эмоциональных состояний, например, страха, обиды, беспокойства. Это может привести к невротическим расстройствам.

Помимо перечисленных средств, существуют еще здоровьесберегающие технологии, которые сейчас активно используются с детьми для укрепления здоровья и профилактики простудных заболеваний.

**Здоровьесберегающие образовательные технологии** – это, в первую очередь, технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья детей.

Цель этих технологий - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

**Точечный массаж**– воздействие на рецепторы кожи. Упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своём здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний.

**Дыхательная гимнастика**-совокупность упражнений, направленных на формирования умения правильно осуществлять вдох и выдох и укрепление дыхательных мышц .

От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Для того чтобы правильно дышать, нужно научиться управлять дыхательными мышцами, всячески их развивать.  У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы еще слабы, поэтому необходимы специальные **дыхательные упражнения**.

Наряду с общепринятыми мероприятиями, эффективной профилактикой снижения заболеваемости эпизодично болеющих детей, является **дыхательная гимнастика**. Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой.

Кроме того, правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней, улучшает пищеварение (прежде чем пища будет переварена и усвоена, она должна поглотить кислород из крови и окислиться).

**Пальчиковая гимнастика** проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.

**Гимнастика для глаз** проводится  в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения используется наглядный материал, показ педагога.

**Бодрящая гимнастика** проводится ежедневно после дневного сна 5-10 мин. В её комплекс входят упражнения на кроватках на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки, обширное умывание.

**Гимнастика корригирующая** проводиться в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

Все перечисленные формы оздоровительной работы будут способствовать полноценному всестороннему развитию ребенка.

А теперь я предлагаю вам ответить на вопрос и написать на втором ватмане «Какие средства оздоровления теперь будете применять вы дома с детьми?» (родители записывают). А теперь давайте сравним два эти ватмана. В начале собрания вы написали те средства, которые вы используете, сейчас-те, которые будете использовать. Очень радостно, что вы теперь расширили свой родительский опыт в вопросе здоровьесбережения и будете активно применять все известные здоровьесберегающие технологии.

Заканчивая наше собрание, обращаем ваше внимание на памятки, лежащие на столе.

     Эти памятки мы дарим вам. Пусть они помогут вам найти золотую середину в укреплении здоровья вашего ребёнка.

         Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Чем больше мы будем ребенку показывать и рассказывать о здоровье, тем лучше для его развития

**Решение родительского собрания:**

1. Внедрять здоровый образ жизни в каждую семью.
2. Использовать средства здоровьесбережения.
3. Активно использовать здоровьесберегающие технологии.
4. Систематически проводить закаливание ребенка в условиях семьи.
5. В выходные дни обязательно выходить с детьми на прогулку, больше двигается, играть.

         Уважаемые родители! В заключение, чтобы узнать, насколько тема и содержание родительского собрания отвечают требованиям родительских собраний, требованиям семьи, предлагаем вам заполнить анкету (Родители заполняют анкеты.)