

## **Родительское собрание. «Формирование здорового образа жизни у дошкольников 6-7 лет»**

**Цель:** Создание условий для повышения педагогической грамотности родителей (законных представителей) о здоровом образе жизни семьи и его значении в воспитании детей.

### **Задачи:**

1. Ознакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада.
2. Формировать у родителей мотивацию здорового образа жизни, ответственность за свое здоровье и здоровье своих детей.
3. Повысить педагогическое мастерство родителей по использованию здоровьесберегающих технологий в домашних условиях.
4. Развивать чувство единства, сплоченности.

### **Предварительная работа:**

1. Анкетирование родителей с целью:
  - выявления уровня компетентности родителей в знании законодательных актов по охране здоровья дошкольников;
  - изучения уровня культуры здоровья семей воспитанников;
  - изучения эмоционального благополучия ребенка дома.
2. Создание буклетов на тему «Мы за здоровый образ жизни»

### **План проведения:**

1. Выступление воспитателя «Здоровье наших детей в наших руках».
2. Игровой тренинг с родителями «Здоровый образ жизни» (составление коллажа).
3. Рефлексия
4. Принятие решения собрания.

## **Выступление на тему «Здоровье наших детей в наших руках»**

По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

От самого человека зависит очень многое, и здоровье в том числе. Учеными доказано, что на 20% здоровье зависит от наследственных факторов, 20% от факторов внешней среды, 10% - от деятельности системы здравоохранения, и 50 % - от образа жизни человека. Значит, наше здоровье зависит от наших привычек, от наших усилий по его укреплению.

Забота о воспитании здорового ребёнка является приоритетной в работе и нашего дошкольного учреждения. Главная цель детского сада - совместно с семьёй помочь ребёнку вырасти крепким и здоровым, дать ребёнку понять, что здоровье главная ценность жизни человека. В детском саду оздоровление детей происходит в течение всего дня. Сейчас я познакомлю вас с некоторыми здоровьесберегающими технологиями, которыми вы сможете воспользоваться и дома, играя со своим малышом.

Каждое утро начинается в группе с **утренней зарядки**. Утренняя зарядка помогает организму пробудиться от сна; способствует повышению работоспособности; улучшает самочувствие; дает бодрость. *«Если день начать с зарядки – значит, будет всё в порядке!»* – так гласит народная поговорка.

### ***Дыхательная гимнастика***

Дыхательная гимнастика - восстанавливает нарушение носового дыхания, улучшает дренажную функцию лёгких, положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении и лёгочной ткани, повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, улучшает нервно-психическое состояние.

### ***Пальчиковая гимнастика***

Пальчиковая гимнастика - развитие мелких движений кисти рук, подвижности пальцев. Провожу с детьми индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуются всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любое удобное время, а так же во время занятий.

### ***Подвижные и спортивные игры***

Важнейшим ежедневным занятием с детьми являются подвижные игры. Мы часто удивляемся способностям детей целый день проводить в играх, иногда даже ругаем за неугомонность и неумение спокойно посидеть на одном месте. А между тем, для детей, такая двигательная активность жизненно необходима. Самой природой в ребенке заложена любовь к играм, к движению, которая приносит огромную пользу здоровью маленького человека. Организация подвижной игры является обязательной частью проведения НОД, развлечения или праздника. (*Слайд 13*). Вашему вниманию предоставляется видефрагмент подвижной игры «Солнышко и дождик» с праздника осени.

### ***Физкультурные занятия***

Проведение физкультурных занятий 3 раза в неделю способствует не только физическому развитию малышей, но и формирует у детей жизненно необходимые в различных видах деятельности двигательные умения и навыки.

### ***Прогулки***

Ежедневные прогулки в любую погоду, за исключением холодных температур (ниже -15 С). Они оздоравливают и развивают. Пока дети на свежем воздухе, в группе проводятся проветривание, влажная уборка.

### ***Дневной сон***

Обязательный дневной сон, как один из периодов отдыха организма. Дневной сон детям не просто нужен, он им необходим. Об этом же говорят практически все педиатры, психологи и неврологи.

### ***Рациональное питание***

Рациональное питание является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка, оказывает самое непосредственное влияние на его жизнедеятельность, рост, состояние здоровья.

Основным принципом правильного питания дошкольников служит максимальное разнообразие пищевых рационов.

### ***Культурно – гигиенические навыки***

Большое значение в профилактике различных заболеваний принадлежит личной гигиене. Личная гигиена – это основа здоровой, полноценной и счастливой жизни ребенка.

Начиная с раннего возраста необходимо формировать у детей навык личной гигиены. Что делаем для этого мы, в детском саду и советуем делать Вам:

Мы учим детей:

-мыть руки по мере загрязнения и перед едой, сначала под контролем взрослого, а к концу года самостоятельно;

-насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем;

-объясняем значение каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека

### ***Закаливание организма.***

Закаливание – это повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. В нашей группе, мы придерживаемся следующей схемы закаливания:

Осень: Умывание лица и рук прохладной водой, игры с водой, ходьба по «дорожке здоровья».

Зима: Ходьба босиком, воздушные ванны после сна , дыхательная гимнастика;

Весна- лето: Сон без маечек, корригирующая гимнастика после сна, солнечные и воздушные ванны.

## **Самомассаж**

Провожу в различных формах физкультурно-оздоровительной работы или во время физ. минуток, в целях профилактики простудных заболеваний. Посмотрим фрагмент видео игры с массажными мячиками.(Слайд 22).

А теперь я предлагаю Вам поделиться своим жизненным опытом. У меня в руках мяч, он для нас будет эстафетной палочкой. Мы будем передавать его по кругу, и тот человек в чьи руки попал мяч, продолжает моё предложение. А предложение будет у нас одно для всех: **«Мой ребёнок будет здоров если я...»**. (Ответы родителей).

А закончить свое выступление я хочу небольшой притчей. Эта история произошла давным-давно в старинном городе, в котором жил великий мудрец. Слава о его мудрости разнеслась далеко вокруг его родного города. Но был в городе человек, завидующий его славе. И вот он решил придумать такой вопрос, чтобы мудрец на него не смог ответить. И он пошёл на луг, поймал бабочку. Посадил её между сомкнутых ладоней и подумал: «Спрошу-ка, я у мудреца: скажи, о, мудрейший, какая бабочка у меня в руках: живая или мёртвая?» .Если он скажет – живая, я сомкну ладони, и бабочка умрёт, а если он скажет – мёртвая, я раскрою ладони и бабочка улетит. Вот тогда все поймут, кто из нас умнее. Завистник поймал бабочку, посадил её между ладонями и отправился к мудрецу. И он спросил у того: «Какая бабочка у меня в руках, о, мудрейший, – живая или мёртвая?» И тогда мудрец сказал «Всё в твоих руках, человек!». **Наше здоровье и здоровье наших детей в наших руках.**

**Игровой тренинг с родителями «Здоровый образ жизни» (составление коллажа).**

Материал: различные газеты, журналы, рекламные буклеты; клей; ножницы; ватман.

- Уважаемые родители, а сейчас я Вам предлагаю разделить на две группы и из сюжетных картинок газет, журналов, буклетов создать коллаж на

тему «Здоровый образ жизни». Одному из участников вашей команде нужно будет представить его.

**Решение родительского собрания.**

1. Родителям принять к сведению информацию, прислушиваться и выполнять советы и рекомендации педагогов и специалистов детского сада по воспитанию здорового ребенка и приобщению детей к здоровому образу жизни.

2. Педагогам в течение дня большее внимание уделять применению здоровьезберегающих технологий.