*Приложение 1*

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение Чухломский детский сад «Родничок»

Чухломского муниципального района Костромской области

**РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ**

**«ВМЕСТЕ ВОСПИТАЕМ ДЕТЕЙ ЗДОРОВЫМИ»**

**Воспитатель:** Хмелева Светлана Николаевна

старшая группа № 11

**Цель**: познакомить 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 мастерства родителей по использованию здоровьесберегающих технологий в домашних условиях.

Развивать чувство единства, сплоченности.

**План проведения**

Организационный момент - вступительное слово.

Работа по теме - сценка.

Создание проблемной ситуации для родителей: “Как Вы считаете, кто такой здоровый человек?

Обмен мнениями о закаливании детей в домашних условиях.

О роли прогулок в жизни ребенка.

Разминка детей и родителей.

Итог собрания.

**Ход собрания**

**Организационный момент - вступительное слово**

Цель: настроить на тему предстоящего разговора, создать располагающую эмоциональную обстановку.

*Воспитатель встречает родителей в зале , объясняет тему собрания, знакомит с намеченными мероприятиями (о них подробно сказано в пригласительных билетах).*

**Воспитатель:** Нам очень приятно, что вы нашли время и откликнулись на наше приглашение. 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.

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе и нашего дошкольного учреждения. Такой ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и детей. Так что же взрослые могут сделать, для того чтобы приобщить детей к здоровому образу жизни? Это мы с вами постараемся выяснить во время нашей встречи. Позвольте прочитать вам стихотворение.

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”*

**Воспитатель:** Здоровый, крепкий и развитый ребёнок.

Как добиться этого? Что для этого делаем мы? Как укрепить здоровье детей, избежать болезней?

**Создание проблемной ситуации для родителей: “Как Вы считаете, кто такой здоровый человек?**

**Воспитатель:** В ходе нашего собрания хотелось бы немного порассуждать. Давайте ответим на один, кажется, очень простой вопрос: “Кто такой здоровый человек?”.

Ответы родителей.

А теперь я Вам предлагаю посмотреть и послушать, как же дети ответили на этот вопрос Просмотр видео: “Кто такой здоровый человек?”.

Вот такие высказывания детей. 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.

Сейчас хотелось бы предложить Вам посмотреть интервью, в котором дети рассуждают, что же нужно делать, чтобы сохранить своё здоровье.

Просмотр видео: “Что нужно делать, чтобы быть здоровым?”.

**Воспитатель:** Ну что ж мнения детей мы выслушали. Свои суждения, о том, что нужно делать, чтобы Ваш ребёнок был здоров, Вы высказали. А сейчас я хочу предоставить слово врачу – педиатру. Она расскажет о средствах лечения простудных заболеваний, их профилактика и закаливание.

**Обмен мнениями о закаливании детей в домашних условиях**

В дальнейшей разговор пойдет о закаливании.

Результаты анкеты показывают, что родителями группы проводятся различные виды закаливания с детьми. (Зачитываются ответы на вопросы анкеты)

Родителям предлагается поделиться опытом по проведению закаливающих процедур, профилактических мер по предупреждению болезней.

**Воспитатель:** Вывод ясен: если вы хотите видеть своего ребенка здоровым – надо постоянно, каждодневно уделять время для закаливающих процедур. В “минимум” закаливания входит обязательное использование не перегревающей одежды, воздушные и водные процедуры, гигиена одежды и обуви.

**Воспитатель:** Практика показывает, что один из наиболее перспективных и, самое главное, простых методов в оздоровлении детей является массаж биологически активных точек. При систематическом применении он дает хорошие результаты.

**О роли прогулок в жизни ребенка**

**Ведущая:** О благотворном действии прогулок на свежем воздухе писал А.С. Пушкин

“Друзья мои! Возьмите посох свой,   
Идите в лес, бродите по долине,  
И в дому ночь глубок ваш будет сон”.

Ежедневные прогулки детей могут и должны быть эффективным методом закаливания ребенка. Так как потребности растущего организма в кислороде более чем в 2 раза превышает таковую у взрослых.

Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительной системы, но и в крови возрастает количество эритроцитов и гемоглобина. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. Дети должны гулять не менее 3-х раз в день не менее 4 часов в день, летом неограниченно.

На прогулке и в группе мы проводим целый ряд игр, которые являются профилактикой, а некоторые лечат те или иные заболевания.

Сейчас дети вам их покажут.

**Разминка детей и родителей**

*В зале появляется второй воспитатель, переодетый в доктора Айболита. Он проводит разминку вместе с родителя.*

**1 игра:** “Мышка и мишка”, направлена на формирование глубокого ритмичного вдоха и выдоха, лечит болезни носа и горла, укрепляет мышцы позвоночника.

Ход игры: Ведущий показывает движения и произносит слова, дети приглашают своих родителей, родители вместе с детьми выполняют движения:

У Мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки – вдох).

У мышки – очень маленький (присесть, обхватив руками колени, опустить голову- выдох с произнесением звука “ш,ш,ш”).

Мышка ходит в гости к Мишке. Он же к ней не попадет. (Надо ходить по залу), (повторить 4-6 раз).

**2 игра:** “Кто самый громкий?” цель игры: Тренировка носового дыхания, смыкания губ, лечение болезней носа.

Ход игры: Ведущий показывает детям, как играть: выпрямить спину, губы сомкнуть, указательный палец левой руки поместить на боковую сторону носа, плотно прижимая левую ноздрю, глубоко вдохнуть правой ноздрей (рот закрыт) и произносить (выдыхать) “ммм”, одновременно похлопывая указательным пальцем правой руки по правой ноздре. В результате чего получается длинный скандированный выдох. Звук “ммм” надо направлять в нос, он должен быть звучным. Затем прижимается правая ноздря.

Игра повторяется несколько раз.

**3 игра:** “Пчелка” цель игры: формирования правильного дыхания (глубины и ритма) укрепления мышц рук, пояса, верхних конечностей.

Ход игры: Ведущий предлагает поиграть в “пчелку”. Ребенку и родителям показывают, что надо сидеть прямо, скрестив руки на груди, опустив голову со слов ведущего “Пчела сказала - “жу, жу, жу” ребенок и родители ритмично сжимает обеими руками грудную клетку и произносит “жжж”- на выдохе – и вместе с ведущим на вдохе разводит руки в стороны и, расправляя плечи, говорит: “Полечу и пожужжу, детям меда принесу”. Встает и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате и снова садится на прежнее место. Игра повторяется 4-5 раз. Ведущему необходимо следить, чтобы вдох был через нос и дыхание было глубоким.

*Доктор Айболит делится опытом, выслушивает родителей на тему “Народные и нетрадиционные средства лечения простудных заболеваний и их профилактика*

**“За папу, за маму ...”**

“Правильное питание ребенка в ДОУ и дома – основа здоровья ребенка”.

*Выступление старшей медицинской сестры. Старшая медицинская сестра проводит беседу о питании детей дошкольников. Доклад в сопровождается показом презентации: “Правильное питание ребенка в ДОУ и дома – основа здоровья ребёнка”.*

*Дает задание родителям (вычеркнуть из списка продуктов “вредные”).*

**Примерное решение родительского собрания**:

* создать необходимые условия для реализации потребности ребенка в двигательной активности в повседневной жизни (срок – постоянно, отв. – воспитатели, родители);
* равномерно распределять физическую и умственную нагрузки в течение дня (срок – постоянно, отв. – воспитатели, родители);
* систематически интересоваться полученными знаниями детьми по формированию здорового образа жизни и закреплять их дома (срок – постоянно, отв. – родители);
* организовать дома режим дня и питание, приближенное к детсадовскому (срок – постоянно, отв. – родители);
* в выходные дни обязательно организовывать прогулки вместе с детьми.
* Систематически проводить закаливание ребенка в условиях семьи.