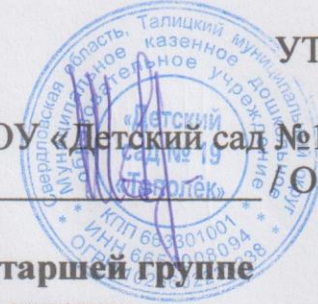


УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
МКДОУ «Детский сад №19 «Тополёк»
О.В. Шевелёва



Родительское собрание в старшей группе «Здоровый образ жизни»

Цель собрания: ознакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в условиях детского сада и семьи.

Задачи:

- Охранять и укреплять здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие, повышать свойства организма, улучшать физическую активность.
- Воспитывать в детях, родителях потребность в здоровом и безопасном образе жизни как показателе общечеловеческой культуры.
- Способствовать усвоению правил соблюдения гигиенических норм и культуры быта, связывая воедино элементы анатомических, физиологических и гигиенических навыков здорового образа жизни.
- Создать оптимальный режим дня, обеспечивающий гигиену нервной системы ребенка, комфортное самочувствие, нервно – психическое и физическое развитие.

Ход собрания

1. Приветствие

Здравствуйте, уважаемые наши родители! Мы говорим вам здравствуйте, а значит желаем вам здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверно потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье лишь когда его теряем.

Итак, тема нашего родительского собрания: «Здоровый образ жизни». Как сохранить и укрепить здоровье детей. Начнем с информации специалистов.

2. Предоставляем слово муз. руководителю **Н.С. Бахтовой.**
3. Информация от педагога доп. образования **Е.А. Хромовой.**
4. Консультация логопеда **Н.Н. Шориковой.**
5. **Основная часть**

Так что же такое здоровье? *(ответы родителей).*

По определению всемирной федерации здравоохранения, здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Какие же факторы влияют на состояние здоровья? *(ответы родителей).*

- 20% - наследственность;
- 20% - экология;
- 10% - развитие здравоохранения;
- 50% - образ жизни.

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

Прежде всего, необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: солнце, воздух и вода, наши лучшие друзья.

Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат. Перебранки в присутствии ребенка способствуют у него возникновению невроза или усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Все это существенно снижает защитные возможности детского организма.

Важным здесь является правильно организованный режим дня. Прогулка – один из существенных компонентов режима дня. Она должна проводиться в любую погоду, за исключением неблагоприятных условий. Главное позаботиться поплотнее закрыть шею и затылок ребенка – именно здесь происходит наибольшая потеря тепла.

Не менее важной составляющей частью режима является сон, который особенно необходим ослабленным детям. Важно, чтобы дети засыпали в одно и то же время. Ну а если ребенок перед сном долго смотрит телевизор или играет в компьютерные игры, его нервная система набирает много сильных впечатлений и не может расслабиться во время сна. Он будет продолжать «переваривать» увиденное, и всю ночь будет видеть страшные сны. И, конечно утром будет чувствовать себя разбитым и вялым. Отсюда капризы, не желание идти в сад и др.

Таким образом, домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня в детском саду и особенно в выходные дни.

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

Пища должна быть полноценно включение в рацион продуктов богатых витаминами А, В, С, Д, минеральными солями (*кальцием, фосфором, железом, магнием, медью, а также белком*).

Немаловажным элементом в жизни и здоровье ребенка является закаливание. В результате закаливания организм ребенка приспособливается к меняющимся условиям окружающей среды. Успешность и эффективность закаливания возможна только при соблюдении ряда принципов: постепенность; систематичность; комплексность; учет индивидуальных способностей.

Игра «Узнай ребенка» (на столе фото детей, задача родителей – найти своего ребенка только по глазам)

В нашем детском саду создана целая система физкультурно-оздоровительной работы, по которой мы организуем свою деятельность. Что же входит в эту систему?

Прежде всего – это то, чему мы учим детей, или какие знания мы даем по формированию привычки к здоровому образу жизни.

- Учим пользоваться только своими предметами личной гигиены.
- Изучаем правила поведения на улице.

- Следим за осанкой на занятиях и во время приема пищи. Во время занятий происходит вынужденная статическая поза (сидячая), умственная работа ведут к утомлению, снижению уровня работоспособности. Из-за ограниченной амплитуды движений уменьшается подвижность суставов, нарушается поступление кислорода ко внутренним органам, к головному мозгу. Чтобы избежать этих негативных явлений мы чередуем умственное напряжение с двигательной активностью (физкультурные, музыкальные занятия, физкультминутки, подвижные игры, разные виды гимнастик: утренняя гимнастика, артикуляционная, гимнастика после сна).

- В оздоровительный комплекс после сна входит хождение по дорожке здоровья, хождение босиком по массажному коврику, массаж стоп, обширное умывание после сна водой комнатной температуры, мытье рук до локтей, проветривание помещений в отсутствие детей по графику и т.д.

Вот и подошло к концу наше родительское собрание. А сейчас подведем итог.

Решение родительского собрания.

1. Помните, что здоровье ребенка в наших руках.
2. Использовать информацию, полученную на родительском собрании для сохранения здоровья детей.
3. Внедрять здоровый образ жизни в каждую семью.
4. Домашний режим должен быть продолжением режима дня детского сада.
5. Систематически проводить закаливание ребенка в условиях семьи.
6. В выходные дни обязательно выходить с детьми на прогулку.
7. Проверять дома все травмоопасные места и не допускать детского травматизма.
8. Проверять, что берет ваш ребенок в детский сад.

Разное

- _____