

## **Родительское собрание в старшей группе «Звёздочки» «Здоровый образ жизни»**

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

Создание системы взаимодействия ДОО и семьи по физическому развитию и укреплению здоровья детей.

### **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 позаботьтесь 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.

**6. 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.

