**Конспект родительского собрания**

**«Сдоровьесбережение в семье и ДОУ»**

Иванова Ю.А., заведующий СП «Детский сад» МБОУ СОШ №10 п. Каменский»

**Цель:**Обеспечение тесного сотрудничества и единых требований детского сада и семьи в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей.

**Задачи:**

* Познакомить  родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в в группе и детском саду.
* Вместе с родителями определить наиболее эффективные методы и приемы укрепления здоровья детей, воспитания привычки к здоровому образу жизни.
* Способствовать осознанному пониманию родителями ответственности за формирование у детей ценностного отношения к своему здоровью.

**Предварительная работа:**

1. Фото и видеосъемка детей.
2. Создание презентации «Методы и приемы здоровьесбережения в группе».
3. Беседы с родителями и детьми по данной тематике.

**План собрания:**

* Вступление. "Здравствуйте!"
* Анкетирование родителей "Здоровье детей - результат совместных усилий семьи и детского сада" Анализ анкет и совместная выработка рекомендаций.
* Просмотр презентации «Методы и приемы здоровьесбережения в группе»*.* Знакомство родителей с содержанием работы по здоровьесбережению в группе.
* Советы родителям: приемы самомассажа, знакомство с комплексом дыхательной гимнастикой, использование детской художественной литературы в формировании здорового образа жизни и т.д.
* Рефлексия: «Дерево полезности проведенного собрания»
* Принятие решения собрания.

ХОД СОБРАНИЯ:

**1. Вступление. "Здравствуйте!"**

(Слайд 1."Здравствуйте!")

- Здравствуйте, дорогие родители!

- Мы хотим не просто поприветствовать вас на нашем родительском собрании, а пожелать вам здравствовать - быть здоровыми.

Здравствуйте - и от одного этого слова на лицах появляется улыбка.

Здравствуйте - и мы хотим сказать, что нам очень приятно, что вы нашли время и пришли на собрание.

Здравствуйте - и мы хотим сказать, что рады вас всех видеть.

Здравствуйте - ведь мы не зря старались и готовились к собранию - вы пришли.

Здравствуйте - ведь мы хотим, чтобы наша группа, наши дети были здоровы.

Здравствуйте - мы хотим, чтобы они не только не болели, но и хорошо развивались, росли добрыми, умными, счастливыми.

Здравствуйте - мы хотим вам улыбнуться и увидеть улыбку в ответ.

И многое-многое другое значит наше "Здравствуйте"

- А что для вас, уважаемые родители, означает слово «Здравствуйте»? С чем оно у вас ассоциируется, какие ощущения вызывает? Что Вы хотите передать нам, здороваясь утром. (Ответы родителей.Предлагаем сказать каждому, передавая по кругу игрушку).

Все это объединив, мы вернемся к тому, с чего начали: "Здравствуйте" - это пожелание здоровья.

**2. Анкетирование родителей "Здоровье детей - результат совместных усилий семьи и детского сада" Анализ анкет и совместная выработка рекомендаций.**

1.Напишите имя своего ребенка?

2.Кем Вы ему приходитесь?

3.Напишите имя и отчество воспитателей?

4.Напишите имя и отчество младшего воспитателя?

5.Как часто Вы сами отводите ребенка в детский сад?

6.В какое время Ваш ребенок обычно приходит в детский сад? Почему?

7.Как проходит утро у Вашего ребенка перед детским садиком?

8.Какими принципами Вы руководствуетесь, собирая ребенка в детский сад?

(одежда, психологическая обстановка)

9.Какими принципами Вы руководствуетесь, раздевая ребенка и отправляя его в группу?

10.Есть ли у Вашего ребенка в шкафчике все необходимое для занятий физ-рой и музыкой?

11.Перечислите что это? В каком месте шкафчика это лежит?

12.Какой первый режимный момент в группе после приема детей? Во сколько?

13.Во сколько начинается и заканчивается завтрак в группе?

14.Как Вы думаете, что чувствует ребенок, которого привели в 8:45 и позже?

15.Всегда ли Вы уверены, что воспитатель видел, что Вы привели ребенка в групповую комнату? Каким образом?

16. От чего зависит здоровье ребенка в будущем?

17. Что Вы делаете в семье, чтобы ребенок рос здоровым?

18. Что, по Вашему мнению, должны делать воспитатели, чтобы дети росли здоровыми?

**3) Просмотр презентации и комментарии к ней «Методы и приемы здоровьесбережения в детском саду»*.* Знакомство родителей с содержанием работы по здоровьесбережению в группе.**

Есть разные определения что такое здоровье. (Слайд 2.Здоровье - это...)

В любом случае мы с вами хотим вырастить здоровых, крепких и развитых детей.

Очень много факторов влияет на здоровье ребенка. (Слайд 3 и 4.Факторы влияющие на здоровье человека)

Отсюда видно, что очень важно нам (педагогам и родителям), как взрослым, от которых зависит здоровье ребенка создать такие условия для ребенка, чтобы его образ жизни сейчас и в будущем был "здоровым".

Забота  о  воспитании  здорового ребенка  является  одной из главных задач  в  работе   нашего  дошкольного  учреждения. Здоровый 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.

Мы расскажем, что делаем и планируем делать в ближайшее время для того, чтобы сохранить и укрепить здоровье наших с вами детей.

Слайды 7-20

* Ходьба босиком по массажным дорожкам
* Сон с доступом воздуха
* Ходьба босиком
* Игры, спортивные упражнения, забавы, хороводы
* Гимнастики (утренняя, дыхательная, для развития мелкой моторики)
* Частая смена деятельности и смена поз во время занятий
* Приучение к порядку и чистоте
* Четкий режим дня
* Полноценное питание
* Создаем комфортный психологический настрой
* Физкультурный уголок (занимаемся, показываем, учим, поощряем самостоятельное использование, что дети с удовольствием делают)

|  |
| --- |
| * Спортивные праздники * Досуги, развлечения * Непосредственно организованная деятельность (физкультурные занятия) * Умывание и мытье рук водой комнатной температуры * Упражнения для профилактики плоскостопия * Начали упражнения для профилактики нарушений осанки * Порядок одевания и раздевания до и после прогулки, сна * Логопедия * Влажная уборка * Режим проветривания * Дезинфекция (лампы) |

**Выводы:**

* **Можно ли защитить ребенка от болезни?**

На сто процентов – нет, но в любом случае некоторые меры профилактики пойдут ребенку на пользу.

* **Как Вы считает, необходимо ли соблюдать режим дня дома….**

**Режим дня** - это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей

в течение суток. Он удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Режим дисциплинирует детей, приучает к определённому ритму.

* **Режим питания….**

**Правильное питание** – включение в рацион продуктов. Богатых витаминов А,В.С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, магнием, медью). А так же белком. Все блюда для детей желательно готовит из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок, специй и консервантов. Немаловажно соблюдать режим питания – соблюдение интервалов между приёмами пищи.

* **Прогулка** - наиболее эффективный вид отдыха. Способствует повышению сопротивляемости организма и закаливает его. После активной прогулки у ребёнка всегда нормализуется аппетит и сон.

Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. На прогулке ребёнок недолжен находиться в однообразной позе, поэтому необходимо изменять их вид деятельности и место игры.

* **Занятия физкультурой -** улучшают работоспособность, повышают физические качества, стимулируют обмен веществ и работу разных систем организма. Кроме укрепления здоровья и полезного комплекса физических упражнений, физические занятия расширяют общение, дают новые знания о себе и своем организме.

В дошкольном возрасте основная задача физических упражнений — совершенствование у детей таких естественных движений, как: ходьба, бег, прыжки, метание, движения на равновесия и др. Ходьба и бег предохраняют организм человека от возникновения болезней.

* **Благоприятная психологическая обстановка в семье –** хорошие дружеские взаимоотношения, доверие и взаимопонимание, желание поделиться своими проблемами с близкими людьми, возможность найти поддержку и помощь, совместное проведение досугов. Всячески избегайте семейных сцен и шумных разборок в присутствии ребенка. Это очень пугает малыша. Если уж вы не поладили по какой-либо причине, найдите возможность решить возникшие вопросы тет-а-тет; а если такой возможности не представляется, хотя бы не повышайте голоса при обсуждении возникших проблем и не размахивайте руками, В семьях, где этим правилом пренебрегают, дети растут испуганными, нервозными. Бывает, что присоединяется и логоневроз. А родители потом не скрывают удивления по поводу того, что их малыш заикается.

Мы попытались проанализировать ситуацию. Часто задавали вопросы Вам о том, как дети нашей группы проводят дома. И пришли к следующим выводам:

Без сомнения, очень большую роль в заболеваемости детей играет контакт с вирусами в детском саду. Когда ребенок пошел в сад, он поначалу болеет респираторными инфекциями чаще «домашнего» ребенка. Ведь любая простуда вызывается вирусами. Их разновидностей – более 200, и ежегодно добавляются новые. Пока малыш не познакомится если не со всеми, то хотя бы с 50 разными наиболее распространенными вирусами, его регулярно будут донимать сопли, кашель и температура. Причем протекать болезнь будет не тяжело, скорее всего, а просто нудно: большинство вирусов вызывают легкие недомогания, и результат их воздействия на детский организм: малыш покуксился пару дней, и снова скачет. Только 2–3 раза за сезон малыш болеет довольно сильно.

Поскольку профилактика детских простуд – действительно серьезная проблема, их распространенность и частота возникновения давно подсчитаны (и пересчитываются ежегодно). Так вот, согласно статистике, в первый «садовский» год довольно сильно болеют всевозможными летучими и прочими инфекциями примерно половина малышей. Второй год в саду становится столь же мучительным для мам лишь 20% малышей. И на третий год лишь 10% по-прежнему постоянно сидят дома на больничном.

То же и с тяжестью заболеваний. Тяжелых простуд в первый год наблюдается шесть, во второй – от силы две.

В это время происходит активное становление иммунитета.

За год-два ребенок выработает устойчивость ко многим вирусам, носящимся в воздухе вокруг него – и дома, и в общественных местах. Зато в школе постоянные пропуски по болезни ему не грозят.

Вообще, педиатры уверяют, что взаимосвязь детского сада и заболеваний ОРВИ сильно преувеличена родителями: детсадовские дети болеют всего на 13% чаще тех, кто сидит дома с бабушками и мамами. Зато в школе не вылезающие из простуд воспитанники детских садов и на первый взгляд здоровые домашние детки меняются местами: домашние просто не вылезают из соплей, а детсадовские и болеют реже, и пропускают меньше уроков, и учатся соответственно лучше.

Но это не единственная причина частых заболеваний. Ведь всем известно, что даже взрослые, если устали, провели много времени сидя за компьютером, не имели возможности двигаться и дышать свежим воздухом, скорее заболеют при контакте с инфекцией.

**4. Советы родителям: приемы самомассажа, знакомство с дыхательной гимнастикой, чтение художественной литературы и т.д.**

Попробуем помочь решить таким родителям одну проблему: Как накормить ребенка, который отказывается есть полезную пищу? (Ответы родителей)

Выводы и добавления воспитателей:

- не давать перекусывать между приемами пищи. Сладости и прочее могут быть только сразу после еды

- показывать положительный пример

- изобретательность: придумать сказку про еду, украсить еду. Слайд

Слайд. Хотим обратить внимание, что примеры из произведений художественной литературы воспитывают у детей привычку следить за своим внешним видом, совершенствовать навыки самообслуживания, воспитывают умение противостоять стрессовым ситуациям, желание быть бодрыми, здоровыми, оптимистичными, формируют осознанное отношение к своему здоровью, осознания правил безопасного поведения. Это такие произведения, как р.н. сказки «Кот, петух и лиса», «Гуси-лебеди», «Лиса и заяц»; произведения А. Барто «Девочка чумазая», Н. Павлова «Чьи башмачки», К.Чуковского «Мойдодыр», «Айболит» «Федорино горе», и др.

Постепенно моральные представления, полученные детьми из художественных произведений перенесутся в их жизненный опыт. Чтение художественной литературы воспитывает в детях понимание ценности здоровья, формирует желание не болеть, укреплять здоровье.

**Дыхательная гимнастика**- это система дыхательных упражнений, направленная главным образом на профилактику и лечение заболеваний связанных с органами дыхания. Вы можете ознакомиться с дыхательной гимнастикой, посмотрев брошюру.

«Точечный массаж»

Для поддержания высокой сопротивляемости организма к вирусной инфекции и другим неблагоприятным фактором среды необходимо:

1. Массаж делать не менее 3 раз в день, а также после каждого контакта с больным ОРЗ или гриппом, после поездки в городском транспорте или пребывания в общественных местах.

2. Строго соблюдать последовательность и режим воздействия. Прекращение контроля за состоянием зон и их коррекции приводит к быстрой детренировке.

Видео "Что говорят дети"

**5.Рефлексия: «Дерево полезности проведенного собрания»**

**Рефлексия:**

 Ну, вот и подходит к концу наша встреча. Мы очень надеемся, что все то, о чем мы говорили было полезным.

  А теперь мы предлагаем взять по шарику, красному, желтому или зеленому и приклеить его на наше ДЕРЕВО ПОЛЕЗНОСТИ РОДИТЕЛЬСКОГО СОБРАНИЯ.

Зеленый лист - разговор был полезен, мы стараемся придерживаться всех тех принципов, которые были названы или обязательно попробую выполнить ваши рекомендации.

Желтый лист – информация была полезной, но я не считаю, что важно выполнять все ваши рекомендации.

Красный лист – Информация не была полезной, ничего нового я не узнал.

Замечательно на нашем дереве много зеленых листьев, а это значит, что мы принимаем решение: …

**6) Принятие решения собрания.**

**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.