**Дата проведения: 19. 10.2017г.**

**Разработчик: Постаногова Е.П.**

**Родительское собрание «Здоровьесбережение в детском саду и дома» в средней группе.**

**Цель:** Развитие мотивации родителей к сохранению и укреплению собственного здоровья и здоровья детей.

**Задачи:**

Познакомить родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в группе и детском саду.

Повысить уровень знаний родителей в области закаливания организма детей дома и в детском саду.

**Повестка:**

1. Выступление воспитателя и инструктора по физической культуре по теме:«Здоровьесбережение в ДОУ».
2. Разное, выбор родительского комитета.
3. Совместная деятельность-изготовление книжки-малышки «Витамины»

Ход собрания:

**Физразминка**

**1.Вступление. "Здравствуйте!"**

- Здравствуйте, уважаемые родители! (Ответ родителей)

- 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 рады вас всех видеть.

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

-Здравствуйте - ведь мы хотим, чтобы 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 корзинку с сюрпризом, берут себе витаминку-аскорбинку и говорят).

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

Здоровье детей и их развитие - одна из главных проблем семьи и дошкольного учреждения. **Народная мудрость гласит: «Деньги потерял -ничего не потерял, время потерял - много потерял, здоровье потерял - все потерял". «Что же такое здоровье?»**

Какого человека можно назвать здоровым? А приходилось ли вам слышать такое понятие, как здоровьесбережение? (Ответы родителей)

**Здоровьесбережение**– это сохранение и укрепление здоровья детей.

Вырастить ребёнка здоровым, успешным, сильным – это желание каждого родителя. Но как это сделать, какими средствами и путями?

**-**Мы принесли сюда шары

Очень симпатичные.

В них задания лежат крайне необычные,

Шар по порядку выбираем и задание выполняем.

**1 Шар.** Что такое распорядок дня? (ответы родителей)

- Правильно, режим. Для чего он нужен? (Ответы родителей)

Режим дня – это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей.

В группе на информационном стенде для родителей есть режим дня. Вы его все хорошо знаете.

Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим дня укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.

**2 Шар.** Что необходимо делать для укрепления наших мышц? (ответы родителей)

- Правильно, физическую зарядку, заниматься физкультурой.

Зарядка самое лучшее средство взбодриться на весь день. И в детском саду зарядке отводится самое лучшее время – утро.

Каждый день ребенка начинается с утренней гимнастики, ведь утренняя зарядка каждому нужна как подзарядка. Она тонизирует мышцы и все системы организма, настраивает ребенка позитивно на весь последующий день. Чтобы дети получали заряд бодрости и хорошего настроения.

Так вот, уважаемые взрослые, не забывайте вовремя приводить ребенка в детский сад.

**3 Шар.** Закаляй-ка

Какие виды закаливания вы знаете? (ответы родителей)

- Правильно, полоскание горла водой разной температуры, обливание, босохождение, контрастный душ, игры на улице, обтирание, проветривание.

Закаливание,как отмечал известный врач и педагог Ефим Аронович Аркин, для ослабленного ребёнка имеет большее значение, чем для здорового. У нас в саду проводятся следующие закаливающие мероприятия:

-проветривание помещения;

-ежедневные прогулки;

-облегчённая одежда в группе;

-хождение босиком по массажному коврику;

-умывание после сна;

-просыпательная гимнастика;

-утренняя гимнастика;

-НОД физическое развитие.

В нашей группе 3 раза в неделю инструктор по физической культуре,Шиврина Лариса Анатольевна, проводит занятия физкультурой с использованием разнообразного стандартного и нестандартного оборудования. Здесь дети учатся быть ловкими, быстрыми, выносливыми, сильными, гибкими.

**4Шар.** Прогулка.

- Сколько времени дети должны проводить на улице? (ответы родителей; 2 часа утром и 2 часа вечером)

- Зимой при какой температуре мы гуляем? (ответы родителей)

Прогулка - один из существенных компонентов режима дня. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям.

Чем больше времени дети проводят на открытом воздухе, тем они здоровее. Продолжительность прогулки определяется ДОУ самостоятельно в зависимости от погоды и климатических особенностей. Для детей 4 лет прогулка не проводится при температуре воздуха ниже – 15-18 градусов.

**5 Шар.**Для чего нужна пища? (ответы родителей)

- Правильно, для роста, ходьбы, бега, игр, чтобы жить.

Рациональное питание –это разнообразное питание с учетом индивидуальных особенностей человека, его возраста, физических нагрузок, климатических и сезонных особенностей окружающей среды. Рациональное питание является важнейшим условием человека и его работоспособности.

Полноценное питание – это включение в рацион продуктов,богатых витаминами А,В,С и Д, минеральными солями, а также белком.

   Если мы хотим видеть своих детей здоровыми - надо ежедневно соблюдать режим дня, полноценно питаться, проводить закаливающие процедуры.

**Помните: здоровье ребёнка в ваших руках!**

**Физкультминутка**

А у нас физкультминутка,

Наклонились, ну-ка, ну-ка! (наклоны туловища в стороны)

Распрямились, потянулись,

А теперь назад прогнулись.

Голова устала тоже,

Так давайте ей поможем!

Вправо-влево, раз и два,

Думай, думай, голова (вращение головой)

Хоть зарядка коротка,

Отдохнули мы слегка.

Воспитатель: Сейчас я предлагаю немного поиграть и в ходе игры мы постараемся выяснить, что же взрослые могут сделать для того, чтобы воспитать у детей потребность к сохранению и укреплению своего здоровья, а также получить информацию о выше сказанных технологиях.

**Игра «Найди правильный ответ».**

*(Воспитатель читает вопрос, родители выбирают правильный ответ из трёх вариантов, и поднимают табличку с буквой, соответствующей правильному ответу. Правильные варианты ответов отмечены \*).*

1. Здоровый образ жизни – это:

А) свободный режим

\*Б) жизнь по режиму, занятия спортом, сбалансированное питание, полноценный сон

В) профилактика заболеваний с применением народных средств

2. Правильная осанка – это:

А) опущенные плечи, согнутые в коленях ноги

\*Б) прямое положение туловища и головы, развёрнутая грудная клетка

В) запрокинутая голова, выпяченный живот, плоская грудь, отстающие лопатки, плоская спина

3. Для формирования правильной осанки надо:

А) заниматься только лечебной гимнастикой

\*Б) выполнять комплексы утренней гимнастики, заниматься плаванием, массажем, подвижными играми

В) достаточно спать на жёсткой кровати без подушки

4.Вид закаливания, основанный на ходьбе по разным поверхностям:

\*А) босохождение

Б) обтирание

В) обливание

5. Спортивное устройство для тренировки отдельной группы мышц:

А) скакалка

\*Б) тренажёр

В) обруч

6.Вид гимнастики, направленный на развитие мелкой моторики:

А) дыхательная

Б) утренняя

\*В) пальчиковая

7.Игры, способствующие развитию движений детей:

А) компьютерные

Б) настольные

\*В) подвижные

8.Что менее всего защитит от простуды и гриппа:

\*А) частое мытьё рук

Б) противогриппозная прививка

В) отказ от прогулок в холодное время года

9.Как правильно дышать:

А) ртом

\*Б) носом

В) ни один вариант, ни лучше и не хуже другого

10. Самый любимый детьми атрибут, используемый во многих спортивных играх:

А) скакалка

\*Б) мяч

В) обруч

11.В выходной день лучше всего:

А) поваляться в постели

Б) отправиться в гости, там много развивающих мультиков, и дети смогут пообщаться друг с другом

\*В) совершить прогулку всей семьёй, поиграть в подвижные игры на улице, заняться спортом

12.Фактор, который в большей степени влияет на здоровье ребёнка:

А) экология

Б) наследственность

\*В) образ жизни

**Решение собрания:**

-Внедрять здоровый образ жизни в каждую семью

-Домашний режим ребенка должен быть продолжением режимного дня детского сада

-В выходные дни обязательно выходить с детьми на прогулку

**Совместная деятельность-изготовление книжки-малышки «Витамины»**

Сейчас мы предлагаем вам вместе с детьми изготовить книжки-малышки про «Витамины», которые дети могут просматривать и знакомиться с полезными продуктами, в которых есть витамины А, В, С, Д и пополнять свои знания о их пользе.

(разделить родителей на подгруппы, на столах приготовлены все необходимые материалы для работы: бумага, ножницы, клей, фломастеры, гуашь, кисти, вода, цв. карандаши, заготовки: шаблоны, картинки, раскраски разных продуктов, скотч)

**Рефлексия**

Вот и подходит к концу наша встреча. Мы очень надеемся, что всё то, о чём мы сегодня говорили было полезным, а сейчас мы предлагаем наполнить нашу корзинку витаминами:

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

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

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