**Родительское собрание «Здоровье ребенка – основа его будущего».**

**«**Здоровье до того

перевешивает все блага жизни,

что поистине здоровый нищий

счастливее больного короля»

(Артур Шопенгауэр)

**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

здоровье сберегающих технологий в домашних условиях. Развивать чувство

единства, сплоченности.

**Форма проведения:** семинар-практикум.

**Участники:** родители, воспитатели.

**Ход:**

 Добрый вечер, уважаемые родители! 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. 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.

Сегодня нашу встречу, я хотела бы начать с одной легенды.

**«Легенда о человеке»**

Давным-давно, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и

задумали они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть житель Земли. Один из богов предложил: «Человек должен быть сильным», другой добавил: «Человек должен быть умным». Третий сказал: «Человек должен быть здоровым». Но тут кто-то из богов возмутился: «Если все это будет у человека, он будет как мы». Тогда решили они спрятать главное, чем хотели наградить человека, — его здоровье. Да вот только куда спрятать-то? Одни предлагали глубоко в синее море, другие — за высокие горы. А кто-то из богов придумал: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живет с давних времен человек, пытаясь найти свое здоровье. Да вот не каждому дано сберечь бесценный дар богов.

Здоровье для человека – самая главная ценность. Но, к сожалению, мы

начинаем говорить о здоровье лишь тогда, когда его теряем!

**«Какое бы определение дали вы понятию здоровья?»**

 Здоровье и есть:

1. отсутствие болезни;

2. нормальное функционирование организма в системе «человек - окружающая среда»;

3. полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие;

4. умение приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде.

А еще в словаре Ожегова С. И. «здоровье» есть правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие.

Сегодня мы поговорим о здоровье наших детей.

 Здоровье детей и их развитие – одна из главных проблем

семьи и дошкольного учреждения. Здоровый и развитый ребёнок обладает

хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и

устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка,

формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и

привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются

черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Каждый год 7 апреля отмечается Всемирный день здоровья.

 Существует много факторов, влияющих на здоровье ребёнка, это:

Развитие здравоохранения -10%

Экология - 20%

Наследственность - 20%

Образ жизни - 50%

Всё в наших руках, от того, насколько успешно удастся сформировать

навыки здорового образа жизни у детей, зависит в последующем образ жизни

и здоровье человека в будущем. Очень важно, чтобы в детском саду и дома был единый подход к формированию культуры здоровья.

Главная цель детского сада – совместно с семьей помочь ребенку вырасти крепким и здоровым, дать ребенку понять, что здоровье – главная ценность жизни человека.

Сейчас я предлагаю вам поделиться своим жизненным опытом.

Для этого нужно разделиться на две компании, давайте визуально поделим на левую и правую сторону.

От каждой компании приглашается один посыльный, он получает задание:

«Мой ребёнок будет здоров если я… ».

«Мой ребенок не будет здоров если я … »

Снова приглашается по одному посыльному, компания получает следующий вопрос:

Влияют ли вредные привычки родителей на здоровье детей? Какие?

Какие привычки родителей положительно влияют на здоровье детей?

А сейчас общий вопрос (для всех): «Есть ли у вашего ребенка вредные привычки?»

А сейчас мы с вами поиграем в игру «Спрос-переспрос».

В этой коробке находится предмет (в красивой коробочке находится скакалка), который связан со здоровьем. Вы мне должны задавать любые вопросы, на которые я буду отвечать только «Да» или «Нет». Тот, кто отгадает, покажет, как используется этот предмет.

Воспитатель: Вот мы часто говорим - “Дети – цветы жизни”, а чтобы

эти цветы росли здоровыми и счастливыми, нам необходимо создать и

поддерживать благоприятные условия. Теперь давайте разберем слагаемые здорового образа жизни, что же туда входит:

 **Режим дня.**

 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.

Любое нарушение режима, особенно если сокращается время сна или

нарушается его периодичность, ведут к перенапряжению и даже к истощению нервной системы. Ребенок становится нервный, беспокойный, а

иногда вялым, заторможенным. И то, и другое состояние неблагоприятно

отражается на его состояние здоровья. Весь день в детском саду дети живут, соблюдая определённый распорядок дня: завтрак, занятия, прогулки, обед, сон и т. д. Постарайтесь сохранять этот распорядок в выходные и праздничные дни.

 **Правильное питание**

 Правильное питание – включение в рацион продуктов богатых витаминами, минеральными солями (кальцием, фосфором, магнием, медью), также белком. Все блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок, специй и консервантов.

Пища нужна ребенку не только для выработки энергии, но и для построения новых клеток и тканей.

 Немаловажно соблюдать режим питания – соблюдение интервалов

между приёмами пищи (3-4часа).

**Физические упражнения**

 Физические занятия - улучшают работоспособность, повышают физические качества, стимулируют обмен веществ и работу разных систем организма.

 В последние годы заметно возросло количество физически ослабленных детей. Их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин: современные родители большую часть времени уделяют интеллектуальному развитию детей (компьютерные игры, чрезмерный бесконтрольный просмотр телевизионных программ, посещение развивающих кружков), поэтому практически не остается времени на подвижные игры и прогулки.

 На протяжении всего дня в группе поддерживается:

* оптимальный двигательный режим:
* утренняя гимнастика (каждый день)
* занятия по физической культуре 2 раза в неделю
* физкультминутки (каждый день)
* подвижные игры (каждый день)
* спортивные праздники и развлечения

Показ физкультминуток с участием детей и родителей.

**«Грибочки»**

- Ножки, ножки, где вы были? *(топают ногами)*

- За грибами в лес ходили.

- Что вы, ручки, работали? *(хлопают в ладоши)*

- Мы грибочки собирали.

- А вы, глазки, помогали? *(закрывают и открывают глаза)*

- Мы искали да смотрели – *(повороты туловища вправо-влево)*

Все пенечки оглядели.

 ***Прогулки на свежем воздухе***

Прогулка - наиболее эффективный вид отдыха. Способствует

повышению сопротивляемости организма и закаливает его. 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.

Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением

неблагоприятных условий и если ребёнок болен. При этом одежда и обувь

должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. Хорошо

сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми.

Родители, вспомните, в какие подвижные игры вы играли в детстве?(Ответы)

Проводится подвижная игра «Займи свой домик» (с обручами) вместе с

детьми и родителями.

По залу раскладываются обручи, дети вместе со своими мамами (по двое)

встают в обручи (надо запомнить своё место). Во время звучания музыки

дети за ручку с мамами гуляют по залу, как только музыка закончилась, они

должны занять свой домик.

**Профилактика заболеваний**

Закаливание, соблюдение элементарных гигиенических и санитарных правил, приём витаминов.

 Назовите, пожалуйста, профилактические мероприятия заболеваемости, которые вы проводите дома? (Ответы родителей)

Самое главное - это соблюдение правил личной гигиены. Ребенок, должен

без напоминаний зайдя в дом с улицы вымыть руки с мылом.

Некоторые родители считают, что пока их дети маленькие, их незачем учить

элементарным гигиеническим правилам. На самом деле это не так. Именно с

раннего возраста детства формируется характер, дисциплинированность,

самостоятельность, прививаются гигиенические навыки, которые помогут

ребенку войти в мир, здоровым и сильным.

 Закаливание – один из способов профилактики заболевании. При закаливании одновременно происходит повышение иммунитета за счет увеличения выработки в организме интерферона и других защитных факторов.

**Эмоциональное здоровье**

 Всячески избегайте семейных сцен и шумных разборок в присутствии ребенка. Если уж вы не поладили по какой-либо причине, найдите возможность решить возникшие вопросы один на один; 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.

Признаки стрессового состояния ребенка:

* Трудности с засыпанием, неспокойный сон;
* Частая усталость;
* Участившаяся беспричинная обидчивость, слезливость, или, наоборот,
* Проявление агрессии (жалобы, обзывания, драки т.д.);
* Участившиеся случаи невнимательности, рассеянности;
* Беспокойство, непоседливость;
* Частое проявление упрямства, капризов;
* Дневное или ночное недержание мочи;
* Навязчивые привычки-сосание пальца, грызение ногтей, накручивание

волос на палец.

**Правильно организованная развивающая среда.**

Правильная организация развивающей среды имеет большое значение.

Ребенку просто необходимы: шведская стенка, канат, велосипед, коньки, санки, лыжи, мячи, скакалки, различное спортивное оборудование, которое вы имеете возможность приобрести. Большую роль также играет  личный пример родителей.

 В детском саду в зале и у нас в группе есть спортивный уголок, с различным спортивным оборудованием, которое мы используем в течение дня.

 Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено русским народом.

Родителям даются карточки с незаконченными пословицами о здоровье.

Задание: закончить пословицы.

Чистота – (залог здоровья)

Здоровье дороже (золота)

Чисто жить – (здоровым быть)

Здоровье в порядке – (спасибо зарядке)

Если хочешь быть здоров – (закаляйся)

В здоровом теле – (здоровый дух)

Здоровье ни за какие деньги (не купишь)

Всякое дело поправимо, если человек (здоров)

Береги платье снову, а здоровье (с молоду)

А закончить нашу встречу, мы хотели бы одной притчей:

В одном доме жил мужчина. Вместе с ним жили его жена, престарелая

больная мать и его дочь – взрослая девушка. Однажды поздно вечером,

когда все уже спали, в дверь кто-то постучал. Хозяин встал и отворил

дверь. На пороге дома стояли трое. «Как вас зовут?» – спросил хозяин.

Ему ответили: «Нас зовут Здоровье, Богатство и Любовь. Пусти нас к

себе в дом». Мужчина задумался: «Вы знаете, – сказал он, – у нас в доме

только одно свободное место, а вас трое. Я пойду, посоветуюсь с

домочадцами, кого из вас мы сможем принять в нашем доме». Больная

мать предложила впустить Здоровье, юная дочь захотела впустить

Любовь, а жена настаивала на том, чтобы в дом вошло Богатство.

Женщины очень долго спорили между собой. Когда мужчина открыл

дверь, за порогом уже ни кого не было.

Очень хочется, чтобы подобной истории не случилось в вашем доме. И

Здоровье, а значит, и Любовь с Богатством найдут приют в вашем жилище.

Думаю, все согласны, что эти составляющие человеческого счастья нужно

расставить именно в таком порядке.

 Здоровье – это вершина, на которую человек должен подняться сам. Каждый человек должен овладеть искусством здоровой жизни и сберечь его. Здоровый ребенок сегодня – здоровая нация в будущем! Здоровая нация - счастливая Россия!

**«Мой ребёнок будет здоров если я… ».**

**«Мой ребенок не будет здоров если я … »**

**Влияют ли вредные привычки родителей на здоровье детей? Какие?**

**Какие привычки родителей положительно влияют на здоровье детей?**