**Родительское собрание в средней группе «О здоровье всерьёз»**

**Цель:** Обеспечение тесного сотрудничества и единых требований детского сада и семьи в вопросах здоровья детей; знакомство родителей с содержанием оздоровительной работы группы и результатами деятельности педагогического коллектива по сохранению и укреплению здоровья дошкольников.

Задачи:

1. Познакомить родителей с режимом дня детей дошкольного возраста.

2. Рассказать о необходимости и пользе утренней и вечерней гимнастики, полноценном питании, прогулок, сна для детей.

**Оборудование:**

1. Написание плакатов «Дружная спортивная семья»

2. Аудио запись с ответами детей на вопросы

3. Спортивное оборудование

4. Воздушные шары с вопросами

**Ход собрания:**

Здравствуйте, уважаемые родители. Цель нашей сегодняшней встречи – узнать, что такое здоровый образ жизни и как он влияет на развитие наших детей. Как Вы думаете, что же это все таки такое, «Здоровый Образ Жизни»?

*Выслушиваются ответы родителей*

А хотите узнать, что думают ваши дети по этому поводу?

*Прослушивание аудиозаписи с ответами детей*

*Для того, чтобы подвести родителей к цели родительского собрания педагог читает стихотворение В. Крестова «Тепличное растение»:*

Болеет без конца ребёнок.

Мать в панике, в слезах: и страх, и грусть.

- Ведь я его с пелёнок

Всегда в тепле держать стремлюсь.

В квартире окна даже летом

Открыть боится – вдруг сквозняк,

С ним то, в больницу, то в аптеку,

Лекарств и перечесть нельзя.

Не мальчик, словом, а страданье.

Вот так порой мы из детей

Растим тепличное создание,

А не бойцов богатырей.

Как укрепить здоровье детей и избежать болезней? Эти вопросы волнуют и вас, родителей, и нас, педагогов, так как все мы хотим, чтобы наши дети не болели, год от года становились здоровее, сильнее, вырастали и выходили в большую жизнь не только знающими и образованными, но и здоровыми и закалёнными.

Сегодня очень важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и своих детей. К сожалению, в силу недостаточно развитого культурного уровня нашего общества, здоровье еще не стоит на первом месте среди потребностей человека. Поэтому многие родители не могут служить для ребенка положительным примером здорового образа жизни, так как имеют вредные привычки, предпочитают многочасовые просмотры телепередачи видеофильмов закаливанию, занятиям физкультурой, прогулкам на свежем воздухе. Зачастую родители плохо представляют, как же необходимо приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

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

* Прежде всего, необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, воздух, которые необходимы для жизнедеятельности организма.
* Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат.

Перебранки в присутствии ребенка способствуют возникновению у него невроза или усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Все это существенно снижает защитные возможности детского организма.

Учитывая это, мы всегда должны стараться быть в хорошем настроении.

* У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни.
* Немаловажным здесь является правильно организованный **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, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.

Сегодня мы хотели бы рассказать вам о том, как мы- воспитатели поддерживаем здоровье детей в детском саду в течение дня. Но сначала давайте поиграем в игру «Слово- эстафета». Я начинаю предложение, вы его продолжаете и передаете куклу по порядку.

***Игра с родителями «Слово-эстафета»***

*Родители садятся в круг. Игрушка-кукла передаётся по кругу. Взяв игрушку в руки, родители продолжают начатое ведущим предложение «Мой ребёнок будет здоровым, если я… »*

2. **День дошкольника начинается с утренней гимнастики.**Учитывая, что мышцы ребенка недостаточно развиты, характер о количество упражнений должны быть строго дозированы. Детям дошкольного возраста рекомендуется не более 5 – 7 упражнений. В комплекс утренней гимнастики входят элементы закаливания, такие как:

- ходьба по дорожке здоровья или коврику «травка», которые являются профилактическим средством плоскостопия.

-хождение босиком - самый простой и нетрадиционный способ закаливания.

Сейчас я предлагаю вам снова оказаться детьми и пройти со мной на утреннюю гимнастику.

*Проводится утренняя гимнастика с использованием дорожек здоровья*

3. **Полноценное питание**

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

Пища должна быть разнообразной и вкусно приготовленной. Тогда она возбуждает аппетит, съедается с удовольствием, лучше усваивается и приносит больше пользы.

В распорядке дошкольника строго предусматривается режим питания, который не должен нарушаться.

**4.Прогулка является одним из существенных компонентов режима.**

Все мамы хорошо понимают, что ребенку необходимо гулять как можно

больше. Однако не все точно знают значение прогулки для детей, чем

они так полезны. Прежде всего, во время прогулок на воздухе легкие

очищаются от аллергенов и пыли, благодаря этому улучшаются функции

верхних дыхательных путей и слизистой носа.

Разберемся, почему для ребенка важно много гулять.

* Прогулки на улице способствуют нормальной функции жизненно важных систем организма, а также мозга.
* Прогулки – это дополнительный расход энергии на двигательную активность, а также сохранение температуры тела, что улучшает работу всех систем организма, и прежде всего иммунную и сердечнососудистую.
* Прогулки на свежем воздухе способствуют профилактике близорукости.

Во время прогулок у малыша появляется много позитивных эмоций и новых впечатлений, от которых зависит как его интеллектуальное, так и социальное развитие.

Хорошо сочетать прогулки со спортивными подвижными играми. В одну такую подвижную игру я и предлагаю вам поиграть.

*Проводится подвижная игра «Зайцы и волк»*

**5. Не менее важной составляющей частью режима является сон,**который особенно необходим ослабленным детям. Важно, чтобы малыш ежедневно (и днем, и ночью) засыпал в одно и то же время.

Для детей дошкольного возраста нормальная продолжительность сна 10-12 часов. Недостаточная продолжительность сна вредно отражается на нервной системе ребенка.

Но для полноценного отдыха центральной нервной системы и всего организма важно обеспечить не только необходимую продолжительность, но и достаточную глубину сна. Для этого нужно следующее:

• приучать ребенка ложиться и вставать в одно и то же время. Когда

ребенок ложится спать в определенный час, его нервная система и весь организм заранее готовится ко сну;

• время перед сном должно проходить в занятиях, успокаивающих

нервную систему. Это могут быть спокойные игры, чтение;

• перед сном необходимо проветрить комнату. В момент засыпания

ребенка, а также во время его сна нужно создать спокойную обстановку .

• ребенок должен спать в просторной, чистой, не слишком мягкой постели.

6. **Вечером также проводится оздоровительная гимнастика с использованием спортивного оборудования.**

Таким образом, домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.

*7. Заключение. Подвести вместе с родителями итог:*

Уважаемые родители, а Вы готовы ответить на наши вопросы?

Надувные шары. На каждом шарике записка с вопросом для родителей. Воспитатель бросает воздушный шарик родителям, поймавший отвечает на вопрос.

-Что значит здоровый человек?

-Что такое «здоровый образ жизни»?

-Какие вредные привычки детей плохо влияют на их здоровье?

-Какие положительные привычки необходимо воспитывать у детей, чтобы они были здоровы? И т. п. Другие родители могут дополнять и высказывать своё мнение по заданному вопросу.

*Родители делятся мнениями о собрании. Высказывают свои предложения на будущее. Каждому родителю вручаются памятки.*

*Сказать про спортивную форму, про пижамную вечеринку*

*Решения собрания*

Хотите ли вы, не хотите ли,

Но дело, товарищи, в том, что

Прежде всего вы - родители,

А всё остальное - потом!