*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №113 г Владимир*

*Методическая разработка*

*« Родительские собрания в ДОУ направленные на формирование здорового образа жизни у дошкольников.»*

*Воспитатель Жуланова Ирина Анатольевна*

**Актуальность:**

В современном, постоянно меняющемся мире, где на человека обрушивается огромный поток информации, стремительный темп и череда нескончаемых дел, на фоне неприятной окружающей среды самой большой ценностью может быть только здоровье человека.

      Забота о здоровье – одна из важнейших задач каждого человека. Среди всех земных благ здоровье – ценный дар, данный человеку природой, заменить который нельзя ничем.

     «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов».

      Как убедить в необходимости беречь здоровье с ранних лет? Как сделать так, чтобы бережное отношение к себе и другим людям стало привычкой, а позже – особенностью характера?

      В центре работы по сохранению и укреплению здоровья детей должна находиться:

      Во-первых, семья, включающая всех ее членов и условия проживания;

     Во-вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего активного времени.

Поэтому моя задача, как воспитателя ДОУ вести среди родителей просветительную работу о закаливании, обучать их конкретным приемам и методам оздоровления и укрепления детского организма, начиная с раннего возраста посредствам бесед, консультаций, родительских собраний.

*«Здоровье детей — здоровье нации!». Этот лозунг нашел свое отражение во многих образовательных документах, в том числе и в Федеральных государственных образовательных стандартах дошкольного образования. По ФГОС одним из приоритетных направлений деятельности детского сада является проведение физкультурно-оздоровительной работы, в том числе и путем использования здоровьесберегающих технологий в ДОУ.*

Здоровьесберегающие технологии это один из видов современных инновационных технологий, которые направлены на сохранение и улучшение здоровья всех участников образовательного процесса в ДОУ. Использование таких технологий имеет двустороннюю направленность:

* Формирование у дошкольников основ валеологической культуры, т.е. научить их самостоятельно заботиться о своем здоровье;
* Организация образовательного процесса в детском садике без негативного влияния на здоровье детей.

Здоровьесберегающие технологии в ДОУ по [ФГОС](http://pedsovet.su/fgos) отлично сочетаются с традиционными формами и методами в педагогике, дополняя их различными способами осуществления оздоровительной работы. Использование таких технологий решает целый ряд задач:

* Закладывание фундамента хорошего физического здоровья;
* Повышение уровня психического и социального здоровья воспитанников;
* Проведение профилактической оздоровительной работы;
* Ознакомление дошкольников с принципами ведения здорового образа жизни;
* Мотивация детей на здоровый образ жизни;
* Формирование полезных привычек;
* Формирование валеологических навыков;
* Формирование осознанной потребности в регулярных занятиях физкультурой;
* Воспитание ценностного отношения к своему здоровью.

Для обеспечения комплексного подхода к охране и улучшению здоровья воспитанников, требуемого по ФГОС, в ДОУ используются различные виды современных здоровьесберегающих технологий:

* Медико-профилактические (проведение медосмотров, контроль состояния здоровья детей, противоэпидемиологическая работа, организация специализированных коррекционных групп, профилактика многих заболеваний, санитарно-гигиеническая работа, контроль качества организации питания и т.д.);
* Физкультурно-оздоровительные ([проведение подвижных игр](http://pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_dlya_detey), спортивные мероприятия, валеологические занятия, процедуры закаливания, [организация прогулок](http://pedsovet.su/dou/progulki_v_detskom_sadu) и т.д.)
* **валеологическое образование родителей (мотивация родителей к ведению здорового образа жизни, обучение родителей способам взаимодействия с детьми по формированию у них валеологической культуры);**
* валеологическое просвещение педагогов (ознакомление воспитателей с инновационными здоровьесберегающими технологиями и способами их внедрения, мотивация к здоровому образу жизни, расширение знаний о возрастных и психологических особенностях дошкольников);
* здоровьесберегающее образование детей (формирование валеологических знаний и навыков).

Только реализуя все указанные виды здоровьесберегающих технологий можно достигнуть тесного взаимодействия основных факторов, влияющих на здоровье дошкольников. Моя работа направлена на реализацию здоровье сберегающих технологий проходит через все выше представленные критерии, но более углубленно хочу представить работу с родителями, которую я провожу на протяжении всех пяти лет пребывания ребенка в детском саду. На данный момент, я работаю на средней группе и хочу представить свою работу с родителями в данной возрастной группе. В один учебный год я планирую провести как минимум три родительских собрания по ЗОЖ, ниже представлены конспекты родительских собраний:

**Темы родительских собраний по ЗОЖ в средней группе:**

**1. «Здоровый дошколенок – счастливый ребенок!» (Начало учебного года)**

**2. «В здоровой семье – здоровый ребенок!» (Середина учебного года)**

**3. «Здоровье детей в летне-оздоровительный период» (Конец учебного года)**

**Памятка «Общие правила безопасности детей в летний период»**

Основные правила безопасности летом, которые должен усвоить ваш ребенок:

* Всегда плавай в специально предназначенных для этого местах, на оборудованных и безопасных пляжах;
* Не заплывай за буйки, не подплывай близко к судам, чтобы тебя не засосало под работающий винт;
* Не плавай при больших волнах, сильном течении или водоворотах;
* Не ныряй в местах с неизвестным дном;
* Не играй на воде в опасные игры, не «топи» друзей и не ныряй глубоко;
* Матрасы и спасательные круги не предназначены для того, чтобы заплывать далеко, плавай на них недалеко от берега;
* Если светит солнце, то носи летом головной убор;
* Не находись долго на солнце, если ты чувствуешь, что кожа начинает «гореть» и краснеть, немедленно уйди в тень или оденься;
* Старайся не быть под прямым солнцем днем, а только утром и ближе к вечеру;
* Не бери с собой в жаркое место и не ешь продукты, которые быстро испортятся: мясо, колбаса, рыба, молочные продукты;
* Пей много воды летом, но старайся не пить сладкую воду, от неё еще больше хочется пить;
* Всегда ешь вымытые продукты и мой перед едой руки;
* Если рядом насекомые, то не делай резких движений. Если ты кушаешь, то будь осторожен, чтобы насекомое не попало в рот и не ужалило;
* Не подходи близко к собакам, особенно если у собаки щенки и собака кушает;
* Не общайся с незнакомцами (ни с мужчинами, ни с женщинами), ничего не бери у них и не веди к себе домой, не называй свой адрес, фамилию, телефон. Взрослый должен просить помощи у взрослого, и не должен обращаться к ребенку!
* Если тебя кто-то схватил и тащит, то зови на помощь и кричи, что это не твои родители, обращай на себя внимание прохожих. Если тебя преследуют, то иди в сторону родителей или просто людные места (нельзя забиваться в тупики или заходить в темные подъезды), проси помощи у полицейского (милиционера), охранника, продавца или просто взрослых людей.

**Рекомендации для родителей «Здоровый образ жизни в семье».**

**Совет 1**. Старайтесь активно участвовать в оздоровлении своего ребенка.

Не только рассказывайте ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывайте полезность для здоровья выполнения правил личной гигиены, утренней зарядки, закаливания, правильного питания.

**Совет 2.** Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища.

**Совет 3.** Приучайте ребенка строить свой день, чередуя труд и отдых. Ничто так не вредит нервной системе ребенка, как отсутствие режима дня. Ритм жизни, предусматривающий занятия физическими упражнениями и спортом, прогулки и игры на свежем воздухе, а также полноценное питание и крепкий сон — лучшая профилактика утомления и болезней.

**Совет 4.** Помогите ребенку овладеть навыками самоконтроля за здоровьем, особенно при выполнении физических упражнений. Для этого заведите дневник наблюдений и записывайте вместе с ребенком данные о его физическом состоянии: вес (массу тела), рост, частоту пульса, самочувствие (сон, аппетит и т. д.).

**Совет 5.** Научите ребенка правильно пользоваться естественными оздоровительными факторами — солнцем, воздухом и водой. Воспитывайте у ребенка стремление и привычку к закаливанию организма.

**Совет 6.** Помните, что в движении — жизнь. Занимайтесь вместе с ребенком спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе. Здоровый образ жизни, культивируемый в семье, — залог здоровья ребенка.

**Совет 7.** Организуйте ребенку правильное питание и воспитывайте положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребенок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.

**Совет 8.** Научите ребенка элементарным правилам профилактики инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает; не пользоваться чужой посудой или зубной щеткой; не надевать обувь или головные уборы других детей. Если ребенок болен сам, чихает и кашляет, он должен знать, что надо прикрывать рот и нос маской или платком, не играть с друзьями, выполнять назначения врача.

**Совет 9.** Познакомьте ребенка с правилами безопасного поведения в доме, на улице, на отдыхе и учите его выполнять эти правила, чтобы избегать ситуаций, опасных для жизни.

**Совет 10.** Читайте научно-популярную литературу о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребенка, о том, как научить его укреплять свое здоровье.

***Конспекты родительских собраний:***

**Родительское собрание: «Здоровый дошколенок – счастливый ребенок!»**

**Цель:** Повышение педагогической культуры родителей в аспекте воспитания здорового ребенка.  
**Задачи:**  
1. Ознакомить родителей с основными факторами, способствующими сохранению и укреплению здоровья дошкольников в условиях детского сада и семьи.  
2. Дать родителям представление об основных технологиях здоровьесбережения и способах их использования в повседневной жизни.  
3. Формировать у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей.

**Ход собрания:**

(Тихо звучит музыка. Столы расставлены полукругом, на них карточки с именами и отчествами родителей, методические рекомендации для родителей о ЗОЖ в семье, приложение №2)

Воспитатель**:**   
Добрый вечер, уважаемые родители! Мы рады вам. Спасибо, что вы нашли время и пришли на родительское собрание. Сегодня мы с вами поговорим о самом ценном и самом важном для каждого человека, особенно для вас родителей, мы с вами поговорим об укреплении и сохранении здоровья наших детей, ведь самая заветная мечта каждого родителя, чтоб его ребенок никогда не болел, так ли это?

А каков же он, здоровый ребенок по Вашему мнению? (Высказывания родителей)

Воспитатель: Итак, здоровый ребенок:  
- если и болеет, то очень редко и не тяжело;  
- активен, жизнерадостен, доброжелателен;  
- достаточно быстр, ловок, силен;  
- психически и социально благополучен;  
- закален;  
- физически гармонично развит.

Вот такой у нас получился «портрет» идеально здорового ребенка. Однако вырастить и воспитать ребенка близкого к идеалу – задача вполне посильная, просто нужно научить ребенка заботиться о своем здоровье.  
Что же можете сделать Вы, родители для приобщения ребенка к здоровому образу жизни? Мы постараемся показать вам это на примере детского сада.

Начинаем:  
1. Каждое утро в группе начинается с утренней зарядки. Утренняя зарядка помогает организму пробудиться от сна, способствует повышению работоспособности, улучшает самочувствие, дает бодрость.  
Ежедневная утренняя зарядка — обязательный минимум физической нагрузки на день. Предлагаем вашему вниманию комплекс утренней гимнастики, доступный для проведения с детьми дома в выходные дни.

Утренняя зарядка: (Проводится с родителями).

Будем весело шагать,

Будем ноги поднимать.

*(Ходьба на месте.)*

Левой — топ,

И правой — топ.

А теперь, наоборот:

Правой — топ,

И левой — топ.

*(Дети топают то левой ногой, то правой.)*

Мы попрыгаем на месте,

Словно зайчики в лесу.

*(Прыжки.)*

Смотрим влево,

Смотрим вправо.

Ищем хитрую лису.

*(Дети поворачивают голову влево и право.)*

Утром солнышко встает,

*(Дети поднимают руки вверх и встают на мыски.)*

Вечером садится.

*(Дети присаживаются на корточки, опуская руки.)*

Месяц на небо взойдет,

*(Дети поднимают руки вверх и встают.)*

Будем спать ложиться.

*(Дети присаживаются на корточки, кладут ладошки под щечки.)*

*(Дети на корточках ходят по кругу.)*

Утки вышли погулять,

Ходят вперевалочку.

И тихонечко кряхтят,

Что они лишь главные.

Тик-так, тик-так.

*(Руки на талии, поочередные наклоны влево и вправо.)*

Кто стучит вот так?

Это часики висят,

И тихонечко стучат:

Тик-так, тик-так.

Я сердит и ты сердит,

Кто же нас развеселит?

*(Руки на талии, поочередные наклоны влево и вправо.)*

Может, зайчики в лесу?

(Дети прыгают.)

Может, часики в углу?

*(Руки на талии, поочередные наклоны влево и вправо.)*

Может, ласточки в саду?

*(Дети вытягивают руки в стороны и делают взмахи.)*

Может, ты, а может, я.

*(Поочередные повороты влево, вправо, при этом руки разводим в стороны.)*

Будем веселы, друзья!

*(Дети прыгают на месте и хлопают в ладоши.)*

*(Одна рука вверх, другая вниз. Взмахи руками. Руки меняются после каждых двух взмахов.)*

Обезьянки в зоопарке

Недовольны всем вокруг.

Им на завтрак вдруг подали

Не банан, а горький лук.

*(Поочередные наклоны к левой и правой ноге.)*

Раз зерно и два зерно,

Нам клевать его легко.

Мы зерно всегда найдем

И, конечно же, склюем.

Поучились, потрудились,

Все устали, утомились.

*(Руки вверх — вдох, руки вниз — выдох)*

Повздыхаем, отдохнем,

А теперь играть пойдем.

2. Переходим к закаливающим процедурам. Мы знаем, что закаленный человек мало подвержен любым заболеваниям, поэтому закаливание организма можно с уверенностью отнести к привычкам здорового образа жизни. Воздействие солнца, воздуха и воды на организм человека (в разумных пределах) очень полезно.  
Пребывание детей на воздухе — это использование естественных факторов природы для оздоровления и закаливания организма, поэтому в детском саду 2 раза в день с детьми около часа гуляем на улице – это в холодный период, а летом – неограниченно. Во время прогулки дети как можно больше двигаются, играют в спортивные и подвижные игры.  
Также проводится нетрадиционное закаливание:

– Контрастное воздушное закаливание (из теплого помещения дети попадают в «холодное»).  
– Хождение босиком по массажным коврикам. При этом укрепляются своды и связки стоп, идет профилактика плоскостопия.  
– Обширное умывание (С родителями проводятся закаливающие процедуры, т.е хождение по массажным коврикам, даются рекомендации, как изготовить такие же коврики дома, как и сколько раз в день можно их использовать в домашних условиях)  
3.Во время малоподвижных занятий, как форма активного отдыха достаточно широко применяется физкультурная минутка, пальчиковые игры  
Цель проведения физкультурной минутки — повысить или удержать умственную работоспособность детей во время малоподвижных занятий, обеспечить кратковременный активный отдых для дошкольников во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии; мышцы кисти работающей руки.

*Физкультминутка. (Проводится с родителями)*

Три медведя шли домой

*Дети шагают на месте вперевалочку*

Папа был большой-большой.

*Поднять руки над головой, потянуть вверх.*

Мама с ним поменьше ростом,

*Руки на уровне груди.*А сынок — малютка просто.

*Присесть.*Очень маленький он был,

*Присев, качаться по-медвежьи.*С погремушками ходил.

*Встать, руки перед грудью сжаты в кулаки.*

Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь.

*Дети имитируют игру с погремушками.*

*Пальчиковая гимнастика: (проводится с родителями)*

*«Семья»*

Этот пальчик - дедушка (большой),   
     Этот пальчик - бабушка (указательный),   
     Этот пальчик - папочка (средний),   
     Этот пальчик - мамочка (безымянный),   
     Этот пальчик - я (мизинец).   
     Вот и вся моя семья.   (Хлопать в ладоши).

4. Три раза в неделю в детском саду проводятся физкультурные занятия, где наши детки развивают быстроту, ловкость, скорость, меткость, прыгучесть, сила. А сейчас мы проверим: как развиты быстрота, ловкость, скорость, меткость, прыгучесть, сила у наших уважаемых родителей – пап и мам.  
Все задания выполняются под музыку  
1 задание – «Меткий стрелок»: Забросить мяч в корзину.   
2 задание – «Ловкачи»: Преодолеть полосу препятствий.  
3 задание – «Скакуны-прыгуны». Прыжки в мешках.  
4 задание – «Волейболисты”. Кто больше забросит мячей в волейбольное кольцо

Воспитатель: Заключение  
Вот на таких веселых эмоциях мы заканчиваем с вами наше родительское собрание по ЗОЖ И в заключение хотелось бы добавить, что чем больше мы будем ребенку показывать и рассказывать о здоровье, тем лучше для его развития. Предлагаем Вам поддержать инициативу детского сада и внедрять здоровый образ жизни в семью. . 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…»

Уважаемые родители! На ваших столах лежат памятки по здоровому образу жизни ребёнка в семье. Познакомьтесь, пожалуйста, с ними.  
Согласны ли вы с данными советами? Если да, то какой из них считаете наиболее значимым? Какие из этих советов вы уже использовали в практике воспитания? Насколько успешно? (Родители вслух зачитывают те советы, которые, по их мнению, самые важные и нужные.) Эти памятки мы дарим вам. Пусть они помогут вам найти золотую середину в укреплении здоровья вашего ребёнка. Спасибо за внимание.

**Родительское собрание «В здоровой семье – здоровый ребенок!»**

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

**Задачи:**

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

2.Познакомить родителей с работой детского сада направленной на сохранение и укрепление здоровья детей.

3.Мотивировать родителей к постоянному взаимодействию с детским садом, направленному на воспитание у дошкольников ЗОЖ.

**Ход собрания**

*(Воспитатель приветствует родителей)*

 Приветствуем всех, кто время нашёл

И в сад к нам на собранье о здоровье пришёл.

Зима пусть стучится ветрами в окно,

Но в группе у нас и светло и тепло!

Мы здесь подрастаем, взрослеем мы здесь

И набираем естественно вес.

Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,

Нам спорт с физкультурой как воздух нужны.

А с ними порядок, уют, чистота,

Эстетика, в общем, сама красота!

Здоровье своё бережём с малых лет,

Оно нас избавит от боли и бед!

Для начала проведем с вами разминку.

**Разминка с родителями.**

Прошу всех прямо встать

И то, что скажу, всем выполнять.

Дышите… Не дышите…

Наклонитесь… Улыбнитесь…

На один-два быстро сядьте,

На три-четыре быстро встанете.

Наклонитесь вправо-влево

И вдохните глубоко! (Звучит музыка)

   Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе нашего дошкольного учреждения. Такой 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. Что же такое здоровье? (Ответы родителей).

Воспитатель: Здоровье — это главная ценность жизни, оно занимает самую высокую ступень в иерархии потребностей человека. Здоровье — один из важнейших компонентов человеческого счастья и одно из ведущих условий успешного социального и экономического развития. Реализация интеллектуального, нравственно-духовного, физического и репродуктивного потенциала возможна только в здоровом обществе. Здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.

   Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и детей.

**Что взрослые могут сделать, для того чтобы приобщить детей к здоровому образу жизни?**

- Что такое здоровье? *Рассуждения родителей.*

   Это состояние организма человека, при котором все его органы полноценно функционируют.

   По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ, здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов).

   Исследования показывают, что здоровье ребенка только на 7 – 8% зависит от здравоохранения и больше чем на половину - от его образа жизни. Именно поэтому каждый взрослый должен стать кузнецом собственного здоровья и здоровья своих детей.

   У вас, дорогие родители, на столе лежат **карточки-картинки,** попробуйте расшифровать их и сформулировать определения, которые характеризуют понятие «Здорового образа жизни».

**Так что же такое здоровый образ жизни?**

Предполагаемые ответы родителей:

* Рациональный режим;
* Полноценное, сбалансированное питание;
* Двигательная активность и достаточное пребывание на свежем воздухе;
* Гигиенические условия;
* Психологический микроклимат в семье;
* Закаливание;
* Профилактика курения, алкоголизма.

**Выходные в жизни ребенка, как они проходят?**

   Общеизвестно, что «Понедельник – день тяжелый». Как показывает практика и свидетельствует статистика, ребенок в понедельник приходит в детский сад утомленным и раздражительным.  Давайте попробуем разобраться в причинах этого «нездоровья».

   Мы предлагаем вам поиграть в игру **«Хорошо – плохо».**

Я буду называть вам качества, а вы, дорогие родители, если оно не вредит ребенку – поднимаете смайлик, если вредит – не поднимаете.

***(Воспитатель чередует вопросы хорошо - плохо)***

**Хорошо:**

* Общение с родителями;
* Семейное чаепитие;
* Совместные игры;
* Чтение книг;
* Посещение театра, цирка;
* Совместный труд;

**Плохо:**

* Нарушение режима дня и питания;
* Дальние поездки в переполненных рейсовых автобусах;
* Сидение перед телевизором;
* Безнадзорность;
* Шумные компании гостей.

   Здоровье – это не только физическое, но и психическое, душевное состояние ребенка, которое в первую очередь зависит от того, как мы любим своего малыша.  В развитии личности ребенка особенно велика роль семьи. Основу семейного воспитания составляет любовь. Считается, что детства, наполненного любовью, хватает на всю жизнь. И поэтому первоочередной задачей родителей является создание у ребенка уверенности в том, что его любят и о нем заботятся.

  Любить – это принимать ребенка таким, какой он есть, чувствовать себя с ним неразрывно.

  Ясно, что все родители любят своих детей, но не всегда умеют передать свою любовь ребенку.

**Как любить ребенка?**

 Мы попытаемся сейчас выяснить. Я буду называть способы передачи любви, а вы, если считаете их приемлемыми – **хлопайте в ладоши**, нет – **топайте ногами**: высказывать замечания в оскорбительной форме;

* Больше и чаще смотреть ребенку в глаза;
* Бесконечно обнимать и целовать ребенка;
* Угрожать ребенку;
* Постоянно критиковать ребенка;
* Гладить по голове;
* Уметь выслушать;
* Встревать в игру малыша;
* Считаться с мнением ребенка;
* Поддерживать его идеи и начинания;
* Стараться понять, о чем думает ребенок, почему ведет себя так, а не иначе;
* Внушать ребенку, что он все может, если только поверит в себя и будет работать;
* Использовать физические наказания;
* Кричать, приказывать;
* Лишать ребенка внимания и заботы.

  Мы все хотим видеть своего ребенка здоровым.

   Как добиться этого? Что для этого делаем мы? Как укрепить здоровье детей, избежать болезней?

   Надо ежедневно проводить закаливающие процедуры, подбирать правильно одежду для ребенка.

**Что такое закаливание?**

   Под закаливанием понимается постепенное повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды (холоду, жаре, изменению атмосферного давления). Закаливание укрепляет организм ребенка. Закаленные люди, как правило, меньше подвержены простудным заболеваниям.

Мы принесли сюда шары

Очень симпатичные.

В них загадки лежат

Крайне необычные.

Шар любой вы выбирайте и на вопросы отвечайте.

***(Родители по очереди прокалывают шар и достают загадку)***

Вопросы:

1. Что необходимо делать для укрепления наших мышц? (Ответ: *физическую зарядку*)

2.  Что нужно есть, когда занимаешься спортом? (Ответ: *мясо, питательные продукты, например, бобовые: горох, фасоль)*

3. Для чего нужно соблюдать режим дня? (Ответ: *чтобы предупредить развитие утомления, повысить общую сопротивляемость организма)*

4.  Роль пищи в жизни человека (Ответ: *для роста, ходьбы, бега, игр, чтобы жить)*

5.  Какие виды закаливания Вы знаете? (Ответ: *солнце, воздух и вода)*

6. Правила гигиены перед едой. (Ответ*: вымыть руки с мылом). А вы знаете, что руки нужно мыть 30 секунд, чтобы убить микробы.*

7.  Что закаливанию помогает и полезно нам всегда? (*Солнце, воздух, вода)*

8.  Полоскание горла водой разной температуры, обливание, контрастный душ, игры на улице, хождение босиком, обтирание, проветривание. Что это? (Виды закаливания).

9. Комплекс гимнастических упражнений, выполняемый обычно по утрам *(зарядка.)*

10. Для чего нужна зарядка (*для укрепления мышц, приведение организма в тонус, для улучшения сна, аппетита, повышение трудоспособности).*

11. Какие виды гимнастик Вы знаете?

*(Утренняя гимнастика, дыхательная, пальчиковая, для глаз, артикуляционная).*

12. Что важно соблюдать в домашних условиях? (Режим дня).

13. Спортивное устройство для тренировки определенной группы мышц. (Тренажер).

   Если мы хотим, чтобы наши дети выросли здоровыми и трудолюбивыми, нужно развивать и поддерживать у них потребность в движении, физических нагрузках. Двигательная активность - естественная потребность ребенка, такая же важная, как сон и еда. Этому служат: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, самостоятельная активность детей в спортивных уголках в группе, досуги, динамические паузы на занятиях, подвижные игры на прогулках и конечно очень важны закаливающие процедуры.  Одним из эффективных методов закаливания является ходьба босиком.  Еще в Древней Греции “босохождение” было культом, а дети получали право на ношение обуви с 18 лет. А знаете ли вы, что подошвы ног - это один из самых мощных рефлексогенных зон организма человека. Ноги являются своеобразным щитом с 72 тысячами нервных окончаний. Раздражение активных точек стопы является профилактикой многих заболеваний. В детском саду мы с детьми ходим босиком по дорожке здоровья.

   Важным условием укрепления здоровья ребенка является выполнение единого двигательного режима в детском саду и дома. В выходные дни необходимо обязательно выходить с детьми на прогулку не менее 2 раз в день. Пусть на прогулке ребенок больше двигается, играет в подвижные игры.

   Мы предлагаем вам посмотреть, как строится наш день в детском саду, какие процедуры мы проводим с детьми. (Показ презентации).

**5. Вопросы на тему «Здоровье»**

1. Комплекс гимнастических упражнений, выполняемый обычно по утрам (зарядка).

2. Двух- или трехколесное приспособление для езды, приводимое в движение педалями (велосипед).

3. Вид закаливания, основанный на ходьбе босиком по разным поверхностям (босохождение).

4. Спортивный атрибут, применяемый для вращения вокруг талии, и не только (обруч).

5. Напиток на основе целебных травяных отваров (фиточай).

6. Органическое вещество, очень полезное для здоровой жизнедеятельности организма (витамины).

7. Цель для тренировочной стрельбы (мишень).

8. Спортивное устройство для тренировки определенной группы мышц (тренажер).

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **2** |  |  |  |  |  |  |
|  | **В** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Е** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Л** |  |  |  |  | **7** |  |
|  | **О** |  |  |  |  | **М** |  |
|  | **С** | **3** |  | **5** |  | **И** |  |
|  | **И** | **Б** | **4** | **Ф** |  | **Ш** | **8** |
|  | **П** | **О** | **О** | **И** |  | **Е** | **Т** |
| **1** | **Е** | **С** | **Б** | **Т** | **6** | **Н** | **Р** |
| **З** | **Д** | **О** | **Р** | **О** | **В** | **Ь** | **Е** |
| **А** |  | **Х** | **У** | **Ч** | **И** |  | **Е** |
| **Р** |  | **О** | **Ч** | **А** | **Т** |  | **Н** |
| **Я** |  | **Ж** |  | **Й** | **А** |  | **А** |
| **Д** |  | **Д** |  |  | **М** |  | **Ж** |
| **К** |  | **Е** |  |  | **И** |  | **Е** |
| **А** |  | **Н** |  |  | **Н** |  | **Р** |
|  |  | **И** |  |  | **Ы** |  |  |

**Центральное слово - ЗДОРОВЬЕ**

Мы Семья – это значит – мы вместе. Ребенок умеет любить того, кто его любит, его можно воспитывать только любовью.

 Пусть выражение **«Береги здоровье смолоду»**станет девизом нашей совместной работы по укреплению физического, психического, социального здоровья наших детей.

Будем растить детей здоровыми,

Энергичными и толковыми.

Рано утром не ленитесь,

На зарядку становитесь.

Пусть помогут нам всегда

Солнце, воздух и вода.

   Наша самая главная задача – это выработать у детей разумное отношение к своему организму, привить необходимые санитарно-гигиенические навыки, научить вести здоровый образ жизни с раннего детства. И только совместными усилиями педагогов и родителей можно решить эту задачу.

   И в заключении мы хотим провести с вами упражнение **«Желаю Вам»** (сидя в кругу, сделать комплимент сидящему рядом участнику)

Желаю Вам и Вашим детям здоровья;

Желаю Вам, чтобы Вас всегда любили дети...

Желаю Вам: мирного неба, урожайного хлеба, чистой воды и никакой беды и т.д.

**Родительское собрание: «Здоровье детей в летне-оздоровительный период»**

**Цель:** Организовать совместное мероприятие для повышения знаний родителей по вопросам здоровье сбережения и формирования у них ответственного отношения к здоровью детей и собственному здоровью в летне-оздоровительный период.

**Задачи:**

1.Познакомить родителей с основными методами и формами закаливания организма детей в летний период.

2. Способствовать стремлению и желанию каждой семьи восстанавливать и поддерживать здоровье с помощью здоровьесберегающих технологий.

3. Развивать способность творчески использовать знания и умения по вопросам здорового образа жизни.

4. Обогатить знания родителей в использовании благоприятных для укрепления здоровья детей условия летнего времени и добиться, чтобы ребёнок окреп, поправился и закалился, научился понимать и полюбить, удивительный, прекрасный мир растений и животных.

5. Обозначить возможные опасности для ребенка дошкольного возраста в летний период.

**Ход собрания:**

*Воспитатель:* Здравствуйте дорогие родители! Сегодня мы с вами собрались на итоговом собрании года, впереди нас ждет удивительное время года – лето! Именно летом наши детки набираются как можно больше сил и здоровья, а так же новых знаний и укрепления организма, летом дети проводят много времени на свежем воздухе, с родителями в отпуске, у бабушек в деревне и т.д., но даже в такое прекрасное время отдыха нельзя забывать о здоровье, ведь именно летний период считается самым наилучшим периодом укрепления здоровья ребенка и не только ребенка, но и всей его семьи, о чем сегодня мы с вами и поговорим!

В течении всего учебного года мы с вами много времени посвящали укреплению и сохранению здоровья детей, давайте сейчас подведем итоги года, чего же нам с вами удалось достичь и над чем еще предстоит работать (подведение итогов года).

**Просмотр видео презентации** «Здоровые детки-счастливые детки».

**Воспитатель:** Первое с чего бы хотелось начать наше мероприятие я предлагаю вам узнать из загадки:

*Состояние защищённости жизненно важных интересов личности, общества, государства от внутренних и внешних угроз, называется…. (Безопасность)*

Лето – пора веселья и беззаботности, в особенности для наших деток. Родителям же остается быть чрезмерно внимательными, поскольку в местах отдыха могут таиться всякого рода опасности. Поэтому ознакомление с правилами безопасности в летний период чрезвычайно важно для всех мам и пап. Кстати, не помешает рассказать о них и детям.

*Безопасность на воде летом:*

Большинство семей предпочитают проводить жаркие летние дни на пляжах водоемов – озера, реки, моря. Взрослые и малыши с удовольствием купаются и загорают, дышат свежим воздухом. Однако вода может быть опасной. Поэтому перед поездкой на место отдыха следует изучить следующие рекомендации:

- Не разрешайте купаться ребенку без вашего присмотра, особенно на матрацах или надувных кругах.

- Отпускайте отпрыска в воду только в плавательном жилете или нарукавниках.

- Не позволяйте детям играть в игры, где участники прячутся под водой или их «топят». Такие развлечения могут окончиться трагедией.

- Не разрешайте заплывать за буйки и нырять в неизвестных местах водоема, поскольку камни и ветки деревьев часто приводят к травмам.

- Контролируйте время пребывания ребенка в воде, чтобы не допустить переохлаждения.

- Во избежание солнечных ожогов смазывайте кожу ребенка специальными солнцезащитными средствами.

*Безопасность на природе летом:*

Если вам удастся выбрать на природу (лес, парк), обязательно ознакомьтесь со следующими правилами безопасности:

- В таких местах обычно много клещей, укусы которых опасны тяжелыми заболеваниями (энцефалит, болезнь Лайма). Поэтому ребенка лучше одеть в штаны и закрытую обувь. Причем брюки следует заправить в резинку носков. Не помешает и обработка поверхности одежды средствами от насекомых.

- Объясните ребенку, что запрещено трогать незнакомые грибы и кушать неизвестные ягоды или плоды, растущие в лесу – они могут быть ядовитыми.

- Во избежание укуса таких насекомых как шмели, осы, пчелы, расскажите, что нужно оставаться недвижимым, когда они поблизости.

- Не позволяйте ребенку подходить к животным, которые могут укусить его и заразить бешенством.

- Ни в коем случае не оставляйте детей без присмотра – они могут заблудиться.

*Правила дорожного движения, профилактика травматизма:*

Летом дети больше двигаются, простор для развития движений в разных условиях. Важно, чтобы дети знали, что нельзя играть на проезжей части, как правильно переходить улицу.

Катание на велосипеде по дорожкам, не выезжая на дорогу. Научите безопасном катание на велосипеде, умении правильно затормозить, остановиться. При выполнении других игр и движений, учите быть их осторожными, правильно прыгать приземляясь на полусогнутые ноги.

*Общие правила безопасности детей в летний период:*

К сожалению, опасности подстерегают детей не только в местах отдыха, но и на детской площадке, на дороге, в общественных местах. Однако следование рекомендациям поможет снизить риски:

- Для ребенка обязательным является ношение головного убора на улице для предотвращения теплового или солнечного удара.

- Приучите детей всегда мыть руки перед употреблением пищи.

- Поскольку на лето приходится пик пищевых отравлений и заболеваний энтеровирусными инфекциями, следите за свежестью продуктов, всегда мойте овощи и фрукты перед употреблением.

- Обязательно учите ребенка переходу по светофору, расскажите об опасности, которую несет автомобиль.

- Расскажите детям о том, как правильно себя вести на детской площадке, в частности, качанию на качелях. К ним нужно подходить сбоку; садиться и вставать, дождавшись полной остановки; крепко держаться при качании.

- Важно научить и правилам пожарной безопасности в летний период. Не позволяйте разводить костры без присутствия взрослых. Поясните опасность огненной стихии в быстром распространении на соседние объекты.

- Соблюдайте питьевой режим, чтобы не допустить обезвоживания. Давайте ребенку очищенную природную воду без газа.

- Если ваше чадо катается на велосипеде или роликах, приобретите ему защитный шлем, налокотники и наколенники.

(Воспитатель раздает памятки «Общие правила безопасности детей в летний период» родителям, приложение №1)

Следование простым рекомендациям поможет обезопасить жизнь и здоровье вашего ребенка и позволит провести летние каникулы с максимальным удовольствием.

Воспитатель: С наступление жаркой поры меняется и специфика работы дошкольного учреждения. Педагоги организуют и проводят работу с детьми, создавая комфортные условия для пребывания дошкольников на свежем воздухе: озеленяют и оформляют групповые участки, осуществляют ремонт и покраску игрового надворного оборудования, пополняют количество выносного оборудования для игр детей.

 Летний период в детском саду принято называть оздоровительным, и он имеет свои особенности. Не у всех родителей есть возможность выезжать из города с целью оздоровления ребенка, приобретать путевки в санатории. Задача детского сада состоит в том, чтобы максимально использовать благоприятные для укрепления здоровья детей условия летнего времени, добиться, чтобы ребёнок окреп, поправился и закалился.

  Содержание образования детей в летний период реализуется в партнёрской деятельности взрослого с воспитанниками.

В период летнего оздоровления приоритетным является организация деятельности детей физкультурно-оздоровительной и художественно-эстетической направленности.

В дошкольном учреждении в период летних каникул проводится физкультурно-оздоровительная работа, которая включает:

* Утреннюю гимнастику;
* Физкультурные занятия (игрового, сюжетного, тематического вида);
* Подвижные игры и физические упражнения на прогулке;
* Активный отдых (физкультурные досуги, физкультурные праздники, Дни здоровья);
* Самостоятельную двигательную деятельность;
* Закаливание естественными природными факторами (воздух, воду, рассеянные лучи солнца).

В летний период создаются благоприятные условия для двигательной активности детей и усиления оздоровительного воздействия физических упражнений. Все компоненты физкультурно - оздоровительной работыпроводятся ежедневно на воздухе.

Художественно-эстетическая работа, которая включает:

* Изобразительную деятельность (рисование, лепка, аппликация, конструирование, детский дизайн);
* Музыкальную деятельность воспитанников;
* Ознакомление с произведениями художественной литературы и фольклора.

С целью создания эмоционального комфорта детей в летний оздоровительный период мы организуем:

* Включение изобразительной деятельности в детские праздники;
* Проведение развлечений, которые включают экспериментирование детей с изобразительными и природными материалами, содействуют закреплению представлений о видах, жанрах искусства, средствах художественной выразительности, конкурсов с различными номинациями;
* Организация творческих мастерских, занимательных игротек, игр с песком.

Таким образом, лето в детском саду - это насыщенная пора, наполненная смехом, радостью и весельем.  Все усилия работников дошкольного учреждения направлены на оздоровление и закаливание детского организма.

Вот и сегодня родители мы для вас постарались организовать один день из жизни ребенка в детском саду в летне- оздоровительный период, готовы принять в нем участие?

Воспитатель: Начинается наше утро с приема детей на улице, где для них создаются условия для организации самостоятельной деятельности, умения организовать игру, как самостоятельную, так и групповую. Вот и сейчас мы вам предлагаем, правда в условиях групповой комнаты с уметь организовать игру на свой вкус и постараться привлечь к своей игре сверстников.

*1 задание: Создание самостоятельной игры на свежем воздухе:*

(Родители выполняют задание).

*2 задание: Утренняя гимнастика на свежем воздухе:*

Комплекс утренней гимнастики: Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег. Упражнение «Пчелки» бег по кругу с поднятыми в стороны руками, произнося «жу-жу-жу» На слова «Сели пчелы на цветы» дети присаживаются на корточки. Построение в 2 колонны.

**1. «Хлопки»**

И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища

В.1. руки в стороны

    2. руки вверх

3. руки в стороны

    4. И.П.

**2. «Наклоны»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

В.1. наклон вперед

    2. И.П.

**3. «Повороты»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

В.1. поворот вправо (влево), развести руки в стороны

    2. И.П.

**4. «Где же ножки?»**

И.П. лежа на спине, руки прямые за головой

В.1. поднять прямую правую (левую) ногу вверх

    2. И.П.

**5. «Мячики»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки на поясе

В.1. прыжки на двух ногах на месте

**6. Упражнение на дыхание.**

**Речевка:**По утрам не ленись,

                                       На зарядку становись.

*3 задание: Подвижные игры в летний период:*

* **Подвижная игра "Мыши водят хоровод"**

Описание: Перед началом игры необходимо выбрать водящего — «кота». Кот выбирает себе «печку» (ею может послужить скамейка или стул), садится на нее и закрывает глаза. Все остальные участники берутся за руки и начинают водить хоровод вокруг кота со словами:

Мыши водят хоровод,  
На печи дремлет кот.  
Тише мыши, не шумите,  
Кота Ваську не будите,  
Вот проснется Васька кот —  
Разобьет наш хоровод!»

Во время произнесения последних слов кот потягивается, открывает глаза и начинает гоняться за мышами. Пойманный участник становится котом, и игра начинается сначала.

* **Игра "Солнышко и дождик"**

Описание: Дети сидят в зале на стульчиках. Стульчики — это их «дом». После слов воспитателя: «Какая хорошая погода, идите гулять!», ребята встают и начинают двигаться в произвольном направлении. Как только педагог скажет: «Дождь пошел, бегите домой!», дети должны прибежать к стульям и занять свое место. Воспитатель приговаривает «Кап – кап – кап!». Постепенно дождь утихает и воспитатель говорит: «Идите гулять. Дождь кончился!».

* **Игра "Воробушки и кот"**

Описание: На земле нарисованы круги — «гнездышки». Дети — «воробушки» сидят в своих «гнездышках» на одной стороне площадки. На другой стороне площадки расположился «кот». Как только «кот» задремлет, «воробушки» вылетают на дорогу, перелетают с места на место, ищут крошки, зернышки. «Кот» просыпается, мяукает, бежит за воробушками, которые должны улететь в свои гнезда.

Сначала роль «кота» выполняет воспитатель, потом — кто-нибудь из детей.

* **Подвижная игра "У медведя во бору"**

Описание: Среди участников выбирают одного водящего, который будет «медведем». На игровой площадке начертить два круга. Первый круг — берлога медведя, второй круг — дом для остальных участников игры. Начинается игра с того, что дети выходят из дома со словами:

У медведя во бору  
Грибы, ягоды беру.  
А медведь не спит,  
И на нас рычит.

Как только дети произнесли эти слова, «медведь» выбегает из берлоги и ловит детей. Тот, кто не успел добежать до дома и был пойман «медведем», становится водящим («медведем»). (Данные игры проводятся с родителями)

*4 задание: Игры с песком и водой в летний период:*

Воспитатель читает стихотворение:

*Песочница, песочница,*

*В песке вся детвора.  
Построить домик хочется,*

*Забавная игра.  
Речной песочек, меленький –  
Хорош для куличей.  
Склонился повар беленький  
Над формочкой своей.  
А вот Андрюша с Васенькой –  
Ребята хоть куда.  
Везут в машинах красненьких  
Песок туда-сюда.  
Бывают столкновения –  
Но это не беда.  
Ссора – на мгновение,  
А дружба навсегда.  
Большая настоящая  
Кипит работа тут.  
И люди работящие  
В песочнице растут.*  
  
        Игры с песком и водой не только доставляют детям удовольствие, но и развивают, знакомят с окружающим миром, благотворно влияют на психику малышей, снимают напряжение, гасят негативные эмоции, тренируют терпение. Для принятия участия в играх с песком и водой требуется широкий спектр приспособлений. Так как мы дорогие родители сейчас находимся в группе, а не на улице, мы постарались организовать для вас данные игры прям здесь:

*Игра: «Тонет – плавает».* Наполнить тазик водой и предложить на выбор различные предметы (кубик, шарик и т.д), и провести эксперимент, какие предметы хорошо держатся на воде, а какие тонут.

*Игра: «Песочные замки».* Построить из песка и различных формочек на ровной поверхности замки.

Воспитатель: Дорогие родители, с детьми на улице можно организовать огромное количество игр с водой и песком, мы привели для вас пару примеров, чтоб вы ориентировались, как правильно организовывать данные игры. Перечень игр: «Пирожки», «Кораблики», «Большой и маленький» и многие другие.

*5 задание: Художественно эстетическое развитие детей в летний период:*

Рисование по замыслу на асфальте: «Солнце, воздух и вода, наши лучшие друзья!», т.к, дорогие родители мы с вами находимся в группе, то будем рисовать на листочках*. Конкурс на лучший рисунок.*

А теперь, мы с вами проверим, как вы хорошо умеете отгадывать загадки:

Что выше леса,

Краше света,

Без огня горит?

Ответ: (Солнце)

\*\*\* Солнце печёт, липа цветёт.

Рожь поспевает, когда это бывает?

(Лето)

\*\*\* Шумит он в поле и в саду,

А в дом не попадет.

И никуда я не иду,

Покуда он идет.

Ответ: (Дождь)

\*\*\* Без него плачемся,

А как появится,

От него прячемся.

Ответ: (Солнце)

\*\*\* Посадили зернышко — вырастили солнышко.

Ответ: (подсолнух)

\*\*\* Шёл я лугом по тропинке,

Видел солнце на травинке.

Но совсем не горячи

Солнца белые лучи. Ответ: (Ромашка)

\*\* Ты весь мир обогреваешь

И усталости не знаешь,

Улыбаешься в оконце,

А зовут тебя все…

Ответ: (Солнце)

\*\*\* На улице рубашка,

В избе рукава.

Ответ: (Луч солнца)

\*\*\*Над лугом парашютики

Качаются на прутике.

Ответ: (Одуванчик)

Воспитатель: Молодцы, родители, хорошо справились и с рисунком и с загадками, а сейчас мы узнаем, какие стихи про лето вы знаете? (Родители рассказывают стихи о лете).

*7 задание: Музыкальное развитие детей в летний период:*

Коллективное исполнение родителями песни о лете.

«Вот оно какое, наше лето»

Вот оно какое, наше лето,

Лето яркой зеленью одето,  
Лето жарким солнышком согрето,  
Дышит лето ветерком.  
Ля, ля, ля, ля, ля, ля. Ля, ля, ля, ля, ля, ля.  
  
На зеленой солнечной опушке  
Прыгают зеленые лягушки  
И танцуют бабочки-

подружки, Расцветает все кругом.  
Ля, ля, ля, ля, ля, ля. Ля, ля, ля, ля, ля, ля.  
  
Мы в дороге с песенкой о лете,  
Самой лучшей песенкой на свете,  
Мы в лесу ежа, быть может, встретим,  
Хорошо, что дождь прошел.  
Ля, ля, ля, ля, ля, ля. Ля, ля, ля, ля, ля, ля.  
  
Мы покрыты бронзовым загаром,  
Ягоды в лесу горят пожаром.  
Лето это жаркое недаром,  
Лето - это хорошо!  
Ля, ля, ля, ля, ля, ля. Ля, ля, ля, ля, ля, ля.  
  
Воспитатель: Вот на такой веселой ноте и мы и заканчиваем наше не обычное родительское собрание, мы постарались максимально раскрыть вам работу детского сада в летний период направленную на укрепление и сохранение здоровья детей, а так же показать вам родители, какие вы можете использовать методы и приемы для закаливания и развития физических качеств деток в летний период. Отдельно хотелось бы поблагодарить и отметить грамотами те семьи, которые принимали активное участие в жизни группы в течении всего учебного года (Вручение грамот). Спасибо за внимание! И хорошего всем летнего отдыха!