Родительское собрание в подготовительной группе:

"Здоровые дети в здоровой семье"

1.

- Здравствуйте, дорогие родители! (Ответ родителей)

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

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 - 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.

Период дошкольного детства – это на самом деле быстро заканчивающийся промежуток в **жизни каждого человека**. Одной из основных целей в этот период является формирование привычки к **здоровому образу жизни**.

2. Что же такое **здоровый образ жизни**?

Это важный фактор сохранения **здоровья и своевременного**, гармоничного развития ребенка.

Это комплекс **оздоровительных мероприятий**, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление **здоровья**, повышение работоспособности людей.

3. Основные цели **оздоровительной** работы детского сада:

 - Расширять и закреплять знания детей о здоровом образе жизни;

 - Совершенствовать физические способности;

 - Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

4. Составляющими **здорового образа жизни являются**:

* Двигательная активность, физическая культура и спорт
* Закаливание
* Рациональный режим
* Рациональное питание
* Личная гигиена
* Благоприятная психологическая обстановка в семье и саду
* Экологически грамотное поведение

5. Первая составляющая **здорового образа жизни** – это двигательная активность, физическая культура и спорт. Недостаток движений отрицательно сказывается на **здоровье человека**. Регулярные занятия физическими упражнениями и спортом, утренняя зарядка, физкультминутки, прогулки призваны компенсировать двигательное голодание. Систематическая двигательная активность способствует укреплению и сохранению **здоровья детей**, улучшает самочувствие, повышает работоспособность.

6. Средства двигательной направленности

• Физические упражнения;

• Физкультминутки;

• Эмоциональные разрядки;

• Гимнастика *(****оздоровительная после сна****)*;

• Пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная, корригирующая;

• Подвижные и спортивные игры, которые способствуют улучшению работы всех органов и организма в целом.

7. Для занятий физической культурой и спортом в нашем детском саду оборудованы физкультурный зал, в группе спортивный уголок оснащенный традиционным и нетрадиционным оборудованием, спортивными играми: "Боулинг", "Гольф", "Твистер", скакалки, мячи, обручи.

8. Вторая составляющая **здорового образа жизни – это закаливание**. **Закаливание повышает устойчивость организма к природным факторам.** Закаливание - это профилактика простудных и других заболеваний.

**Оздоровительные** силы природы имеют огромное значение для **здоровья детей**: Солнечные и воздушные ванны; Водные процедуры;

9. Дети, проснувшись, проходят по ребристой дорожке, дорожке с пуговицами, шнуру, палочками, камушками. Затем проводим водные процедуры, где дети умываются, ополаскивают руки до локтей.

10. Регулярные прогулки на свежем воздухе способствуют **оздоровлению** и закаливанию организма детей. Благотворно влияет на детский организм утренняя гимнастика на улице и физкультурные занятия.

11. Большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня.

Режим дня – это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.

12. Крепкий сон - залог гармоничного развития, один из важнейших элементов человека, а особенно ребёнка. Именно во сне происходит сложнейшая работа, в результате которой формируется мозг, развивается тело. Нужно постараться в максимальной степени соблюдать ритм сна и бодрствования.

13.После того, как дети проснулись, проводится гимнастика пробуждения. Это специально подобранный комплекс упражнений, позволяющий постепенно разогреть мышцы и поднять настроение. Гимнастика в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочередное поднимание и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз.

14. **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, без добавок, специй и консервантов.

 Очень большое значение для усвоения пищи имеет режим питания, то есть правильное распределение приемов ее в течение дня.

15. При воспитании детей дошкольного возраста, очень важное значение имеет формирование у них культурно-гигиенических навыков. Так с раннего детства нужно приучать ребенка к тому, что такие вещи, как расческа, постель, носовой платок, полотенце, зубная щетка, должны быть индивидуальными.

В беседах с детьми мы рассказываем детям , что такое режим дня, для чего мы чистим зубы, полезная и вредная еда, что делать, чтобы быть здоровым.

16. Экологически грамотное поведение благотворно влияет на **здоровый образ жизни**. Через экскурсии в лес, прогулки, походы, игры на свежем воздухе, развлечения дети получают необходимый опыт, учатся исследовать, наблюдать и заботиться о своем **здоровье**. В лесу дети получают солнечные и воздушные ванны, что благотворно действует на весь организм, повышает тонус нервной системы и увеличивает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.

* 17. **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 детей. 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 ребенок заикается.

Ваши дети будущие школьники, поэтому мы хотим предложить вам упражнения, которые помогут дома снять усталость после школы:

* **паузы покоя**:

- посидим молча с закрытыми глазами;

 - посидим и полюбуемся на горящую свечу;

 - ляжем на спину и расслабимся, будто мы тряпичные куклы;

 - помечтаем под эту прекрасную музыку.

* **зрительные паузы** для укрепления зрения:

- закрыть и открыть глаза;

- посмотреть вдаль и на предмет рядом.

* **эмоциональные разминки** для снятия эмоционального напряжения:

- похохочем;

- покричим так, как будто кричит огромный, неведомый зверь.

* **физические минутки** для развития и укрепления мышечной системы:

- потянуться как кошка;

- поваляться как неваляшка;

- поползать как змея без помощи рук.

Помните, Родители - первые педагоги своего ребенка. Здоровье ребенка в ваших руках.

- Когда счастливы дети? В первую очередь – когда они здоровы.

- А когда счастливы родители? Тогда, когда счастливы их дети.

*-* Здоровье детей во многом зависит от нас, взрослых, т. к. они беззащитны, доверчивы. Задача взрослых – заранее знакомить ребенка со сложными, порой опасными жизненными ситуациями.

 Как вы думаете, легко ли научить ребёнка правильно вести себя на дороге?

На первый взгляд легко. Надо только познакомить его с основными требованиями Правил дорожного движения и никаких проблем.

На самом деле очень трудно. Ведь мы, родители, каждый день на глазах родного чада нарушаем эти самые пресловутые Правила, и не задумываемся, что ставим перед ребёнком неразрешимую задачу: как правильно? Как говорят или как делают?

Когда же ребёнок попадает в дорожное происшествие, то виноваты все: водитель, детский сад, школа, Госавтоинспекция. Почему не научили, не показали, не уберегли? Забывая при этом, что в первую очередь родители своим примером должны научить и уберечь.

Если вы действительно заинтересованы в том, чтобы ваш ребёнок владел навыками безопасного поведения на дороге, то не сводите процесс обучения к пустой и бесполезной фразе: "Будь осторожен на дороге". она не объясняет ребёнку, чего собственно на дороге надо бояться. Где его может подстерегать опасность? Лучше используйте движение в детский сад и обратно для отработки навыков поведения на дороге.

Ребёнок твёрдо должен знать, что дорогу можно переходить только в установленных местах: на пешеходном переходе и на перекрёстке. Но и в данном случае никто не может гарантировать его безопасность. Поэтому, прежде чем выйти на дорогу, остановитесь с ребёнком на расстоянии 50см – 1метра от края проезжей части, обратите его внимание. что посмотреть налево и направо надо обязательно с поворотом головы, и если с обеих сторон нет транспорта представляющего опасность, можно выйти на проезжую часть. переходить дорогу надо спокойным размеренным шагом и не в коем случае не бегом.

Часто ребята оказываются под колёсами транспорта, когда, выйдя из автобуса или троллейбуса, пытаются перейти на другую сторону дороги. Объясните ребёнку, что в данном случае опасно обходить транспортное средство как впереди, так и сзади, потому что оно большое и из-за него ничего не видно. Надо подождать пока автобус или троллейбус уедет.

Ваш ребёнок скоро пойдет в первый класс, то уже сейчас неоднократно пройдите с ним маршрут от дома до школы и обратно, обращая внимание ребенка на все опасности, которые могут встретиться ему в пути. Заранее говорите, что в сложной ситуации надо обратиться к помощи взрослых. Дайте возможность ребёнку пройти этот маршрут самостоятельно, наблюдая за ним со стороны. Затем детально проанализируйте вместе с ним все его действия.

Берегите детей, соблюдайте сами правила дорожного движения и учите детей.