**Управление образования**

**администрации Солнечногорского муниципального района**

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«ДЕТСКИЙ САД № 14»**

**МО 141570 Солнечногорский район 8-495-546-33-87**

**пгт. Менделеево, 8-495-546-36-69**

**ул.Куйбышева, д.14-15 mend.school.1@mail.ru**

Конспект

Родительского собрания в группе раннего возраста №6

Тема «Растим детей здоровыми»

Провели воспитатели

Абрамова В.М.

Кривова А.В.

2020

**Родительское собрание «Растим детей здоровыми!»**

*Цель:* Повысить уровень педагогической культуры родителей воспитанников в области здоровье сбережения.

*Задачи:* Дать теоретические знания родителям о здоровом образе жизни и формах оздоровительной работы с детьми в ДОУ.

*Участники*: родители, воспитатели.

**План мероприятия:**

1. Беседа с родителями «Что такое здоровье, и кто такой здоровый человек».

2. Рассказ о здоровье сберегающих технологиях. 3. Подведение итогов. 4. Вопросы родителей.

**Ход мероприятия:**

**1. Беседа с родителями «Что такое здоровье, и кто такой здоровый человек». Абрамова В.М.**

Здравствуйте, уважаемые наши родители! Я говорю вам «Здравствуйте», а это значит, я всем вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверно потому, что здоровье для человека – самая главная ценность.

Мудреца спросили: «Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни: богатство или слава?». На что ответил мудрец: «Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля».

Что такое здоровье? (Ответы родителей.)

«Здоровье (по определению Всемирной Организации Здравоохранения) – это состояние полного физического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Понятие «здоровье» принято рассматривать не только как отсутствие заболевания, но и как способность организма быстро адаптироваться к различным условиям жизнедеятельности и противостоять воздействию вредных влияний внешней среды.

К сожалению, мы порой начинаем говорить о здоровье лишь тогда, когда его теряем!

Забота о воспитании здорового ребёнка является приоритетной в работе нашего 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 и особенно в раннем возрасте закладывается фундамент здоровья ребёнка, происходит интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни у детей, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека.

Главная цель детского сада - совместно с семьёй помочь ребёнку вырасти крепким и здоровым, дать ребёнку понять, что здоровье главная ценность жизни человека. От чего же зависит здоровье ребенка, человека?

Здоровье человека и общества в целом зависит от множества социальных, природных и биологических факторов. Ученые утверждают, что здоровье народа на 50% определяется образом жизни , на 20% – экологическими, на 20% – биологическими (наследственными) факторами и на 10% – медициной.

Сегодня, уважаемые родители, мы постараемся дать вам практические советы и рекомендации, которые помогут вырастить ваших детей здоровыми и успешными.

Разминка «Доскажи пословицу»

Воспитатель начинает пословицу и бросает мячик родителям, поймавший договаривает пословицу.

1. Здоровье (дороже золота). 2. Чистота - (залог здоровья). 3. Здоровье (ни за какие деньги не купишь). 4. В здоровом теле (здоровый дух). 5. У кого что болит, (тот о том и говорит). 6. Курить - (здоровью вредить).

В нашем ДОУ большое внимание отводится сохранению и укреплению физического и психического здоровья воспитанников**.**

Медико-профилактические мероприятия обеспечивают сохранение и приумножение здоровьядетей под руководством персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами

К ним относятся следующие технологии**:**- организация мониторинга здоровья**;** - организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста - физического развития дошкольников, закаливания; - организация профилактических мероприятий в детском саду;

- обеспечение требований СанПиНов; - организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.

**2. Рассказ о здоровье сберегающих технологиях Кривова А.В.**

Здоровьесберегающие технологии – это система мер, направленных на сохранение здоровьяребенка на всех этапах его обучения и развития.

В детском саду оздоровление детей происходит в течение всего дня. Сейчас я познакомлю вас с некоторыми технологиями оздоровления, которыми вы сможете воспользоваться и дома.

**Утренняя гимнастика** способствует вовлечению всего организма в деятельное состояние, укрепляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, вызывает потребность в кислороде, помогает развитию правильной осанки, направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса.

**Дыхательная гимнастика**оказывает на организм человека комплексное лечебное воздействие. Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровообращении, способствует восстановлению нарушенных в ходе болезни регуляций со стороны центральной нервной системы, улучшает дренажную функцию бронхов, восстанавливает нарушенное носовое дыхание.

**Динамические паузы (физкультминутки)** (рекомендуются для всех детей в качестве профилактики при утомлении) нацелены на снятие напряжения мышц, вызванное неподвижным состоянием, переключают внимание с одной деятельности на другую, восстанавливают работоспособность детей.

**Пальчиковая гимнастика**Движение пальцев и кистей рук имеет особое развивающее воздействие. Игра с участием рук и пальцев приводит в гармоничное отношение тело и разум, поддерживает мозговые системы в оптимальном состоянии, развивает мелкую моторику рук, речь.

**Гимнастика для глаз**используется в различных режимных моментах. Особенно важно ее применение при проведении деятельности, требующей повышенной концентрации внимания и напряжения зрения.

**Артикуляционная гимнастика** (звуковая) -стимулирует обмен процессов в клетках за счёт звуковой вибрации, позволяет улучшить микроциркуляцию в области лёгочных альвеол, улучшает дренаж мокроты, расслабляет мускулатуру бронхов, повышает эмоциональный тонус.

**Гимнастика бодрящая (гимнастика после сна)**Проводимая после сна гимнастика тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности, кровообращение, дыхание, обмен веществ. В комплекс бодрящей гимнастики включаются упражнения с простейшими тренажерами, направленные на работу по профилактике плоскостопия (массажные коврики, ребристая доска).

**Подвижные и спортивные игры**имеют большое значение в укреплении здоровья детей**.** Движения, входящие в игру, укрепляют организм, улучшают обмен веществ, функциональную деятельность всех органов и систем, развивают ловкость, силу, выносливость, координацию движений, двигательную активность детей.

Как говорил Аристотель: «Движение – это жизнь. Ничто так не истощает и не ослабляет человека как физическое бездействие».

Движение - это естественное состояние ребёнка.

Задача взрослых – создать условия для двигательной активности. Лучшая среда для этого – детская площадка, парк - это и свежий воздух, и пространство. Пусть ваш ребенок как можно больше гуляет, играет в подвижные игры, бегает, прыгает, лазает, плавает.

Чтоб здоровье сохранить, Организм свой укрепить, Знает вся моя семья Должен быть режим у дня Следует, ребята, знать Нужно всем подольше спать. Ну а утром не лениться - На зарядку становиться! Чистить зубы, умываться, И почаще улыбаться, Закаляться, и тогда Не страшна тебе хандра.

Физическое здоровье в значительной мере зависит от психического состояния,т. е. нормального эмоционального, поведенческого и социального самочувствия.

Чтобы сохранить психическое здоровье, нужно: • поддерживать у ребенка положительную самооценку — он должен быть уверен: родители любят его и гордятся им; • содействовать эмоциональному благополучию: оно помогает преодолевать препятствия, управлять своими чувствами; • помогать ребенку осознавать свои эмоции и контролировать их, обсуждать свои чувства (это поможет ему установить хорошие взаимоотношения с окружающими);

А сейчас я предлагаю провести эстафету: я буду называть родителя и тот кого я назову продолжает моё предложение. А предложение будет у нас одно на всех:

«мой ребёнок будет здоров, если…»(ответы родителей)

– Мой ребёнок будет здоров, если будет … каждый день делать гимнастику.

– Мой ребёнок будет здоров, если будет … соблюдать правила личной гигиены.

– Мой ребёнок будет здоров, если будет … заниматься физкультурой.

– Мой ребёнок будет здоров, если будет … правильно и вовремя питаться

– Мой ребёнок будет здоров, если будет … соблюдать режим дня и т. д.

**Заключение.**

Но ни одна, даже самая лучшая оздоровительная программа не может дать полноценных результатов, если она не реализуется совместно с семьей. Значит, мы должны поставить перед собой задачу – научиться беречь основное свое богатство здоровье, и освоить само искусство быть здоровым.

Первый шаг на этом пути – научиться сохранять здоровье. И этому мы должны учить наших детей с детства.

В завершении нашей встречи хочется выразить вам благодарность за участие, за то, что вы нашли время прийти на нашу встречу. Пусть будут счастливыми и долгими годы вашей жизни, полной любви к своим детям. Вы очень им нужны.

Мы уверены, что наши практические советы и рекомендации помогут вам растить детей здоровыми, крепкими и успешными!

Здоровье – это усердный, ежедневный труд, его не так просто получить! Давайте наконец задумаемся о своем здоровье, о своем дальнейшем будущем, о наших детях!

Потому что уважаемые родители, все в ваших руках!