**Родительское собрание о ЗОЖ в старшей группе.**

**«О самом главном»**

Подготовили и провели ст. воспитатель

Смирнова А.В.

Воспитатели старшей группы

Битюкова С.В., Семянникова Н.В.

**18.10 2018 г**

 Приветствуем всех, кто время нашёл

И в сад к нам на собранье о здоровье пришёл.

 Весна к нам стучится веткой в окно,

И в зале 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!

 Нам очень приятно, что вы нашли время и откликнулись на наше приглашение. И предлагаю вам небольшую притчу.

**Притча о здоровье.**

 **Упражнение:** Ведущий берет мягкую игрушку и со словами **«Мой ребенок будет здоровым, если я…»** передает ее первому участнику, который заканчивает предложение и передает ее следующему игроку. В эстафете участвуют по два родителя от каждой команды. Игра проводится под мелодию «Музыка на воде» М. Таривердиева.

**Зарядка с родителями «Солнышко лучистое».**

 Учеными доказано, что приобщение детей к ЗОЖ зависит от следующих факторов в таком соотношении:

личного примера родителей — 71%;

воспитательно-образовательного процесса в ДОО — 22%;

личных наблюдений ребенка, его опыта — 7%. Большинство из вас, конечно, владеют информацией о составляющих компонентах ЗОЖ, и в то же время мы полагаем, что многое, о чем вы узнаете сегодня по данной проблеме, будет для вас очень полезным.

Позвольте продолжить выступление стихотворением. **В.Крестов «Тепличное создание»**

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 боюсь – а 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 вести здоровый образ жизни? Это очень важный вопрос. К сожалению, сегодня существует устойчивое мнение, что «дети без болезней не растут». Это происходит потому, что родители не понимают: ЗОЖ — основа жизни человека. И сегодня мы вас в этом убедим.

Часто приходится слышать фразы: «Пойдет в детский сад — начнутся болезни», «Закрой окно - простудишь ребенка», «Не лезь в лужу — простудишься», «Не ходи босиком — заболеешь». Такой подход к организации жизнедеятельности ребенка будет способствовать созданию тепличных для него условий. Между тем условия жизни должны быть максимально приближены к естественным, тогда детский организм будет более устойчив к инфекциям и вирусам.

Здоровый, крепкий и развитый ребёнок.

Как добиться этого? Что для этого делаем мы?

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.

 Физкультурно-оздоровительное направление является приоритетным в работе и нашего дошкольного учреждения наравне с социально-личностным и коррекционно-развивающим. Здоровый 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.

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 **«О самом главном».**

Мы в саду задавали вопрос для воспитателей и родителей начальных классов: Какими качествами должен обладать ребенок предшкольного возраста.

Личностные качества

Здоровье

Познавательные умения

Моторика

Умение читать

Произвольная деятельность

Коммуникация

Психические процессы

Получилась вот такая картина

 Из графика видно, что здоровье занимает одно из первых мест как у родителей, так и у воспитателей. Как вы считаете, что сохраняет и укрепляет здоровье детей и помогает приобщать детей к здоровому образу жизни?

Высказывание родителей: (природные факторы, доброжелательный психологический климат, режим дня, прогулка, сон, питание, закаливание, и т.д.).

Существуют разные здоровьесберегающие технологии, которые используются в детском саду, а также дома.

**Первая наша рубрика «Профилактика заболеваний» с использованием здоровьесберегающих технологий.**

Приглашаем детей ДОУ № 5 «Гнёздышко» ЯМР - показ детьми и инструктором физкультуры упражнений на профилактику плоскостопия и осанки.

Вокруг много разных мифов возникает о здоровье, о его профилактике. Кто-то сторонник кардинальных мер и нетрадиционной медицины, кто-то наоборот консервативен.

**И вторая рубрика «Миф или реальность?»**

Как вы относитесь к массажу и самомассажу: (высказывание родителей)

Да, с этой здоровьесберегающей технологией возникает много вопросов, так как для проведения массажа и самомассажа имеются противопоказания:

Гнойничковые заболевания кожи у педагога, родителя или у ребенка

Тромбозы сосудов

Острая крапивница

ОРЗ или ОРВИ

Гиперчувствительность у ребенка

Если ребенок недавно перенес ангину, массаж ему также противопоказан (после полного выздоровления должно пройти не менее 10 дней)

А также массируемая часть тела должна находиться в устойчивом положении и быть максимально расслаблена. (Чаще всего это касается конечностей.) Если нет прочной основы для массируемой части тела, то расслабления не наступит; для удержания конечностей ребенок будет напрягать мышцы, что приведет к утомлению и снизит эффект от массажа. Кроме того, массаж и самомассаж должны приносить эмоциональное удовлетворение. Поэтому мы с вами сделаем небольшой самомассаж, который представлен в стихах.

 **«Добываем огонь»** - энергично растираем ладони друг о друга, чтобы стало горячо.

 Добываем мы огонь,

 Взяли палочку в ладонь.

 Сильно палочку покрутим -

 И огонь себе добудем.

 Растирание пальцев.

 «Крепко пальчики сожмём,

 После резко разожмём» -

 Руку сжать в кулак. Резко разжать (5 раз)

**«Точим ножи»** - активное растирание раздвинутых пальцев, движения рук вверх-вниз.

 Ножик должен острым быть,

 Будем мы его точить.

 Раз, два, три, четыре,

 Острый ножик наточили.

 Растирание предплечья

 **«Гуси»** - пощипывание руки вдоль по предплечью от кисти к локтю.

 Гуси травушку щипали,

 Громко, весело кричали:

 Га-га-га, га-га-га,

 Очень сочная трава.

 **Самомассаж лица «Озорные мишки»**

 Взявшись за середину ушной раковины (а не за мочки, оттягивать её вперёд, а затем назад, считая медленно до 10. Делать 1 раз.

 Оттяну вперёд я ушки,

 А потом назад.

 Словно плюшевые мишки

 Детки в ряд сидят.

 Указательным и средним пальцами одновременно интенсивно «рисовать» круги на щеках. Делать 1 минуту.

 А теперь по кругу щёчки

 Дружно разотрём:

 Так забывчивым мишуткам

 Память разовьём.

 Массировать указательным и средним пальцами одновременно интенсивно верхние и нижние веки, не закрывая глаз. Делать 1 минуту. Чтобы мишка лучше видел, Стал внимательней, шустрей, Мы волшебные очки Нарисуем поскорей.

 **Массаж носа.** Подушечками указательных пальцев обеих рук нажимать на точки по обеим сторонам носа, начиная от его основания. На каждую точку необходимо нажать и держать, не отпуская, на счёт до 20. Делать 1 минуту.

 Мы подушечками пальцев

 В точки попадём:

 Так курносому мишутке

 Носик разомнём.

Закаливание – это один из способов укрепления здоровья. Оказывается можно закалять организм продуктами питания, в том числе и овощами и фруктами, в которых содержится много витаминов и микроэлементов. Мы приглашаем желающего родителя на викторину.

**Викторина с экспертом**

1. Какой продукт – идеальный поставщик витамина Е?

 Цельнозерновой хлеб

 Оливковое масло

 Брокколи

 **Миндальный орех**

Незаменимым источником витамина Е являются миндальные орехи, горсть которых содержит дневную норму этого витамина.

2. Загорая на пляже, вы получаете…

 Витамин А

 Витамин С

 **Витамин D**

 Все вышеперечисленные витамины

Ультрафиолетовые лучи способствуют появлению в организме витамина D.

3. Какая ягода является незаменимым источником калия и магния?

 Вишня

 **Арбуз**

 Слива

 Крыжовник

Арбуз является лучшим поставщиком калия и, в отличие от банана, в нем в 3 раза меньше калорий.

4. Витамин С необходим для выработки и поддержания этого вещества…

  **Коллагена**

 Гормона роста

 Аскорбиновой кислоты

 Красных кровяных телец

Ответ: Витамин С необходим для выработки организмом коллагена, который так необходим коже.

5. Недостаток витамина С может вызвать…

 **Цингу**

 Простуду

 Рак

 Ветрянку

6. Для чего необходим витамин А?

 Для зрения, роста тела и костей

 Для иммунитета, здоровой кожи

 Для нормального функционирования и образования клеток

 **Все вышеперечисленное**

Витамин А вовлечен в процессы роста тела и костей, нормализации зрения и участвует в репродуктивных процессах.

7. Основные источники витамина А:

 Молоко, яйца, масло, сыр, сливки, печень

 Сахар, мед

 Капуста, абрикосы, морковь, картофель, шпинат, черная и красная смородина

 **Все вышеперечисленные продукты – источники витаминов А и С**

Во всех этих продуктах содержится не только витамин А (в активной его форме - ретинол), но и С.

8. В каких продуктах содержание витамина С максимально?

 Лимон

 **Черная смородина**

 Крыжовник

 Абрикос

Ранее считалось, что лимон – идеальный источник витамина С, однако было доказано, что в черной смородине его в разы больше.Действительно витамин «С» укрепляет иммунитет, и сейчас мы убедимся сами, насколько полезны фрукты. А теперь приглашаем шесть самых смелых родителей - по трое приготавливают фруктовый салат. У кого быстрей и красивей оформлен.

**Третья наша рубрика: «Продукт дня»**

 Питание — один из компонентов ЗОЖ. Рациональное питание — это прием разнообразной пищи с учетом индивидуальных особенностей человека, его возраста, физических нагрузок, климатических и сезонных особенностей окружающей среды. С пищей человек получает все необходимые элементы, требующиеся для роста и развития и обеспечивающие организм энергией. И, наверное, вы согласитесь, что именно на этот компонент ЗОЖ может влиять низкая заработная плата. Родители составляют «Пирамиду питания».

А теперь давайте посмотрим правильный вариант «Пирамиды питания».

 **(На экране слайд презентации — «Пирамида питания».)**

 В нижней части пирамиды (основании) находится жидкость, т. к. без воды нет жизни на Земле. Далее — продукты, которые больше всего необходимы в ежедневном рационе и составляют его основу: это зерновые, крупы, хлеб — 40%. Выше — продукты, которые должны быть в меню, но в постепенно уменьшающемся ближе к вершине пирамиды объеме: овощи, фрукты - 35%, мясо, рыба, яйца, молочные продукты — 20%, жиры, масла, сладости — 5%. Чтобы получать все необходимые для организма питательные вещества, человеку следует питаться 4–5 раз в день: это завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин. Конечно, ваше питание во многом зависит от семейных традиций. А вот как организовано питание в нашем детском саду, расскажет заведующий.

**(Заведующий ДОО рассказывает о системе питания в детском саду. На экране демонстрируется слайд презентации — «Система питания в ДОО».)**

 Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и детей. Но и мы с вами должны подавать пример ведения здорового образа жизни.

**Рубрика «Пример из жизни» -** «Здоровье – не все, но все без здоровья ничто!» (Сократ).

|  |
| --- |
| Экран здоровья |
|  | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь |
| Папа |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мама |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лена |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наташа |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| условные обозначения: здоров , болен , недомогание |

Кодекс, суть которого – здоровье и оптимизм.

1. Утро начинай с улыбки и гимнастики!

2. Никогда не давай в обиду слабого, а перед сильным не гнись!

3. То, что можно сделать сегодня, не откладывай на завтра!

4. В выходные – на природу!

5. Говорить, думать и поступать нужно только хорошо!

6. Если ты что-то начал, то закончи! Помни: «Сделал дело – гуляй смело!»

7. Если тебе трудно, то скажи сам себе: «Не плакать, не пищать, выше голову держать!» или «Я все сумею и смогу!» Помни мы – твоя семья – всегда рядом, всегда с тобой!

8. Стремись быть счастливым!

9. Оказывай посильную помощь взрослым: «Труд облагораживает человека».

10. Следи за своим внешним видом, помни, что встречают по одежке, но и не забывай, что провожают по уму.

Пункты могут быть разными. Можно составить их сообща всей семьей, выделяя свои ценности, характерные для вашей семьи.

**Рубрика «Эмоциональное благополучие»**

 Здоровье бывает не только физическое, но и психическое. Чтобы его сохранять и укреплять, нужно помнить об эмоциональном благополучии. Положительный эмоциональный фон — необходимое условие для развития ребенка. Эмоционально благополучный ребенок улыбчив, непосредственен, разговорчив, доброжелателен, слушает других, не грубит взрослым. Если у вас такой ребенок — значит, вы создали ему эмоциональный комфорт. Слово предоставляется педагогу-психологу.

 Сегодня мы приготовили травяные и ягодные чаи. (шиповник, черная смородина, мята или мелиса, ромашка,)

Приглашаю 5 человек для дегустации. Пьют чай и отгадывают, выставляются названия.

Памятка об отварах и настоях.

**Рефлексия:**

 Ну, вот и подходит к концу наша встреча. Мы очень надеемся, что все то, о чем мы говорили было полезным.

  А теперь мы предлагаем взять по листочку, красному, желтому или зеленому и приклеить его на наше дерево здоровья.

Зеленый лист- разговор был полезен.  Я всегда буду выполнять все требования и условия для здоровья моего ребенка.

Желтый лист – Я постараюсь все выполнять.

Красный лист – Ничего нового я не узнал. Как делал раньше, так и буду делать дальше.

**Примерное решение родительского собрания:**

* создать необходимые условия для реализации потребности ребенка в двигательной активности в повседневной жизни (срок – постоянно, отв. – педагоги, родители).
* равномерно распределять физическую и умственную нагрузки в течение дня (срок – постоянно, отв. – педагоги, родители).
* систематически интересоваться полученными знаниями детьми по формированию здорового образа жизни и закреплять их дома (срок – постоянно, отв. – родители).
* организовать дома режим дня и питание, приближенное к детсадовскому (срок – постоянно, отв. – родители).

 Желаем вам и вашим детям быть физически и духовно здоровыми, оптимизма и уверенности в завтрашнем дне.

На этом наше родительское собрание закончилось, и мы приглашаем попробовать всех чудесные чаи и полезный витаминный салат.