

**Родительское собрание**  
**"Здоровье детей в наших руках"**

**Подготовительная группа**

Воспитатель: Гостева Н.Н.

Филиал №3 «Звездочка»  
2024г

**Форма поведения:** Круглый стол «Береги здоровье смолоду!»

**Цель:** Познакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада. Формирование у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей, повышение педагогического мастерства родителей по использованию здоровьесберегающих технологий в домашних условиях. Развивать чувство единства, сплоченности.

**Участники:** родители, воспитатели, медсестра

**План проведения.**

1. Вступительное слово.
2. Ведение круглого стола.
3. Выступление медсестры.
4. Педагогический всеобуч.
5. Заключительный этап собрания
6. Подведение итогов собрания

**Организационный момент:**

Крикните громко и хором, друзья

Деток своих все вы любите? (да)

С работы пришли, сил совсем нет,

Вам хочется лекции слушать здесь? (нет)

Я вас понимаю... Как быть, господа?

Проблемы детей решать нужно нам? (да)

Дайте мне тогда ответ

Помочь откажитесь нам? (нет)

Последнее спрошу вас я

Активными все будем? (да)

Замечательно! Молодцы!

Здравствуйте, наши уважаемые родители!

Каждый день мы при встрече много раз говорим это казалось бы простое слово, а в нем все: и тепло, и встречи, и рукопожатие друзей, и пожелание здоровья. Вот и сегодня мы решили посвятить нашу с вами встречу такой важной жизненной проблеме как здоровье наших с вами детей. Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества. В последние десятилетия во всём мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Экологические проблемы, различные отрицательные бытовые факторы, химические добавки в продуктах питания, некачественная вода, накапливающиеся раздражения в обществе, связанные с неудовлетворительным экологическим положением, - лишь некоторые факторы, агрессивно воздействующие на здоровье дошкольника.

Здоровье человека является необходимым условием реализации всех заложенных в человеке возможностей. Это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и состояние полного душевного и социального благополучия, это радостное отношение к трудностям. Забота о своём здоровье позволяет жить полноценной во всех отношениях жизнью. Вопрос о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе любого дошкольного учреждения.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых не возможен здоровый образ жизни.

Перед нами, взрослыми, стоит очень важная задача: воспитать человека здорового физически, нравственно и духовно, человека всесторонне грамотно развитого.

От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни у детей, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека.

Наша главная цель – совместно с вами родителями помочь ребенку вырасти крепким и здоровым, дать ребенку понять, что здоровье – главная ценность жизни человека.

Сегодня мы предлагаем Вам принять участие **в круглом столе**

**«Береги здоровье смолоду!».**

Предлагаю разделить на две команды, придумать название своей команды, связанной со здоровьем. /нехворай-ка; неболей-ка.

( 2 стола, бумага, ручки,

Предлагаю командам поприветствовать друг друга.

Итак, начинаем наш круглый стол!

**Ответьте на вопрос №1 :**

«Что такое здоровье?» Свои ответы предлагаю записать.

Команда «Неболей-ка» пишет ответы красным фломастером, а команда «нехворай-ка» - синим. Даю 5 минут времени на подготовку.

Представитель от команды зачитывает варианты, вторая команда дополняет.

- Здоровье – сила и ум, настроение, эмоциональное состояние.
- Здоровье – это красота, стройность, инициативность.
- Здоровье – это счастье, радость, бодрость, энергичность.
- Здоровье – это богатство, дар, счастье .

**Ответьте на вопрос №2:**

«Что нужно делать, чтобы быть здоровым взрослым и детям?».

Команды совещаются, записывают ответы и представитель от команды зачитывает их (в этом случае начинает вторая команда, а первая дополняет):

- а) Следить за физическим состоянием;
- б) Питаться здоровой пищей и фруктами и овощами
- в) Не заниматься самолечением;

- г) Следить за состоянием зубов;
- д) Чередовать виды деятельности;
- е) Спать не менее 7 – 8 часов в день;
- ж) Заниматься спортом или физическими упражнениями, закаливать свой организм;
- з) Использовать нетрадиционные средства оздоровления (ароматерапия, фитотерапия, цветотерапия и т.д.).

***Из Ваших ответов попытаемся сформулировать и обобщить «Кодекс здоровья».***

Представляем «Кодекс здоровья» обеим командам и каждый родитель по очереди зачитывает по одному пункту «Кодекса» (приложение №1).

- При встрече желаем друг другу здоровья (Здравствуй!)
- Соблюдайте режим дня!
- Обращайте больше внимания на питание!
- Больше двигайтесь!
- Спите в прохладной комнате!
- Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
- Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
- Гоните прочь уныние и хандру!
- Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
- Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
- Желайте себе и окружающим только добра!

Согласитесь приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и весёлым. Ведь как говорили древние греки: «В здоровом теле - здоровый дух!».

Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено русским народом.

**Задание №3.** Назовите пословицы и поговорки, в которых говорится о здоровье.

- а) «Здоровье дороже золота».
- б) «Здоровье ни за какие деньги не купишь».
- в) «Береги нос в любой мороз».

- г) «Кто не болеет, тот цены здоровью не знает».
- д) Тот здоровья не знает, кто болен не бывает.
- е) Самого себя лечить, только портить.
- ж) Болен - лечись, а здоров - берегись.
- з) Дал бы бог здоровья, а счастье найдем.
- и) Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял -многое потерял, здоровье потерял – все потерял.

(Называют команды по очереди).

В нашем саду мы используем самые разнообразные здоровьесберегающие технологии: утреннюю, пальчиковую, дыхательную, артикуляционную гимнастики, физкультурные занятия, минутки, динамические паузы , закаливающие мероприятия, использование массажных ковриков, тренажеров, профилактика плоскостопия, сказкотерапия и т.д

Продолжение круглого стола.

Как уже было отмечено, вынужденная статическая поза , умственная работа ведёт к утомлению, снижает уровень работоспособности. Из-за ограничения движения уменьшается подвижность суставов, нарушается поступление кислорода к внутренним органам головному мозгу. Для того чтобы избежать этих негативных явлений, необходимо научиться и научить наших детей чередовать умственное напряжение с физической работой. К таким малым формам активного отдыха можно отнести физические минутки и динамические паузы .

#### **Задание№4.**

Родители команды «Неболей-ка» проводят динамическую паузу. Раздаю им несколько вариантов динамических пауз. Они советуются и проводят одну, наиболее понравившуюся. Помогаем родителям в её проведении.

***ДИНАМИЧЕСКИЕ ПАУЗЫ***  
***Все ребята дружно встали***

Все ребята дружно встали      *Выпрямиться.*  
И на месте зашагали.      *Ходьба на месте.*  
На носочках потянулись,      *Руки поднять вверх.*  
А теперь назад прогнулись.      *Прогнуться назад, руки положить за голову.*  
Как пружинки мы присели      *Присесть.*  
И тихонько разом сели.      *Выпрямиться и сесть.*

## ***Матрешки***

Хлопают в ладошки      *Хлопок в ладоши перед собой,*  
Дружные матрешки.      *Повторить хлопки еще раз.*  
На ногах сапожки,      *Правую ногу вперед на пятку, левую ногу*  
Топают матрешки.      *Вперед на пятку, руки на пояс, затем в И.П.*  
Влево, вправо наклонись,      *Наклоны вправо – влево.*  
Всем знакомым поклонись.      *Наклон головы вперед с поворотом туловища*  
Девчонки озорные,      *Наклоны головы вправо-влево.*  
Матрешки расписные.      *Наклон назад, руки в стороны, откинуться*  
*на спинку стула.*  
В сарафанах наших пестрых      *Повороты туловища направо-налево, руки*  
*к плечам, повторить повороты туловища еще раз*  
Вы похожи словно сестры.  
Ладушки, ладушки,      *Хлопок в ладоши перед собой.*  
Веселые матрешки.      *Хлопок по парте, повторить еще раз.*

## **Задание №5**

Затем родители команды «Нехворай-ка» проводят психогимнастику под музыку.

## ***ПСИХОГИМНАСТИКА***

### **Этюды на отображение положительных черт характера**

#### **Капитан**

Взрослый представляет себя капитаном. Капитан стоит на мостике корабля и смотрит вперед. Вокруг темное небо, высокие крутые волны, свистит ветер. Но не боится капитан! бури. Он чувствует себя сильным, смелым, уверенным. Он доведет свой корабль до порта назначения.

Выразительные движения. Спина прямая, ноги расставлены, взгляд устремлен вперед, иногда подносится к глазам воображаемый бинокль.

#### **Любопытный**

По улице шел мужчина и нес в руке спортивную сумку, из которой что-то выпирало. Мальчик это заметил, и ему очень захотелось узнать, что же лежит в сумке. Мужчина шел большими шагами и не замечал мальчика. А мальчик прямо-таки «прилип» к прохожему: то с одной стороны подбежит к нему, то с другой и, вытягивая шею, заглядывает в полуоткрытую сумку. Вдруг мужчина остановился, положил сумку на землю, а сам зашел в телефонную будку. Мальчик присел на корточки около сумки, слегка потянул за молнию и заглянул внутрь сумки. Там лежали всего-навсего две обыкновенные ракетки. Мальчик разочарованно махнул рукой, встал и не спеша пошел к своему дому.

Связь голоса со здоровьем была отмечена ещё в древности. В ту минуту, когда мы смеёмся, из зоны смеха поступают нервные импульсы. Эти сигналы заставляют мозг вырабатывать вещества удовольствия. Минута смеха продлевает жизнь и очень полезна для наших детей.

Давайте продолжим выполнив следующие задания.

**Задание №6.** Одной из формул здоровья является эмоциональное состояние.«Анекдоты».

Каждая команда рассказывает смешной анекдот или случай из жизни семьи, ребёнка, детское высказывание.

### **Задание №7**

#### **"Эрудиты"**

Члены команд поочередно отвечают на вопросы. Побеждает команда, допустившая меньше всего ошибок.

#### **Вопросы:**

1. Какую помощь надо оказать человеку, если у него болят зубы? (Отправить его к стоматологу)
2. Какие органы помогают нам узнать, что трава зеленая, а помидор красный? ( Органы зрения – глаза)
3. С помощью каких органов мы узнаем, что нас зовут обедать? (С помощью органов слуха – ушей)
4. По каким признакам можно определить, что человек простудился? (повышена температура, боль в горле, кашель, насморк)
5. Как вести себя, чтобы не позволить микробам проникнуть в организм? (надо мыть руки с мылом после прогулки, после туалета, перед едой)



6. Как правильно ухаживать за зубами? (чистить зубы не менее 2 раз день, полоскать рот после еды, посещать регулярно зубного врача)
7. Как нужно готовиться ко сну? (принять душ, почистить зубы, надеть пижаму, проветрить комнату, погасить свет)
8. Как человек выражает радость? (смеется, улыбается, хлопает в ладоши, пританцовывает, поет)
9. Вы идете гулять в жаркий летний день, как нужно одеться? (головной убор, легкая обувь, светлая одежда)

**Предоставляю слово старшей медсестре детского сада**

**Буерашиной Наталье Владимировне**

(Благодарим медсестру за выступление).

### ***Заключительный этап собрания.***

И в заключении я бы хотела сказать лично от себя, дорогие родители, здоровье наших детей в наших руках. Только при вашем активном участии в жизни ребенка, мы сможем добиться того, чтобы малыш рос здоровым, а привычка вести здоровый образ жизни осталась с ним на протяжении всей его жизни. В наших силах сделать поколение будущего – здоровым.

А сейчас я хочу предложить вам игру «Волшебный клубочек».

(Все стоят в кругу. Клубочек находится у водящего, он желает соседу справа чего-либо и наматывает нитку на палец и отдает ему в руки клубочек, тот передает его с пожеланием и тоже наматывает нитку на палец,, действие происходит до тех пор, пока клубочек не окажется в руках последнего игрока и круг не замкнётся.)

Наша ниточка не прервалась и я надеюсь, что мы всегда будем вместе бороться за здоровье наших детей, будем также крепко дружить, поддерживать друг друга в трудную минуту. Ведь добрые дела, дружба – это тоже здоровье.

Уважаемые родители. Помните, что здоровье ребёнка в Ваших руках!

