**УТВЕРЖДАЮ**

**заведующий МБДОУ**

**«Детский сад «Журавлик» с.Укромное»**

 **Емлютина Л.П.**

 **Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема родительского собрания: «Растим здоровых детей»**

**Цель:** познакомитьродителей воспитанников с основными факторами, способствующими сохранению и укреплению здоровья дошкольников.

**Задачи:**

* рассказать родителям о необходимости и пользе утренней зарядки, прогулок и двигательной активности детей;
* мотивировать родителей на ведение здорового образа жизни своего и детей;

**Ход собрания:** Здравствуйте, уважаемые родители! Вы все знаете, что слово «здравствуй» означает «будь здоров!». Люди при встрече желают друг другу доброго здоровья. Хорошо, если, приветствуя человека, вы ему улыбнетесь. Так вы подарите друг другу здоровье и радость.

– А что такое здоровье? (задается вопрос родителям)

**Воспитатель. «Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».** **Здоровье - бесценный дар природы и его надо уметь сохранить.**

Педагог читает стихотворение **В.Крестова «Тепличное создание»:**

Болеет без конца ребёнок.

Мать в панике, в глазах и страх, и грусть:

- Ведь я его с пелёнок

Всегда в тепле держать стремлюсь.

В квартире окна даже летом

Открыть боится – вдруг сквозняк,

С ним то в аптеку, то в больницу,

Лекарств и перечесть нельзя.

Не ребёнок в общем, а страданье.

Вот так порой мы из детей

Растим тепличное создание,

А не бойцов богатырей.

Воспитатель: Дети болеют. Этот  грустный факт так же очевиден, как и тот, что дети растут. Но детские болезни не доставляют радости ни самим малышам, ни их родителям, ни персоналу детского учреждения. Конечно, не все дети заболевают сразу после посещения детского сада. Кто раньше, кто позже – всё зависит от организма. А чем болеют наши детки? У каждого своё. Где тонко – там и рвётся. У одного часто болят уши, у другого – насморк, у третьего – горло, у четвёртого – глаза. Почему же болеют наши дети? Давайте попробуем ответить на этот вопрос.

Во – первых, ребёнок посещает детский сад, где много других детей. Кто – то кашлянул, кто – то чихнул, у кого – то начинается насморк. Игрушки переходят из рук в руки, дети берут их в рот, дети длительное время находятся в одном помещении – вот вам и передача инфекции.

Во – вторых, сказываются нервные перегрузки. Организм ослабевает – отсюда и заболевания.

В – третьих, многих детей «заботливые» родители очень тепло одевают. А дети двигаются, потеют – это тоже может быть одной из причин частого заболевания. Так что поводов для болезней предостаточно. Прежде всего, надо подумать, как укрепить здоровье, избежать заболевания. Медицина давно пришла к выводу – нужна профилактика, закаливание, молодого, растущего организма.

 В ходе последних научных исследований, выявлены четыре основных фактора, от которых зависит здоровье человека. Это:

* Медицина – 10%
* Экология – 20%
* Наследственность – 20%
* Образ жизни – 50%

- Что же делать? Как решить эту проблему, если так много зависит от нас самих?

Для того чтобы наши дети выросли здоровыми полноценными людьми необходимо несколько условий, которые мы, взрослые можем предоставить им это: правильного питание, режим дня, пребывание на свежем воздухе, двигательная активность, закаливающие процедуры и психологический комфорт.

Следует помнить, что в формировании у дошкольников потребности быть здоровым нотации и поучения не приносят успеха. Лучший способ приобщить ребенка к здоровому образу жизни – это показать на собственном примере, как нужно относиться к физкультуре и спорту. Если ребенок видит, что родители испытывают удовольствие от здорового активного досуга, они обязательно будут им подражать. Родители - лучший пример для детей.

 А сейчас вашему вниманию хотелось бы представить **презентацию на тему «Растим детей крепкими, здоровыми и жизнерадостными»** с участием деток с нашей группы.

В каждом маленьком **ребенке,**

И в мальчишке, и в девчонке,

Есть по двести грамм взрывчатки

Или даже полкило,

Должен он скакать и прыгать,

Всё хватать, ногами дрыгать,

А иначе он взорвется

Неизвестно отчего.

Эта смешная песенка из мультфильма подтверждает интенсивную активность, свойственную детям дошкольного **возраста.**

Для полноценного физического развития и укрепления **здоровья детей дошкольного возраста** необходим особый двигательный режим, отличающийся разнообразием форм физического воспитания.

**На доске «Солнышко здоровья».**

Все мы хотим, чтобы наши детки не болели, надо постоянно уделять время для закаливания. В него входят:

- воздушные, водные процедуры,

- сбалансированное питание,

- ежедневные прогулки на свежем воздухе,

- правильный подбор одежды.

А теперь я вам предлагаю посмотреть и послушать, как же дети ответили на этот **вопрос «Кто такой здоровый человек**?». Вот такие высказывания детей.

 А теперь я предлагаю Вам поделиться своим жизненным опытом и предлагаю поиграть в **игру «Неоконченное предложение».** А предложение будет у нас одно для всех:

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

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

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

– **Мой ребёнок будет здоров, если будем …**соблюдать режим дня.

– **Мой ребёнок будет здоров, если будем …**правильно и вовремя питаться ит.д.

**Итог собрания.**

Уважаемые родители. Помните, что здоровье ребенка в Ваших руках! Вам необходимо создать условия здорового образа жизни ребенка.

А в подарок мы приготовили для вас небольшие памятки здоровья, чтобы вы не забыли о нашей встрече и думали о своем здоровье и здоровье своих детей.

И СЕЙЧАС Я ПРОВЕДУ МАСТЕР КЛАСС ПО ИЗГОТОВЛЕНИЮ ДЫХАТЕЛЬНОГО ТРЕНАЖЕРА, КОТОРЫЙ ВЫ ВМЕСТЕ С ДЕТИ САМИ И СДЕЛАЕТЕ.

Презентация мастера класса.

**Памятка**

**«Здоровый образ жизни» -  это:**

- благоприятный эмоциональный климат в семье, дружеские взаимоотношения между родителями и детьми;

- ответственное отношение родителей к здоровью ребёнка, культура здоровья;

- благоприятные условия для физического и психического развития ребёнка;

- правильно организованная рациональная пища;

- соблюдение режима дня;

- отрицательное отношение к курению и алкоголю;

- достаточная трудовая активность, привлечение детей к посильной работе;

- соблюдение санитарно – гигиенических норм;

 - умеренные требования к ребёнку, общие игры, проведение досуга (отдых вместе, прогулки в лес, парк, на каток, общее чтение книг, рисование, ограничение просмотра телевизора, игр на компьютере).

Очень важно быть доброжелательным и вежливым человеком и учить быть такими своих детей.

***Здоровья и счастья Вам и вашим детям!***