**Тема: «Здоровье ребёнка в наших руках!»**

**Цель:** познакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольника.

**Задачи:**

* *Познакомить родителей с факторами, способных пагубно влиять на здоровье детей.*
* *Формировать у родителей ответственность за здоровье своего ребёнка.*
* *Мотивировать на здоровый образ жизни.*

Воспитатель:

1 Здравствуйте уважаемые родители! Мне очень приятно всех Вас видеть сегодня. Хочу представить Вам наших сегодня гостей. (представление гостей : заведующей, медсестры).

(Назначить секретаря для записи протокола родительского собрания).

2. Познакомить с повесткой дня.

**Повестка  дня:**

1. Краткое  сообщение  о  форме, цели и задачах  родительского собрания, анализ  выполнения решения  предыдущего собрания .
2. Анкетирование «Удовлетворённость услугами, предоставляемыми детским садом».
3. Вступительное слово по проблеме  укрепления  здоровья  детей.
4. Создание проблемной ситуации для родителей: «Как Вы считаете, кто такой здоровый человек?»

5. Доклад  «Условия  и  формы  работы с  детьми в детском саду, направленные на  физическое  развитие  детей  и  сохранение  их  жизни  и здоровья.

6. Разное

3 Мы с Вами уже больше полугода вместе работаем. Мне бы хотелось выявить, насколько Вы удовлетворены услугами, которые Вам предоставляет наш детский сад и персоналом. Я постаралась выделить наиболее важные для родителей  потребности  в следующем :

1. *Индивидуальный подход к детям.*
2. *Хорошее питание.*
3. *Оздоровление*
4. *Доброжелательное отношение и внимание к детям со стороны персонала*
5. *Предметно-развивающая среда*
6. *Санитарно-гигиеническое состояние помещения*
7. *Обучение и развитие способностей у детей*

Если есть на Ваш взгляд наиболее важные для вас потребности, то вы можете продолжить список ниже. А слева прошу указать цифры от1 до 5 – это своего рода оценка, насколько эти потребности удовлетворены.

В конце собрания мы выпишем все баллы в эту таблицу на доске и увидим объективную оценку нашей работе.  (см. Приложение)(10 минут)

Сегодня хотелось бы мне поговорить об одной из главных проблем семьи и дошкольного учреждения – о здоровье детей и их физическом развитии.

-Здоровье детей и их развитие – одна из главных проблем семьи и дошкольного учреждения. Здоровый и развитый ребёнок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и  физиологически адаптирован.

1. Позвольте начать моё выступления со стихотворения.

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 боится – 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.

В.Крестов «Тепличное создание»

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.

Забота  о  воспитании  здорового ребенка  является  важной в  работе нашего  дошкольного  учреждения. Такой 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.

Сегодня  важно  нам, взрослым, формировать  и  поддерживать  интерес  к  оздоровлению,  как  самих  себя, так  и  детей.

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.

Воспитатель:

- Существует много факторов, влияющих на здоровье ребёнка, это:

Развитие здравоохранения -10%

Экология - 20%

Наседственность  - 20%

Образ жизни - 50%

 -  «Здоровый образ жизни?», ваше понимание?

(Ответы родителей.)

Воспитатель:

- Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

 (Ответы родителей.)

Очень важным является благоприятная психологическая обстановка  в семье.

- 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 малыша. 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 малыш заикается.

Воспитатель:

- Вред наносят вредные наклонности родителей. Дети курящих отцов и матерей болеют бронхолёгочными заболеваниями гораздо чаще, чем дети некурящих.

- Даже если вы стараетесь курить подальше от ребенка — на кухне возле форточки, в ванной комнате или в коридоре, все равно часть дыма проникает в детскую комнату. На практике часто случается, что ребенок присутствует возле матери в то время, как она курит. В этом случае ребенок является так называемым пассивным курильщиком. Волосы, кожа матери тоже впитывает запах никотина, обнимая ребёнка, помните, что ребёнок вдыхает опасный яд! Кроме того, такие дети несколько отстают в психическом и физическом развитии, у них нарушен сон, они более капризны и раздражительны.

- Ребёнку плохо, когда родители выпивают в присутствии его. Не удивительно, что в таких семьях дети болезненны, нервозны, запуганы, плохо развиты психически и физически. Многие родители предпочитаю провести выходные за бутылкой пива и за телевизором, чем уделить время ребёнку.

Мы должны не только охранять детский организм от вредных влияний,

но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка,  его работоспособности. И важным здесь является правильно организованный **режим дня**, который оптимально сочетает период бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе,  двигательной активности и др. Кроме этого режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их  к определенному ритму.

**Прогулка**является одним из существенных компонентов режима. Это наиболее эффективный вид отдыха, хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь – работоспособность. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуется аппетит и сон. Прогулка должна проводиться  в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий.  При  этом одежда и обувь должны соответствовать  погоде и всем гигиеническим требованиям. Во время прогулки нельзя допускать, чтобы дети длительное время находились в однообразной позе, поэтому необходимо изменять их вид деятельности  и место игры. Поэтому в прогулку у нас включены физические упражнения, подвижные игры, дидактические игры, наблюдения, экспериментирование, занятия по интересам детей. А также 1 раз в неделю 1 физкультурное занятие проводится на свежем воздухе.  Дети должны гулять не менее 2 раз в день по 2 часа.

         Не менее важной составляющей частью режима является **сон**, который особенно необходим ослабленным детям. Огромное значение в поддерживании работоспособности дошкольника имеет сон. Для детей дошкольного возраста нормальная продолжительность сна 10-12 часов. Недостаточная продолжительность сна вредно отражается на нервной системе ребенка: понижается деятельность коры головного мозга в ответ на раздражение.

         Но для полноценного отдыха центральной нервной системы и всего организма важно обеспечить не только необходимую продолжительность, но и достаточную глубину сна. Для этого нужно следующее:

* приучать ребенка ложиться и вставать в одно и то же время. Когда

ребенок ложится спать в определенный час, его нервная система и весь организм заранее готовится ко сну;

* время перед сном должно проходить в занятиях, успокаивающих

нервную систему. Это могут быть спокойные игры, чтение;

         Таким образом, домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.

         Немаловажное значение  имеет **режим питания**, то есть соблюдение определенных интервалов между приемами пищи. Пища должна быть разнообразной и вкусно приготовленной. Тогда она возбуждает аппетит, съедается с удовольствием, лучше усваивается и приносит больше пользы. Ребенка учим есть не спеша, хорошо пережёвывая пищу. Он не должен разговаривать во время еды и заниматься посторонними делами, так как все это неблагоприятно отражается  на выделении желудочного сока и последующим пищеварении.

         В распорядке дошкольника строго предусматривается режим питания, который не должен нарушаться.

Свои суждения, о том, что нужно делать, чтобы Ваш ребёнок был здоров, Вы высказали. Итак,  что же делаем мы в детском саду для того чтобы сохранить жизнь и укрепить здоровье ваших детей.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия :

Утренняя гимнастика

Прогулки , включающие в себя физические упражнения, занятия, подвижные игры, хороводы. развлечения

Пальчиковые игры. Дыхательная гимнастика. Гимнастика после сна. , гимнастика для глаз. Сбалансированное питание. Ходьба по массажным коврикам.

**А также в работу по сохранению и укреплению здоровья детей входят знания, которые мы даём им по формированию привычки к здоровому образу жизни.**

|  |  |
| --- | --- |
| * Знать о предметах, которые требуют осторожного отношения  в детском саду.
* Умение вести себя со взрослыми и сверстниками.
* Умение вести себя во время режимных моментов.
 | * Быть приветливыми, здороваться, прощаться.
* Пользоваться только своими предметами личной гигиены.
* Не открывать дверь чужим людям, даже если ласковый голос. (на примере сказок)
* Уметь позвать на помощь.
* *Не ходить с незнакомыми людьми.*
* Знать пользу и вред некоторых продуктов для организма человека.
* Знать, части тела человека  и для чего они нужны.

И другие…. |

**для того чтобы сохранить жизнь детей и укрепить их здоровье.**

|  |  |
| --- | --- |
| * Проводят медицинские мероприятия (обеспечение безопасной жизнедеятельности детей, профилактические прививки, прием витаминов, ).

  | * Проводят профилактические мероприятия (соблюдение режима дня, влажная уборка, сквозное проветривание, кварцевание,
* Созданы условия для двигательной активности детей
* **своевременная изоляция больного(**хотелось бы чтобы родители не принимали в штыки рекомендации медсестры посетить врача, были бдительны и старались изолировать больного ребёнка до его выздоровления  . ведь от этого зависит здоровье других детей)
 |

Подведение итогов.

Приложение

 «**Удовлетворённость услугами, предоставляемыми детским садом».**

|  |  |
| --- | --- |
| Потребность в оказании следующей услуги | Степень удовлетворённости |
| Индивидуальный подход к детям |  |
| Хорошее питание |  |
| Оздоровление |  |
| Доброжелательное отношение и внимание к детям со стороны персонала |  |
| Предметно-развивающая среда |  |
| Санитарно-гигиеническое состояние помещения |  |
| Обучение и развитие способностей у детей |  |