**Управление образование**

**администрации Солнечногорского муниципального района**

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 14»**

**МО 141570 Солнечногорский район 8-495-546-39-65**

**пгт. Менделеево,** [**mend.school.l@mail.ru**](mailto:mend.school.l@mail.ru)

**ул.Куйбышева, д.14-15**

**Родительское собрание**

# «Здоровье детей в наших руках»

**Подготовила:**

**Волкова Е. В.**

**Цель:**

Формирование у **родителей** потребности в сохранении **здоровья своих детей**.

**Задачи:**

**1.** Ознакомить **родителей** воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению **здоровья** дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада.

**2.** Формировать у **родителей мотивацию здорового образа жизни**, ответственность за свое **здоровье и здоровье своих детей**.

**3.** Повысить педагогическое мастерство **родителей по использованию здоровьесберегающих** технологий в домашних условиях.

**4.** Развивать чувство единства, сплоченности.

**5.** Продолжить развивать потребность у **родителей вовлечения детей** в занятия физкультурой и спортом.

**Ход собрания**

Добрый вечер, уважаемые **родители**! Прежде, чем начать наш разговор, прошу вас нарисовать воздушный шар.

В центре шара нарисуйте себя. С собой мы берем важные ценности

Итак, мы с вами начинаем путешествие. Мы летим по голубому небу, светит яркое солнце, но вдруг шар начинает терять высоту. Мы падаем и нам необходимо выкинуть три из тех ценностей, которые у нас в корзине. Отлично. Теперь мы можем продолжить путешествие. Шар снова набирает высоту. Но через некоторое время шар снова теряет высоту и нам надо снова выкинуть балласт – еще три из взятых ценностей. Итак, что же у вас осталось.

(Результат озвучивают **родители**, а педагог фиксирует данные на мольберте, прикрепляя магниты).

Обратите внимание, что **здоровье оставили все**.

“Давным-давно, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Долго думали они, каким должен быть человек. Один из богов сказал: “Человек должен быть сильным”, другой сказал: “Человек должен быть **здоровым”**, третий сказал: “Человек должен быть умным”. Но один из богов сказал так: “Если всё это будет у человека, он будет подобен нам”. И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его **здоровье**. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать **здоровье** глубоко в синее море, другие - за высокие горы. Как вы думаете, куда спрятали боги **здоровье**?

Один из богов сказал: "**Здоровье** надо спрятать в самого человека". Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё **здоровье**. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов! Значит, **здоровье**-то оказывается спрятано и во мне, и в каждом из нас и в каждом ребёнке.

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим **здоровьем**. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому важным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня **здоровья детей**, формирование у них навыков **здорового образа жизни** (ЗОЖ, а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими

упражнениями.

Поэтому **главными задачами по**

**укреплению** **здоровья детей** в

детском саду являются формирование

у них представлений о **здоровье** как одной

из главных ценностей жизни, формирование **здорового образа жизни**.

Тема нашей встречи *«****Здоровье наших детей в наших руках****»*

**здоровье** для человека – самая главная ценность. К сожалению, обычно мы начинаем говорить о **здоровье тогда**, когда его теряем. Я хочу познакомить вас с небольшой притчей.

Эта история произошла давным-давно в старинном городе, в котором жил великий мудрец. Слава о его мудрости разнеслась далеко вокруг его родного города. Но был в городе человек, завидующий его славе. И вот он решил придумать такой вопрос, чтобы мудрец на него не смог ответить.

И он пошёл на луг, поймал бабочку. Посадил её между сомкнутых ладоней и подумал: «спрошу - ка, я у мудреца: скажи, о, мудрейший, какая бабочка у меня в **руках**: живая или мёртвая?»

Если он скажет – живая, я сомкну ладони, и бабочка умрёт, а если он скажет – мёртвая, я раскрою ладони и бабочка улетит. Вот тогда все поймут, кто из нас умнее.

Завистник поймал бабочку, посадил её между ладонями и отправился к мудрецу. И он спросил у того: «Какая бабочка у меня в **руках**, о, мудрейший, – живая или мёртвая?» И тогда мудрец сказал *«Всё в твоих* ***руках****, человек!»*

Действительно, от самого человека зависит очень многое, и **здоровье в том числе**. Учеными доказано, что на 20% **здоровье** зависит от наследственных факторов, 20% от факторов внешней среды, 10% - от деятельности системы здравоохранения, и 50 % - от образа жизни человека. Значит, наше **здоровье зависит от наших привычек**, от **наших** усилий по его укреплению.

Об этом знали еще очень давно, ведь еще древние римляне сказали до сих пор знаменитую фразу *«В* ***здоровом теле – здоровый дух****»*. Простые истины передавались из поколения в поколение, так рождались народные мудрости. Обратите внимание на слайд.

Сегодня мы поговорим о **здоровье вообще и о здоровье наших детей в частности**, о том, как помочь детям сохранить и укрепить **здоровье** и о многом другом очень важном и серьёзном.

Итак, что такое *«****Здоровье****»*?

Вот что говорят об этом некоторые известные личности:

«**Здоровье** – это такое состояние организма, при котором он биологически полноценен, трудоспособен» *(В. И. Дубровский)*.

«**Здоровье** – это не отсутствие болезни, а физическая, социальная и психологическая гармония человека» *(И. Т. Фролов)*.

«**Здоровье** – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов» *(Всемирная организация Здравоохранения)*

Выделяют основных 4 компонента **здоровья**, взаимодействие которых и является основой **здоровой личности**:

**Здоровье** физическое – это состояние, при котором у человека имеет место быть гармония физиологических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды.

**Здоровье** психическое – это способности человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умение уравновесить себя с окружающей средой.

**Здоровье** социальное – мера социальной активности, деятельностного отношения человека к миру.

**Здоровье** нравственное – это комплекс характеристик мотивационной и информационной сферы личности, основу которого определяет система нравственных ценностей.

- Есть ли у **наших детей физическое**, нравственное и социальное благополучие? Сейчас в России практически не рождаются **здоровые дети**. На каждую тысячу **родившихся** малышей до 900 имеют какие-либо врожденные дефекты…

Не секрет, что на состояние **здоровья** сильно влияют многие факторы: вредные привычки, малоподвижный образ жизни, перегрузка учебного процесса и стрессовые воздействия, несоблюдение режима дня и гигиенических требований, психологический климат в семье, неправильное питание, а также развитие сотовой связи и всеобщая компьютеризация.

По данным отечественных исследователей к концу школьного периода обучения количество практически **здоровых детей** составляет менее 10 % учащихся. Поэтому, очень важно, дорогие **родители**, не упустить время, а грамотно сформулировать каждой семье основные задачи сохранения и укрепления **здоровья** дошкольников в процессе их роста, развития и обучения, создать **здоровьесберегающую** образовательную среду в каждой семье.

Итак, остановимся подробнее на каждом пункте.

Вредные привычки.

Привычка – это вторая натура. В каждом человеке есть полезные привычки и вредные. Каковы же причины появления вредных привычек? Для **детей** большую роль играет окружение, в первую очередь семья.

Рациональное питание.

Пища должна быть рациональной по химическому составу и содержать белки, жиры и углеводы, витамины и микроэлементы. Быть безвредной и безопасной. Ещё в древности было известно, что правильное питание есть непременное условие долгой жизни.

Современные учёные выявили, что основными нарушениями в питании являются избыток углеводов и жиров животного происхождения, дефицит фруктов, овощей и ягод, а также нарушение режима питания.

В нашем детском саду организовано 4-х разовое питание. Все блюда диетические.

Обязательно ли детям есть первые блюда? Да. Употребляемые только вторые блюда не вызывают достаточного отделения желудочного сока, пища долгое время задерживается в пищеварительном канале, **бродит** и раздражает слизистую оболочку. Поэтому дома поговорите о необходимости использования в пищу различных супов.

Двигательная активность.

Движение как форма физиологической активности показатель физического **здоровья**, присуще практически всему живому и играет важную роль в развитии психики и интеллекта человека.

Значение сна для **детей**.

Особое место в режиме дня отводится сну. Правильный сон обеспечивает отдых, высокую работоспособность, предупреждает возникновение переутомления, головные боли, слабость, раздражительность, плаксивость.

И если ребёнок хронически не досыпает, у него развивается нервно-психическое заболевание. Длительность сна дошкольника должна составлять 10-12часов.

Гигиенические требования.

Воздушно-тепловой режим – один из важных факторов среды, оказывающих влияние на работоспособность и **здоровье детей**. Установлено, что в помещении, где ребёнок работает, должна быть температура 18–22 градусов. Обязательным является ежедневное осуществление влажной уборки и проветривание помещения.

Световой режим – может предупредить перегрузки, стимулировать развитие зрительного анализатора, препятствовать возникновению близорукости.

**Повышение психоэмоциональной устойчивости.**

По материалам исследований, особо опасны для любого человека и ребёнка в том числе, не активные эмоции, а пассивные: отчаяние, тревога, боязливость, депрессия. Именно поэтому надо развивать позитивное мышление, которое достигается упорными тренировками.

Ребёнка важно учить радоваться даже малой своей победе, а ещё больше чужой удаче. Обучение только тогда будет эффективным, когда ребёнок будет испытывать радость от процесса познания.

**Родители** также должны помнить, что только в крепкой, дружной, благополучной семье, где комфортная обстановка и понимающие **родители**, где царит взаимопонимание и любовь, где конфликты носят внутренний характер и быстро разрешаются, только в такой семье можно воспитать поистине **здоровое потомство**.

Есть еще 2 новых, современных фактора, которые очень сильно влияют на **здоровье детей** – компьютер и мобильный телефон. Некто сказал: «Нельзя допустить, чтобы за достижения цивилизации человек платил своим **здоровьем**!»

Влияние компьютера.

В наше время компьютеры так

глубоко проникли во все сферы

нашей жизни, что жизнь без этой

умной машины сложно себе представить

. **Наши дети родились и растут в мире**, где компьютер - такая же привычная вещь, как телевизоры, автомобили, электрическое освещение. То, что нам, взрослым совсем недавно казалось чудом техники, для них – вовсе не чудо, а просто любопытная вещь. Однако взрослых очень волнует влияние компьютера на **здоровье детей**. Безопасен ли он?

***Какие же основные, вредные факторы воздействуют при этом на человека?***

- сидячее положение в течение длительного времени;

- электромагнитное излучение;

- перегрузка суставов кистей рук;

- повышенная нагрузка на зрение;

- стресс при потере информации.

Влияние сотового телефона.

Последние несколько десятилетий бурное развитие цифровых технологий привело к сотовой эпидемии, поразившей весь земной шар! Сегодня *«мобильник»* есть у каждого, его не использует только ленивый.

Вы, возможно, уже много слышали, сколько проблем и вреда может принести эта маленькая вещь. Одной из самых главных причин, по которой обычно **родители** покупают своим детям сотовые телефоны – безопасность.

Споры о влиянии мобильных телефонов на **здоровье** человека бушуют уже 10 лет. В последнее время в странах северной Европы появились исследования. Результаты этих работ указывают на рост числа раковых опухолей головного мозга у тех людей, которые, по крайней мере, в течение 10 лет использовали мобильные телефоны и много по ним разговаривали. Примечательно, что опухоль возникает с той стороны головы, где пациент, как правило, держал у уха телефон. Германские исследователи из Фрайбурга обнаружили еще один изъян сотовых телефонов - во время работы они повышают артериальное давление человека.

Специалисты Российского национального комитета по защите от неионизирующих излучений подготовили доклад «Дети и мобильные телефоны: под угрозой **здоровье будущих поколений**». Вот дословная цитата: «У **детей**, использующих мобильные телефоны, следует ожидать следующие расстройства: ослабление памяти, снижение внимания, снижение умственных и познавательных способностей, раздражительность, нарушение сна, склонность к стрессорным реакциям, повышение эпилептической готовности.

**Как обезопасить себя и своего ребенка?**

* Предельно ограничивайте себя в использовании мобильного телефона, уменьшите длительность звонка.
* Не носите мобильные телефоны и в карманах или на ремне включенными.
* Не пользуйтесь сотовым телефоном в автомобиле, лифте и других закрытых металлических пространствах.
* Крайне не рекомендуется пользоваться телефоном, когда индикатор его заряда составляет одну черту.

Если соблюдать эти рекомендации, думаю, многих проблем мы сможем избежать.

Хорошее **здоровье – это образ жизни**. Это стиль жизни, который человек выбирает для себя, если хочет достичь наивысшего благополучия. Считается, что все, что ни делает человек, так или иначе, отражается на состоянии его **здоровья**. Хорошее **здоровье** – это не фиксированное состояние, а непрерывно протекающий процесс, который включает в себя все цели в жизни человека, его интересы и привычки.

***Игра с родителями «Пожелания»***

**Цель:** Создание положительного эмоционального настроения.

Время 10 минут.

**Инструкция:** Участники группы высказывают пожелание друг другу на день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание, и одновременно произносите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелание на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

И так, мы разобрались, что же такое **здоровье**, и от каких факторов оно зависит. А теперь я предлагаю Вам взять листочек и ответить одним предложением на вопрос: Почему болеет мой ребенок? Написать нужно одну самую важную на ваш взгляд причину. И поместите листочек в нашу корзину проблем. Ответы **родителей**

**Практикум для родителей**

***Дыхательная гимнастика***

***«В лесу»***

Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите "ау". Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторите с ребенком пять-шесть раз.

***«Паровоз»***

Ходите по комнате, имитируя согнутыми **руками** движения колес паровоза, произнося при этом "чух-чух" и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения. Повторите с ребенком пять-шесть раз.

***Пальчиковая гимнастика «Этот пальчик в лес пошёл»***

***Гимнастика для глаз***

Итак, возникает вопрос: «Почему же болеют **наши дети**, несмотря на все мероприятия, проводимые в детском саду?»

А сейчас мы вам предлагаем порассуждать над вопросом: *«Что я могу сделать, чтобы мой ребенок не болел?»* Возвращаемся к нашей *«корзине проблем»*. Возьмите из нашей корзины по одному листочку, на нем написана причина болезней, вы же напишите, что можно сделать в этой ситуации, что бы решить данную проблему. *(Корзина проблем 2-этап)*

**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.

Замечательно на нашем дереве много зеленых листьев, а это значит, что мы принимаем решение: …

Примерное решение **родительского собрания**:

организовать дома правильный режим дня и питания *(срок – постоянно, отв. –* ***родители****)*.

создать необходимые условия для реализации потребности ребенка в движении *(срок – постоянно, отв. – педагоги,* ***родители****)*.

равномерно распределять физическую и умственную нагрузки в течение дня *(срок – постоянно, отв. – педагоги,* ***родители****)*.

Проводить дома закаливающие мероприятия, рекомендованные в ДОУ *(срок – постоянно, отв. –* ***родители****)*.Обеспечение тесного сотрудничества и единых требований детского сада и семьи в вопросах **здоровья детей** *(срок – постоянно, отв. – педагоги,* ***родители****)*.

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ**