**План-конспект родительского собрания** **на тему «Закаливание детей - залог их здоровья».**

Повестка: Повышение педагогической культуры родителей по вопросам здорового образа жизни детей.

**Цель**: создание установки у родителей на совместную работу по сохранению и укреплению здоровья детей. Формирование у родителей устойчивой мотивации к сохранению укрепления здоровья своих детей

Задачи:

1. Установление доброжелательных отношений между педагогами и родителями.
2. Познакомить с видами закаливания в ДОУ.
3. Мотивировать родителей на здоровый образ жизни.

План.

1. Организационный момент. Выступление воспитателя по вопросам формирования навыков здорового образа жизни детей в ДОУ.
2. Ознакомление родителей с видами закаливания в ДОУ.
3. Физ. Минутка для родителей.
4. Выступление родительского комитета по общим вопросам в группе
5. Итог собрания.

Ход собрания:

1. Воспитатель: Добрый вечер, уважаемые родители!

**Психологическая разминка «Улыбка»**

- Хочу узнать: у Вас хорошее настроение? Как без слов подарить его другим людям при встрече? Как без слов сообщить о своем хорошем настроении? Конечно, улыбкой. Улыбнулись соседу справа, улыбнулись соседу слева. Улыбка может согреть своим теплом, показать ваше дружелюбие и улучшить настроение

 Цель нашей сегодняшней встречи – узнать, что такое здоровый образ жизни и как он влияет на развитие наших детей. Каждый родитель хочет, чтобы дети росли здоровыми. А, по вашему мнению, каков он, здоровый ребёнок?

Высказывания родителей.

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.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Утренняя зарядка помогает организму пробудиться от сна; способствует повышению работоспособности; улучшает самочувствие; дает бодрость. Гимнастика после дневного сна – это комплекс мероприятий, облегчающих переход от сна к бодрствованию.

Также мы используем следующие виды гимнастики:

1) дыхательная гимнастика;

2) глазодвигательная гимнастика;

3) как уже сказали гимнастика после сна (ленивая гимнастика)

После хорошей гимнастики исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, настроение и самочувствие ребёнка.

В результате такого подхода к этому режимному моменту видим:

– пробуждение проходит безболезненно для ребенка;
– он легко включается в игровые упражнения;
– получает положительный эмоциональный настрой;
– легко переходит к игровой деятельности.

Три раза в неделю проводят двигательную активность в форме физкультурных занятий.

### 3. Давайте немного отдохнем, а заодно проверим, как развиты физические навыки у наших уважаемых родителей – пап и мам.

Все задания выполняются под музыку.

* + - 1. Попади в цель (попасть мячом в обруч)
			2. Кольцеброс
1. **Сейчас хотелось бы поговорить о закаливании.** При организации закаливания должны быть реализованы основные гигиенические принципы - постепенность систематичность, комплексность и учет индивидуальных особенностей ребенка. Ознакомление родителей с видами закаливания в ДОУ.

Мы знаем, что закаленный человек мало подвержен любым заболеваниям, поэтому закаливание организма можно с уверенностью отнести к привычкам здорового образа жизни. Воздействие солнца, воздуха и воды на организм человека (в разумных пределах) очень полезно.

Пребывание детей на воздухе - это использование естественных факторов природы для оздоровления и закаливания организма, поэтому в детском саду 2 раза в день с детьми около двух и более часов гуляем на улице – это в холодный период, за исключением тех дней, когда температура воздуха ниже 15 градусов. Летом – время прогулки неограниченно. Во время прогулки дети как можно больше двигаются, играют в спортивные и подвижные игры (СанПиН 2.4.1.3049-13 пункт 12.10)

Мы выбрали следующие виды закаливания как:

1. Ходьба по ребристой дорожке.
2. Сон без маек в теплый период года
3. Обливание ног в теплый период года

И особенно хочу порекомендовать такие виды закаливания, которые можно использовать в домашних условиях:

 - Контрастное воздушное закаливание (из теплого помещения дети попадают в «холодное»). (Сан. Пин пункт 8.5.). В группе имеется строгий график проветривания помещений. ля детей дошкольного возраста необходимо создать оптимальный воздушный режим. В помещении – это основное условие эффективности закаливания. Температура воздуха в помещении с 3 до 7 лет - + +18оС, +20оС

– Хождение босиком. При этом укрепляются своды и связки стоп, идет профилактика плоскостопия. Начинать хождение босиком при t  пола не ниже +18. Вначале это осуществляется в носках в течении 4-5 дней, затем полностью босиком по 3-4 минуты. Время процедуры увеличиваем ежедневно на 1 минуту и доводим до 20-25 минут. Процедура очень физиологична и хорошо переносится детьми любого возраста. Поэтому можно проводить её с раннего возраста.

Надо запомнить, что правильное выполнение режима, чередование труда и отдыха необходимы. Они улучшают работоспособность, приучают к аккуратности, дисциплинируют человека, укрепляют его здоровье.

Давайте обсудим с вами данные виды закаливания.

Воспитатель: Теперь пришло время с пользой отдохнуть. Давайте вместе вспомним пословицы и поговорки о здоровье. Давайте поделимся на 2 команды. Каждой команде выдается листочек с началом пословицы . Ваша задача продолжить пословицу.

• Береги платье снову, а здоровье (смолоду).

• Тот здоровья не знает, кто болен (не бывает).

• Болен – лечись, а здоров (берегись).

• Забота о здоровье – лучшее (лекарство).

• Здоровье сгубишь, новое (не купишь).

• Двигайся больше – проживешь (дольше).

• После обеда полежи, после ужина (походи).

• Здоров на еду, да хил (на работу).

• Лук семь недугов (лечит).

 Уважаемые родители как можно чаще веселитесь. Согласно исследованиям, люди, имеющие положительный эмоциональный стиль — счастливы, невозмутимы и полны энтузиазма, а также менее подвержены простудам. Веселье и здоровый образ жизни неотделимы друг от друга. Всем вам желаю заниматься спортом.

Физическая нагрузка улучшает общее состояние организма и работу лимфатической системы, выводящей токсины из организма. Согласно исследованиям, люди, регулярно занимающиеся спортом, болеют простудой на 25% реже. Тем не менее, не стоит слишком усердствовать. Всего 30-60 минут спорта в день позволит вам стать здоровее. Обязательно включайте в программу отжимания – они способствуют лучшей работе лёгких и сердца. Обязательно делайте упражнения на пресс — это улучшит работу желудочно-кишечного тракта и мочеполовой системы.

Воспитатель: Вот наша встреча и подходит к концу!

Помните, здоровье ребенка в Ваших руках.

Вместе с тем давно уже замечено: в тех семьях, где взрослые болеют мало, и дети, как правило, здоровы.

А сейчас давайте примем решение родительского собрания:

Решение родительского собрания

1. Внедрять здоровый образ жизни в каждую семью.

2. Домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.

3. Принять виды закаливания… и использовать в детском саду

4. В выходные дни обязательно организовывать прогулки вместе с детьми. Пусть на прогулке ребенок больше двигается, играет в подвижные игры.