**ЗАСЕДАНИЕ КРУГЛОГО СТОЛА «О ЗДОРОВЬЕ – ВСЕРЬЕЗ»**

Автор: Римская Татьяна Николаевна, воспитатель МАДОУ «Синеглазка» г. Ноябрьск

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

Задачи:

- формирование у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей;

- повышение педагогического мастерства родителей по использованию здоровье-сберегающих технологий в домашних условиях;

- развитие чувства единства, сплоченности;

Форма поведения: круглый стол.

Участники: дети, родители, воспитатели.

Предшествующая работа: приглашение для родителей, анкетирование родителей, подготовка воспитателем материала для показа презентации родителям по использованию здоровье сберегающих технологий в детском саду.

План проведения: вступительное слово, анализ анкетирования, динамическая пауза, показ презентаций, игры с родителями и детьми, подведение итогов заседания.

**Ход собрания**

**Введение**

Уважаемые родители, здравствуйте!

Здравствуйте, я говорю вам, здравствуйте!

Доброго здоровья люди вам.

Каждый день и час желаю – здравствуйте!

Я для вас тепло души отдам.

Солнца луч пусть дарит вам здоровье,

Летний дождик силой напоит.

Матушка – Земля пусть хлебом – солью

За труды вас щедро наградит.

Здравствуйте, я говорю вам, здравствуйте!

Всем родным, знакомым и друзьям.

Будьте счастливы, и просто, здравствуйте,

Мира, радости и процветанья вам!

Кажется на первый взгляд, какое простое и обыкновенное слово – «Здравствуйте!». В нем все: и тепло, и встречи, и рукопожатие друзей, и пожелание здоровья.

**Основная часть**

 Здоровый, крепкий и развитый ребёнок. Как добиться этого? Что для этого делаем мы? Какой смысл закладывается в слове «Здравствовать» и словосочетании «Быть здоровым»? Наверняка последует следующий ответ: «Ну, это значит не болеть никогда».

Формирование здорового образа жизни всего человечества берет начало в каждом из нас. Чтобы болезни обходили стороной, нужно иметь здоровое тело и сознание.

Дошкольный возраст — один из самых коротких в жизни человека. До 7 лет человек проходит большой этап своего развития, который больше не повторится за всю его жизнь никогда.

[Формирование любви к здоровому образу жизни](http://clck.yandex.ru/redir/dv/%2Adata%3Durl%3Dhttp%253A%252F%252Fvedizozh.ru%252Fformirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-obshhestva%252F%26ts%3D1452244745%26uid%3D1489674331452003784%26sign%3D85a14a9c788fb589cd727880c72f7fde%26keyno%3D1), к полезным привычкам, сохранение и укрепление здоровья — это основные задачи учреждения, где ребенок проводит максимальное количество времени, — в детском саду.

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе и 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.

Оздоровление воспитанников детских садов должно проводиться силами не одних лишь педагогов, воспитателей, психологов. Это большая цепочка, куда обязательно должны подключаться родители и работать в тандеме с педагогами

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.

В начале нашего разговора хотелось бы немного порассуждать.  Давайте ответим на один, кажется, очень простой вопрос: "Кто такой здоровый человек?"

*Ответы родителей.*

А теперь я Вам предлагаю посмотреть и послушать, как же дети ответили на этот вопрос.

*Просмотр видеоролика, в котором дети группы отвечают на вопрос* *"Кто такой здоровый человек?"****.***

Вот такие высказывания детей. А теперь я предлагаю вам поделиться своим жизненным опытом. Прошу и вас дать ответ на один очень важный вопрос «Что нужно делать родителям для улучшения здоровья своего ребенка?». Сейчас я начну, а вы продолжите.

*Ответы родителей*.

А сейчас хотелось бы предложить вам посмотреть интервью, в котором дети рассуждают, что же нужно делать, чтобы сохранить своё здоровье.
*Просмотр клипа: "Что нужно делать, чтобы быть здоровым?".*

Вы согласны с детскими высказываниями? Может кто-то из вас хочет что-то добавить к вышесказанному?

*Ответы родителей.*

Недавно с вами, уважаемые родители, мы провели анкетирование по теме укрепления здоровья наших детей в домашних условиях и в детском саду. Сейчас мы готовы озвучить его результаты.

*Анализ анкетирования.*

Теперь, уважаемые дети и родители, приглашаем вас на веселую зарядку. Итак, начинаем.

Включается запись веселой песни, под которую дети совместно с родителями выполняют действия по показу воспитателя, после чего – занимают свои места.

 В нашем детском саду "Синеглазка" создана целая система физкультурно - оздоровительной  работы, по которой мы организуем свою деятельность. И сейчас мы узнаем, чем занимаются дети в детском саду, чтобы быть здоровыми.

Укрепление здоровья – это комплекс мероприятий, проводимый воспитателем на протяжении целого дня пребывания ребенка в детском саду. Это:

1. Утренняя гимнастика.
2. Гимнастика для глаз.
3. Гимнастика для развития мелкой моторики.
4. Психогимнастика (для снятия умственного и психического напряжения).
5. Гимнастика после сна (остеопатическая гимнастика).
6. Ходьба по массажным дорожкам.
7. Контрастное воздушное закаливание.
8. Умывание и полоскание рта теплой водой после обеда.
9. Употребление в пищу лука и чеснока, а так же вдыхание запаха лука и чеснока (фитонцидотерапия).
10. Музыкотерапия.
11. Фитбол – гимнастика.
12. Детская йога.
13. Спортивные праздники, досуги, развлечения, игры, спортивные упражнения, забавы, хороводы.
14. Прогулки, экскурсии.
15. Кварцевание группы.
16. Четырехразовое питание.
17. Соблюдение режима дня.

Считаем важным остановиться на наиболее эффективном методе закаливания ребенка, а именно на ежедневных прогулках. Ведь нельзя недооценивать пользу прогулок на свежем воздухе, т.к.:

1. Свежий воздух обеспечивает правильную работу всех систем организма, способствует очищению легких от пыли и аллергенов. Это хорошая профилактика заболеваний верхних дыхательных путей.
2. Активность ребенка во время прогулки и трата энергии на поддержание температуры тела способствует стимуляции деятельности организма. В первую очередь речь идет о сердечно-сосудистой и иммунной системах.
3. Контактируя с разными факторами окружающей среды (дождем, ветром, морозом, жарой), ребенок способствует развитию своих адаптационных механизмов.

Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. Дети должны гулять не менее 3-х раз в день не менее 4 часов в день, а летом - неограниченно.

На прогулке и в группе мы проводим целый ряд игр, которые являются профилактикой заболеваемости. А так как мы с вами проживаем в неблагоприятных климатических условиях, то на профилактике ЛОР-заболеваний, проводимой в игровой форме, остановимся поподробнее. Я предлагаю сейчас всем родителям поиграть со своими детьми.

1. “Кто самый громкий?”

 Цель игры: тренировка носового дыхания, смыкания губ, лечение болезней носа.

Ход игры: Ведущий показывает детям, как играть: выпрямить спину, губы сомкнуть, указательный палец левой руки поместить на боковую сторону носа, плотно прижимая левую ноздрю, глубоко вдохнуть правой ноздрей (рот закрыт) и произносить (выдыхать) “ммм”, одновременно похлопывая указательным пальцем правой руки по правой ноздре. В результате чего получается длинный скандированный выдох. Звук “ммм” надо направлять в нос, он должен быть звучным. Затем прижимается правая ноздря.
Игра повторяется несколько раз.

2. “Пчелка”

Цель игры: формирования правильного дыхания (глубины и ритма) укрепления мышц рук, пояса, верхних конечностей.

Ход игры: Ведущий предлагает поиграть в “пчелку”. Ребенку показывают, что надо сидеть прямо, скрестив руки на груди, опустив голову со слов ведущего “Пчела сказала - “жу, жу, жу” ребенок ритмично сжимает обеими руками грудную клетку и произносит “жжж”- на выдохе – и вместе с ведущим на вдохе разводит руки в стороны и, расправляя плечи, говорит: “Полечу и пожужжу, детям меда принесу”. Встает и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате и снова садится на прежнее место. Игра повторяется 4-5 раз. Необходимо следить, чтобы вдох был через нос и дыхание было глубоким.

А сейчас мы поговорим еще об одном методе оздоровления наших детей - о остеопатической гимнастике, которая была разработана в 1990 году под руководством директора «Русской академии остеопатической медицины» Л.А.Ласовецкой в рамках программы «К здоровой семье через детский сад». Данный комплекс, а это набор разнообразных поз и движений в сочетании с правильным диафрагмовым дыханием, позволяет компенсировать негативное воздействие экологии, стрессов и при регулярном выполнении усиливает эффект остеопатического лечения.

Комплекс упражнений рекомендуется делать ежедневно после тихого часа, ведь он способствует плавному переходу организма от сна к бодрствованию и постепенному пробуждению мышц и систем организма.

Остеопатическую гимнастику следует проводить под приятную, медленную музыку. Это могут быть звуки прибоя, шум водопада, щебетание птиц, а также отрывки классической музыки.

Мы с ребятами подготовили для вас, родители, видеоролик под названием «Остеопатическая гимнастика в нашей группе» и готовы вам его продемонстрировать.

*Просмотр родителями видеоролика, после которого всем родителям раздаются памятки «Играя-оздоравливайся!».*

Хотелось бы еще акцентировать ваше внимание на одной очень эффективной форме работы по оздоровлению дошкольников проводимой в нашем дошкольном учреждении – работе с коррекционными мячами (фитболами), который укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, формируют навык правильной осанки, оказывают вибрационное воздействие, активно стимулирующее работу всех органов и систем ребенка.

Сейчас дети нашей группы покажут вам один из комплексов физических упражнений, проводимых с помощью фитбол-гимнастики.

1. «Спрятались»

 Исходное положение: сидя на мяче. Руки на поясе.

1-2- вдох, руки вверх, в стороны.

3-4- выдох, обнять колени руками. Принять исходное положение. Повторять 5-6 раз.

Методические рекомендации: следить за тем, чтобы в положении сидя туловище и ноги составляли угол больше 90 град., позвоночник выпрямить, как бы вытянуть его вверх, ноги на ширине плеч.

1. «Дотянись»

Исходное положение: стоя лицом к мячу, руки за спину, ноги врозь.

1-2-наклон вперёд, не сгибая ног, ладони на фитбол.

3-4-вернуться в исходное положение. Повторять 5 раз.

1. «Потянись»

Исходное положение: стоя, наклон вперёд, касаясь мяча ладонями.

1-2- прокатить мяч вперёд, не сгибая рук в локтях, колени прямые, потянуться (с места не сходить).

3-4- прокатить мяч в исходное положение. Повторять 5 раз.

4.«Хлопки»

Исходное положение: сидя на мяче, ноги на полу вместе, руками придерживать мяч.

1-8- подпрыгивая на мяче, выполнять хлопок руками над головой, затем руки вниз через стороны, хлопок ладонями по мячу. Повторять 4 раза.

5. «Удержись»

Исходное положение: удержание равновесия (ноги оторвать пола, руки в стороны).

Методические рекомендации: определенный отрезок времени дети должны удерживать равновесие. Кто дольше усидит.

6. «Работают ноги»

Исходное положение: сидя на фитболе руки с двух сторон сбоку,  на мяче.

1-2-правую ногу согнуть и поставить стопой на фитбол.

3-4-исходное положение. То же в другую сторону. Повторять 3-4 раза.

7. «Шагают пальцы»

Исходное положение: стоя на коленях, сесть на пятки, фитбол справа. Перебирая пальцами правой (левой) руки, прокатить мяч вокруг себя. Повторять 4-5 раз.

8. «Пошагаем»

Исходное положение: лёжа на животе, руки на полу.

1-4- шагать руками вперёд, перекатываясь по мячу с живота на ноги.

5-8- исходное положение. Повторять 4-5 раз.

9. «Отдохнем»

Дети лежат на мяче, шея расслаблена, глаза закрыты.

Методические рекомендации:

1. Дыхание животом.
2. Не реагировать на раздражители.

Как видите, наши дети ничуть не устали, а наоборот, набрались сил и готовы опять поиграть. Предлагаю вам, родители, игру со своими детьми «Угадай, кого зовут?»**.** Цель - тренировать органы слуха и активизировать внимание и слуховую память. Для этого родители и дети должны встать в две шеренги спиной друг к другу, в одну-дети, в другую-родители. Воспитатель подходит к любому родителю и дотрагивается до него, после чего родитель громко произносит слово «Угадай», а его ребенок должен узнать своего родителя по голосу и ответить «Я угадал».

*После игры родители вместе с детьми занимают свои места*.

Много тревог и волнений вызывает болезнь ребенка. Есть таблетки и лекарство, которые обычно, назначает врач и есть народные средства лечения.

*Игра с родителями “Вопрос – ответ”.*

1. Какие из средств помогают вам вылечить ребенка от кашля, насморка?
2. Чем запивать лекарства?
3. Что значит принимать его до еды, после еды?
4. Как предупредить кариес зубов?
5. Какую одежду лучше использовать с учетом гигиенических оздоровительных средств? Детскую одежду обычно шьют из хорошо впитывающих и испаряющих влагу тканей. Такими являются хлопчатобумажные ткани.
6. Какие существуют меры по профилактике близорукости?
7. Возможна ли радиация, исходящая от телевизора?
8. Что необходимо для сохранения слуха ребенка?

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

Подведение итогов заседания семейного клуба.

 Выработка решений:

- систематически интересоваться полученными знаниями детьми по формированию здорового образа жизни и закреплять их дома;

- в выходные дни обязательно организовывать прогулки вместе с детьми;

- систематически проводить закаливание ребенка в условиях семьи.

Вот и подошел к концу наш вечер. На этом наша встреча закончена. До скорых встреч. До свидания!