Конспект родительского собрания в старшей группе ДОУ

«Будьте здоровы!»

Пояснительная записка

Проблемой воспитания здорового образа жизни интересовались еще с давних времен. Такие философы, как Дж. Локк А. Смит, К. Гельвеций и др., говорили о решающей роли воспитания здорового образа жизни в развитии человека и считали, что последнее практически невозможно без первого.

Воспитание здорового образа жизни детей - одна из актуальных проблем в нашем обществе. Выражено это в том, что в настоящее время подрастающее поколение подвержено влиянию негативных факторов.

Важную роль в формировании здорового образа жизни ребенка играет семья. Родители имеют возможность развивать личность ребенка, исходя из его индивидуальных возможностей, которые знают лучше, чем кто-либо другой. Они несут ответственность за его физическое, нравственное, умственное, социальное воспитание и развитие. Они хотят видеть своих детей здоровыми, жизнерадостными, активными, выносливыми, сильными, умными.

Великий педагог В.А. Сухомлинский писал: «Если хочешь воспитать своего ребёнка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести! ». Забота о здоровье ребенка является самой важной задачей. С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье. Это связано с массой негативных явлений современной жизни: тяжёлыми социальными потрясениями, экологическим неблагополучием, низким уровнем развития института брака и семьи; массовым распространением алкоголизма, наркомании, курения; слабой системой здравоохранения. Рост количества детских заболеваний связан не только с социально-экологической обстановкой, но и с самим образом жизни семьи ребёнка.

Сегодня очень важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. По словам Б. Н. Чумакова, купить здоровье нельзя, его можно только заработать собственными постоянными усилиями. Но для того, чтобы сохранить здоровье ребенка необходимо объединить усилия всех взрослых, окружающих его (родителей, воспитателей, врачей, учителей и др.), прежде всего это родители, с целью создания вокруг него атмосферы наполненной потребностями, традициями и привычками здорового образа жизни.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Находясь, длительное время в неблагоприятных условиях, малыш получает перенапряжение адаптационных возможностей организма. Это приводит к истощению  иммунной системы. Обостряются и развиваются хронические заболевания различных систем и органов. Таким образом, с ранних лет формируется определенная культура поведения и соответствующий стиль жизни. Знания, умения и навыки валеологического характера, заложенные в детском возрасте, станут прочным фундаментом для создания положительной мотивации к охране собственного здоровья во взрослой жизни.

«Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка», - гласит Закон РФ «Об образовании» (п. 1 ст. 18).   
К сожалению, в силу недостаточно развитого культурного уровня нашего общества, здоровье еще не стоит на первом месте среди потребностей человека. Поэтому многие родители не могут служить для ребенка положительным примером здорового образа жизни, так как часто злоупотребляют курением и алкоголем, предпочитают многочасовые просмотры телепередачи видеофильмов закаливанию, занятиям физкультурой, прогулкам на свежем воздухе. Зачастую родители плохо представляют, как же необходимо приобщать ребенка к здоровому образу жизни. Ребёнок счастлив и весел только тогда, когда у него здоровая семья. **Здоровая семья** – это небосвод, на котором всегда светит солнце, взаимопонимание, уважение, любовь, дружба. Семья ребенка-это первая и иногда почти единственная среда, формирующая его образ жизни.

Сегодня в основе новой философии взаимодействие семьи и дошкольного учреждения лежит идея о том, что за воспитание детей несут ответственность родители, а все другие социальные институты призваны помочь, поддержать, направить, дополнить их воспитательную деятельность. Признание приоритета семейного воспитания требует новых линий отношений семьи и дошкольного учреждения. Новизна этих отношений определяется понятиями «сотрудничество» и «взаимодействие».

Для дошкольного учреждения актуальной сегодня является проблема дальнейшего углубления имеющихся представлений о семье в свете современных подходов, расширения представлений о содержании, формах и методах взаимодействия с семьей и выработке индивидуального подхода к ней в плане формирования здорового образа жизни дошкольников. Этой проблеме посвящены работы ряда авторов: Т.Н. Дороновой, О.И. Давыдовой, Е.С. Евдокимовой, О.Л. Зверевой, и др.

Практика показывает наличие противоречия между тем, что воспитатели знают о необходимости приобщения родителей к проблеме воспитания здорового ребенка и тем, что отсутствует единство детского сада и семьи в решении данной проблемы. Так как воспитатели не всегда в должной мере используют разнообразные формы взаимодействия с семьей и не учитывают уровни заинтересованности родителей в совместной с дошкольным учреждением работе по данному направлению.

Противоречие обусловило проблему исследования нашей работы: как построить работу дошкольного образовательного учреждения в приобщении родителей к проблеме воспитания здорового ребенка, чтобы данная работа стала эффективнее. Проблема определила цель нашего исследования: выявить и апробировать эффективные формы работы детского сада с семьей по проблеме воспитания здорового ребенка, учитывая при этом разные уровни заинтересованности родителей в совместном с детским садом решении данной проблемы.

Предметом исследования являются формы взаимодействия детского сада с семьей по воспитанию здорового ребенка.

Социальная значимость: мы предположили, что работа по воспитанию здорового ребенка в детском саду будет эффективней, если педагогами правильно будут выбраны оптимальные формы взаимодействия с родителями разного уровня заинтересованности в совместной с дошкольным учреждением работе по оздоровлению детей.

В соответствии с проблемой были поставлены следующие задачи:

- проанализировать научную литературу по теме;  
- выделить наиболее значимые формы работы по привлечению родителей к сотрудничеству в воспитании здорового ребенка;  
- определить направление и содержание деятельности ДОУ и семьи по оздоровлению дошкольников;

- изучение роли семьи и семейного воспитания в формировании здорового образа жизни старших дошкольников;

- построение системы работы – сотрудничество ДОУ и родителей, направленного на формирование здорового образа жизни в дошкольном возрасте.

В процессе исследований использовался комплекс методов:  
- изучение и анализ методической литературы; - проведение диагностики физических показателей детей;  
- наблюдение;  
- беседы;  
- анкетирование;  
- эксперимент.

Практическая значимость: обобщив и проанализировав методическую литературу, изучив практический опыт ДОУ по данной проблеме, в ходе эксперимента нами были выявлены оптимальные формы взаимодействия детского сада с родителями по оздоровлению детей.

Данная работа может быть использована в деятельности педагогов детского сада по формированию здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста совместно с родителями.

**Конспект родительского собрания в ДОУ «БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!»**

**Цель:** Обеспечение тесного сотрудничества и единых требований детского сада и семьи в вопросах здоровья детей.

**Задачи:**

**-**повысить уровень знаний родителей в области формирования, сохранения, укрепления здоровья детей;

- формирование здорового образа жизни;

-способствовать формированию у родителей и через родителей у детей потребности в здоровом образе жизни.

***Форма проведения:***дискуссия.

***Участники:*** воспитатели группы, родители, медсестра.

**Предварительная работа:**

* Распечатать для всех родителей «Игровой физкультурный тре­нинг».
* Подготовить кроссворд «Физкульт-ура!» на листе ватмана.
* Сделать медали «За воспитание малышей-крепышей».
* Приготовить для каждого родителя памятку «Ребенок на роликах. Правила безопасности».
* Записать на видео или магнитофон высказывания детей о здо­ровье.
* Подготовить несколько видов целебных трав.
* Оформить выставку литературы по закаливанию, физическому развитию, здоровому питанию дошкольников.
* Провести анкетирование родителей на тему «О здоровье вашего малыша», которое поможет определить уровень знаний родителей по вопросам оздоровления ребенка, правильно организовать дис­куссию поданной теме, выявить семьи, имеющие интересный опыт оздоровления ребенка.

*Воспитатель*. Уважаемые родители!

Для подготовки и проведения родительского собрания на тему «Будьте здоровы!» нам необходимо знать ваше мнение по этой проблеме. Просим вас ответить на предлагаемые вопросы. Будем благодарны, если вы поделитесь своим положительным опытом оздоровления ребенка. (Приложение №1)

**Ход собрания**

На доске красочно обозначена тема собрания. Воспитатели приветствуют родителей, приглашают в группу. Перед началом собрания родители знакомятся с материалами выставки литературы о сохранении и укреплении здоровья детей.

Можно оформить помещение группы пословицами и поговорка­ми о здоровье:

* Береги платье снову, а здоровье смолоду.
* Здоровье всего дороже, да и денег тоже.
* Здоровье не купишь.
* Дал бы Бог здоровье, а счастье найдем.
* Не дал Бог здоровья, не даст и лекарь.
* Здоров буду и денег добуду.
* Лук от семи недуг.
* Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.
* Болен — лечись, а здоров — берегись.
* Горьким лечат, а сладким калечат.

*Выступление воспитателя*

Добрый вечер, уважаемые родители! Мы рады вам. Спасибо, что вы нашли время и пришли на родительское собрание.

Сегодня мы собрались с вами, чтобы решить важные проблемы. Но чтобы настроиться на совместную работу, я предлагаю вам поиграть в детскую игру. Если вы согласны с моим высказыванием, то крикните «да», а если не согласны, то крикнете – «нет».

Скажите громко и хором, друзья,

Детей своих все вы любите? (да)

С работы пришли, сил совсем нет,

Вам хочется лекции слушать здесь? (нет)

Я вас понимаю… Как быть нам тогда?

Проблемы детей решать нужно нам? (да)

Дайте тогда мне скорее ответ:

Помочь откажитесь нам? (нет)

Последнее спрошу вас я:

Активными все будем? (да)

А теперь мы предлагаем вам поздороваться друг с другом, пожать друг другу руки, улыбнуться и сказать: «Здравствуйте, как я рада вас видеть!»Здравствуйте! Что особого мы тем друг другу сказали? Просто «здравствуйте», больше ведь мы ничего не сказали.

Отчего же на капельку солнца прибавилось в мире?

Отчего же на капельку счастья прибавилось в мире?

Отчего же на капельку радостней сделалась жизнь?

Здравствуй – ты скажешь человеку.

Здравствуй – улыбнется он в ответ.

И, наверно, не пойдет в аптеку,

И здоровым будет много лет.

*Воспитатель*: Здороваясь, мы желаем друг другу здоровья. При встрече люди приветствовали друг друга так: «Здравствуйте, доброго здоровья!», «Как ваше драгоценное здоровье?!» И это не случайно. Ведь ещё в Древней Руси говорили: «Здоровье не купишь», «Дал бы Бог здоровье, а счастье найдёшь». Замечательно, когда все здоровы, а особенно, когда здоровы дети.

А теперь давайте перейдем с вами к нашим главным вопросам родительского собрания.

**1. О состоянии здоровья дошкольников. Взаимодействие детского сада и семьи.**

Выступление воспитателя**.**

Исследованиями отечественных и зарубежных ученых давно установлено, что здоровье человека лишь на 7—8 % зависит от успехов здравоохранения и на 50% — от образа жизни. На фоне экологи­ческого неблагополучия, небывалого роста болезней цивилизации, нужно научиться сохранять и укреплять свое здоровье. Кроме того, нужно помнить, что сегодня идеально здоровых детей практически нет. ]В уставе Всемирной организации здравоохранения говорится, что здоровье — это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное бла­гополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребенка, социально-экономичес­кое состояние страны, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень разви­тия медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете — отношение государства к проблемам здравоох­ранения. Поданным российской статистики, 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здо­ровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте. С этой позиции в центре работы по полноцен­ному физическому развитию и укреплению здоровья детей должны находиться, во-первых, семья, включая всех ее членов и условия проживания, во-вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего активного времени.

Дошкольное детство - самый благоприятный период для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольни­ков методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Проблема оздоровления детей — это целенаправленная работа всего коллектива педагогов и родителей.

Таким образом, детский сад сегодня — это та социальная структу­ра, которая в основном определяет уровень здоровья детей.

Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду — при­оритетное направление деятельности всего коллектива, включает в себя:

* создание условий для удовлетворения биологической потреб­ности детей в движении;
* реализацию здоровьесберегающих технологий;
* обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма через специально подобранные комплексы упражнений и игр с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей;
* формирование привычек здорового образа жизни;
* реализацию рационального здорового питания детей;
* проведение лечебно-профилактической работы;
* разработку и осуществление системы закаливания детей;
* регулярный контроль за состоянием здоровья детей.

Наибольшие положительные результаты эта важная многопла­новая работа может принести только при условии тесного взаимо­действия с семьей. Невозможно оценить роль семьи в сохранении и укреплении здоровья ребенка. Основы здоровья закладываются в дошкольном возрасте и являются необходимым фактором бла­гополучной жизни любого человека. Неслучайно великий педагог В.А. Сухомлинский писал: «От жизнерадостности, бодрости детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

**2. Радиостанция «Малышок».**

Воспитатель предлагает родителям прослушать размышления детей о здоровье.

Детям предлагались следующие вопросы:

1. Ты часто болеешь?
2. Есть ли у вас в семье больные люди?
3. Как ты думаешь, что такое здоровье?
4. А что такое болезнь?
5. Ты знаешь, что такое грипп, ветрянка?
6. Можно ли убежать от простуды?
7. Что надо сделать, чтобы быть здоровым человеком?

**3. Анализ заболеваемости детей группы за предыдущий год.** Выступление старшей медсестры.

Старшая медсестра детского сада знакомит родителей с результатами анализа состояния здоровья детей за предыдущий год, с количеством пропусков по болезни. Анализирует причины заболеваний, количество случаев, наличие или отсутствие карантинов. Знакомит родителей с основными направлениями оздоровительной работы детского сада, такими, как: закаливание, витаминотерапия, фитонцидотерапия, кислородные коктейли, правильная организация физкультурных занятий и двигательной активности детей, соблюдение режима дня, своевре­менный мониторинг состояния здоровья детей и др.

По результатам аналитической работы определяются дети, которые меньше всего болели в предыдущем году. Родители этих детей торжест­венно награждаются медалями «За воспитание малышей-крепышей!».

**4.Кроссворд «Физкульт-ура!».**

Воспитатель предлагает родителям отгадать кроссворд. По гори­зонтали зашифровано ключевое слово — «здоровье». (Приложение №2)

**5. Закаливание ребенка — секрет успеха.**

Выступление врача**.**

Закаливание — это тренировка иммунитета кратковременны­ми Холодовыми раздражителями. Когда-то наши предки были намного закаленнее нас и наших детей. Ребятишки бегали в одних рубашках босиком по снегу даже в лютые морозы! В деревнях в ходу были мокроступы. Так русские крестьяне называли липовые лапти.

В них вкладывали свежие листья одуванчика, мать-и-мачехи, подорожника, ольхи, фиалки. Оказывается, травы осуществляли своеобразный общеукрепляющий и закаливающий массаж. В мокроступах можно было смело идти по любому болоту — насморк и простуда не возникали. А для профилактики переохлаждения натирали тело маслом можжевельника. С таким же успехом ходьба босиком как средство закаливания, укрепления здоровья исполь­зовалась с незапамятных времен и другими народами. Так, напри­мер, в Древней Греции, где физическая культура была на большой высоте, «босохождение» являлось своего рода культом. Греческие дети получали право на ношение обуви только с 18 лет. Александр Васильевич Суворов ежедневно по утрам даже в сильные моро­зы совершал прогулку босиком. После чего обливался холодной водой.

Современные физиологи доказали, что подошвы ног — одна из самых мощных рефлексогенных зон организма человека. Ноги являются своеобразным распределительным щитом с 72 тысяча­ми нервных окончаний. Обувь, которую мы носим всю жизнь, создает для ног постоянный, комфортный микроклимат. Поэтому стоит незакаленному человеку промочить ноги в холодную погоду, как незамедлительно последует простуда.

В любое время года и взрослому человеку, и ребенку необходи­мы закаливающие процедуры. В детском саду они проводятся под руководством медицинского персонала, а дома, — по рекоменда­циям, полученным от специалистов. Комплекс закаливающих процедур составляется с учетом состояния здоровья малыша, его физической подготовленности и тех возможностей, которыми рас­полагают дошкольное учреждение и семья. Все закаливающие про­цедуры проводятся гибко, с учетом времени года, здоровья ребенка, его эмоционального настроения, на фоне теплового комфорта организма. Система закаливания периодически корректируется медицинскими работниками детского сада. Интенсивность закали­вающих мероприятий надо увеличивать постепенно, начиная всегда со щадящих. Основной принцип — постепенное расширение зоны воздействия и увеличение времени проведения процедуры.

Например, закаливание водой предполагает следующую последо­вательность:

* умывание лица и мытье рук прохладной водой;
* обливание стоп и растирание их полотенцем;
* ходьба босиком по мокрым дорожкам;
* дома перед сном ежедневное обливание малыша теплой водой и обтирание полотенцем.

Воздушные процедуры:

* утренняя гимнастика на свежем воздухе;
* дневной сон с доступом свежего воздуха;
* гимнастика в облегченной одежде;
* гимнастика босиком.

Воспитатель демонстрирует родителям правила ходьбы босиком по мокрым дорожкам, рассказывает о материалах, из которых изго­товлены дорожки: старые махровые полотенца, массажные коврики. Предлагает нескольким семьям поделиться опытом закаливания ребенка дома.

**6. Ребенок и ролики. Правила безопасности.**

Выступление воспитателя. Двигательная активность — естественная потребность ребенка, такая же важная, как сон и еда. Для нормальной жизнедеятельности детского организма необходи­мо обеспечить ему от 6 до 13 тысяч движений в день. В детском саду организации двигательного режима уделяется большое внимание. Этому служат: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, само­стоятельная двигательная активность детей в физкультурных зонах в группах, физкультурные занятия и досуги, динамические паузы на занятиях, чередование статических и динамических видов занятий, подвижные игры на прогулках и др. Важным условием укрепле­ния здоровья ребенка является выполнение единого двигательного режима в детском саду и дома. В выходные дни этот вопрос можно решить с помощью занятий спортом, активного отдыха. В том числе и с помощью катания на роликах.

Воспитатель предлагает родителям познакомиться с содержанием памятки. ( Приложение №3).

**7. Растения для лечения!**

*Воспитатель знакомит родителей с полезными свойствами расте­ний*.

У современных детей есть много того, о чем мы могли только меч­тать: разнообразные сладости, красивая одежда, игрушки, компью­теры. Дети больше времени проводят дома, меньше гуляют. Как след­ствие, больше устают. Их неокрепшие организмы получают слишком много ненатуральных веществ: из воздуха, воды, пищи, синтетических лекарств и витаминов. Но есть такое чудо природы — травы. Это силь­ное и доброе средство. Даже запах трав оказывает сильнейшее воздей­ствие на организм человека. В восточных традициях, связанных с бла­говониями, и в русских обрядах, использующих растения-талисманы, есть рациональное научное зерно. Зверобой и ландыш, шиповник и чеснок, можжевельник и полынь — все эти и многие другие расте­ния содержат эфирные масла и обладают выраженным фитонцидным действием: вырабатывают биологически активные вещества, которые убивают вредные микроорганизмы или подавляют их рост и развитие. Так, фитонциды чеснока, игл сибирской пихты уничтожают многие виды бактерий, в том числе стафилококки, дизентерийную палочку, а фитонциды эвкалиптовых деревьев угнетающе действуют на вирус гриппа.

В детском саду мы всегда в период эпидемий гриппа носим заме­чательные чесночные бусы. (Воспитатель демонстрирует родителям несколько вариантов самодельных чесночных бус и предлагает дома сделать и носить такие бусы.)

Сегодня ароматерапия широко используется и позволяет обеспе­чить профилактику и лечение многих заболеваний у детей и взрос­лых с помощью лекарственных растений или натуральных масел. Ароматерапию можно осуществлять в каждой квартире. Для этого нужно сделать небольшие подушки и наполнить их сухими лекар­ственными травами. Можно взять один компонент, а можно попы­таться составить композиции, «букеты запахов». Пусть ребенок сам выберет себе любимую подушку. Комфортное состояние малыша будет означать, что подушка выбрана правильно.

Как выбрать правильное растение? (Воспитатель рассказывает про полезные свойства трав и одновременно предлагает родителям познакомиться с некоторыми образцами.)

* Если ребенок вялый и пассивный, его активизируют ароматы жасмина, лаванды, мяты, аниса. К тому же они стимулируют работу мозга и развитие умственных способностей.
* Ромашка аптечная, лепестки розы или шиповника, валериана оказывают успокаивающее и противомикробное действие.
* Шалфей лекарственный хорошо помогает при простудных и кожных заболеваниях.
* Листья березы, тополя, пижмы эффективны при простудных заболеваниях, ОРЗ, гриппе.
* Стимулирующее и тонизирующее действие на ребенка окажет запах гвоздики, лаврового листа, смородины, рябины.
* Успокаивающие запахи: апельсина\* мандарина, валерианы, лимона, герани, душистой розы.

Кроме возможности профилактики и лечения заболеваний, кото­рую дарят нам запахи, все они эмоционально окрашены и способны вызвать у ребенка приятные или неприятные ощущения. Длительное воздействие разнообразных приятных запахов формирует у ребенка стойкие положительные эмоции, а это благотворно сказывается на здоровье и характере малыша.

В нашем климате природа на полгода замирает, все разнообразие растительных запахов исчезает под снегом. В холодное время года душистые подушки или пучки трав создадут в детской комнате атмос­феру летнего луга, хвойного леса, прогонят зимнюю сонливость.

**8. Игровой физкультурный тренинг.**

В группу приглашаются дети. Инструктор по физвоспитанию рас­сказывает о важности активного образа жизни для сохранения здо­ровья и предлагает родителям вместе с детьми разучить упражнения физкультурного тренинга.

Инструктор под музыку проговаривает слова и показывает движения.

Игровой физкультурный тренинг для всей семьи

Вот проснулся глазик, а за ним другой.

Будем просыпаться всей семьей.

Дружно за руки возьмемся

И друг другу улыбнемся. (Всем встать в круг, взяться за руки.)

Солнце встало за окошком,

Потяни к нему ладошки, (Потянуться руками наверх.)

Руки выше поднимаем,

А потом их опускаем. (Опустить руки вниз, повторить

5— 7 раз.)

Чтоб была красивой спинка,

Надо сделать нам разминку,

Руки в стороны, по швам

(Наклониться вниз, достать руками И согнулись пополам. до пола.)

Друг на друга поглядим И все снова повторим

Тик-так, тик-так — Ходят часики вот так!

На одной ноге, как цапля,

Постоим сейчас, ребята.

Надо ножку поменять (Стоять поочередно на правой, левой ноге

И на другой теперь стоять, (ноге под счет от одного до пяти.)

Будем вместе приседать -

Раз, два, три, четыре, пять. (Приседать, вытягивая руки вперед.)

Колобок, колобок, (Присесть, обхватить колени руками.

У него румяный бок. Повторить 3раза.)

По тропинке, по дорожке

Будут прыгать наши ножки. (Прыжки на двух ногах.)

А теперь давайте вместе Мы устроим бег на месте.

Раз, два, три, начинай,

От меня не отставай! (Бег на месте.)

Вдох и выдох, наклонились. (Глубокий вдох, выдох, наклон. Всем спасибо, потрудились! Повторить 3 раза.)

(Повторить 5 раз.)

**Заключение.**

         Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Чем больше мы будем ребенку показывать и рассказывать о здоровье, тем лучше для его развития.

         Предлагаем Вам поддержать инициативу детского сада и внедрять здоровый образ жизни в семью.

**Список используемой литературы.**

1. Богина Т. Здоровье – прежде всего // Дошкольное воспитание №12, 2004.

2. Маханеева М. Д. Воспитание здорового ребёнка. – М. : Аркти. 2000.

3. Метенова Н. А. Родительские собрания в детском саду. – М. : «Издательство Скрипторий 2003» 2008.

4. Зенина Т.Н. Родительские собрания в детском саду. – Центр педагогического образования, 2008.

5.  Минкевич Л. В. Родительские собрания в детском саду. Старший дошкольный возраст. - М: «Издательство «Скрипторий 2003», 2012. – 96 с.

3. Чиркова С. В. Родительские собрания в детском саду. Старшая группа. - М: ВАКО, 2011. – 255 с.

**Приложение №1**

Анкета « О здоровье Вашего ребенка»

1. Часто ли болеет ваш ребенок?
2. Что вы делаете для профилактики простудных заболеваний вашего ребенка?
3. Какие методы закаливания вам известны?
4. Какие методы закаливания вы используете для укрепления здо­ровья своего ребенка?
5. Делаете ли вы регулярно утреннюю гимнастику с ребенком дома?
6. Увлекается ли ваша семья какими-либо видами спорта?
7. Какой детский спортивный инвентарь есть у вас дома?
8. Посещает ли ваш ребенок спортивные секции?
9. Как вы считаете, питание влияет на здоровье ребенка?
10. Применяете ли вы дополнительные способы защиты ребенка в период эпидемий, какие?
11. Каким еще опытом по укреплению здоровья ребенка вы гото­вы поделиться?
12. Закончите, пожалуйста, высказывание: «Здоровый ребенок - это...\*.
13. По какому вопросу вы хотели бы получить консультацию?

Спасибо за сотрудничество!

Приложение №2

**Кроссворд «Физкульт-ура!»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 2в |  |  |  |  |  |  |
|  | Е |  |  |  |  |  |  |
|  | Л |  |  |  |  |  |  |
|  | О |  |  |  |  | /  м |  |
|  | С |  |  |  |  | И |  |
|  | и | 3Б |  | 5Ф |  | ш |  |
|  | п | О | 40 | и |  | Е | \*т |
|  | Е | С | Б | т |  | н | р |
| 13 | д | О | Р | О | 6В | ь | Е |
| А |  | н | У | ч | и |  | н |
| Р |  | О | ч | А | т |  | А |
| Я |  | ж |  | Й | А |  | Ж |
| Д |  | ь |  |  | м |  | Е |
| К |  | Е |  |  | и |  | Р |
| А |  |  |  |  | н |  |  |
|  |  |  |  |  | ы |  |  |

Вопросы к кроссворду:

1. Комплекс гимнастических упражнений, выполняемых обычно по утрам.
2. Двух- или трехколесное приспособление для езды, приводимое в движение педалями.
3. Вид закаливания, основанный на ходьбе босиком по разным поверхностям.
4. Спортивный атрибут, применяемый для вращения вокруг талии, и не только.
5. Напиток на основе целебных травяных отваров.
6. Органическое вещество, очень полезное для здоровой жизнеде­ятельности организма.
7. Цель для тренировочной стрельбы.
8. Спортивное устройство для тренировки определенной группы мышц.

Приложение №3

Памятка

«Ребенок на роликах. Правила безопасности»

Ваш ребенок мечтает о роликах? А вы все не решаетесь исполнить детскую мечту. Боитесь травм и ушибов? Правильно делаете! Но все же... Может быть, не стоит лишать ребенка счастливых моментов детства, ведь достаточно просто выполнить несколько простых правил безопасности!

1. Покупая ролики ребенку, не экономьте. Учиться кататься надо на хороших роликах.
2. Обязательно приобретите комплект безопасности: наколенники, налокотники, шлем, перчатки.
3. Выбирайте для катания тихие места, удаленные от автомобильных дорог, с хорошим асфальтом.
4. Всегда держите ребенка в поле зрения.
5. Учите ребенка удерживать позицию, слегка наклонившись вперед. Чтобы не допустить падения назад, колени должны быть согнуты, ноги - слегка пружинить.
6. Научите ребенка выполнять поворот. Для этого нужно немного выдвинуть ногу вперед и слегка наклониться в сторону поворота. Также можно поворачивать, переступая ногами в нужную сторону.
7. Купите ролики и себе тоже. Катайтесь вместе с ребенком, и незабываемые впечатления вам обеспечены!