**Родительское собрание на тему:**

**«10 заповедей здоровья***»*

*Цель:* формирование у родителей устойчивой мотивации к сохранению и укреплению здоровья своих детей.

*Задачи:*

1. повысить уровень знаний родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей, здорового образа жизни в семье посредством педагогического просвещения
2. формировать навыки сотрудничества детей и родителей; содействовать их эмоциональному сближению.

*План:*

1. Организационный момент
2. Шуточная гимнастика
3. Презентация «10 заповедей здоровья»
4. Игра «Устами младенца»
5. Анкетирование
6. Выдача раздаточного материала «Упражнения для выполнения дома детьми вместе с родителями»

**Ход мероприятия**

1. **Организационный этап**

**-**Здравствуйте, уважаемые родители! Здоровье – это состояние организма при определенном образе жизни. И для того чтобы наш малыш был здоров, нам необходимо привить ему этот здоровый образ жизни. А сделать это можете только вы, дорогие родители. А мы, педагоги, лишь немного поможем вам в этом.

Мы начинаем наше собрание, но сначала небольшая разминка.

**II. Шуточная гимнастика** (под веселую музыку)

*Сороконожка*

- Прошу всех пройти на ковер. Встанем так, чтобы из нас получилась сороконожка, цепляйтесь друг за друга. Наша сороконожка отправляется путешествовать по залу, а на пути ей встречаются разные препятствия, которые она должна преодолеть.

*Молекулы*

Представим себе, что все мы – атомы. Атомы изображаем так: руки согнуты в локтях, кисти прижаты к плечам. Атомы постоянно движутся и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разное, оно будет определяться тем

числом, которое я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться по этой комнате, и время от времени я буду называть какое-нибудь число, например три. И тогда атомы должны объединяться в молекулы – по три атома в каждой.

1. **Игра «Вопрос-ответ»**

-Теперь предлагаю всем занять свои места и немного отдохнуть. Давайте поиграем в школу? Для этого вам нужно представить себя учениками на уроке.

-Как вы понимаете выражение «здоровый человек»?

-Кого мы называем здоровым?

-У нас есть в группе такие дети?

– Быть здоровым – это хорошо или плохо? Почему?

– А вы заботитесь о своем здоровье и здоровье своего ребенка?

- Расскажите, пожалуйста, как вы это делаете.

– Какие советы вы дадите другим родителям, чтобы ребенок не заболел?

– Кого в вашей семье можно назвать здоровым? Почему вы так думаете?

– Придерживаетесь ли вы здорового рациона питания?

– Считаете ли вы свою семью здоровой и ведущей здоровый образ жизни?

1. **Презентация**

Слайд 3.

*Заповедь 1 - Соблюдение режима дня*

*«Порядок рождает привычку»*

- Очень важно приучать ребенка просыпаться и засыпать, кушать, играть, гулять, трудиться в одно и то же время. Следует уделять особое внимание полноценному сну (свое- временное засыпание – не позднее 21.00–22.00, минимальная длительность сна – 8–10 часов).

Все это вселяет чувство безопасности, уверенности и устойчивости. Это учит ребенка распределять и сохранять физические и психические силы в течение дня, делает его более спокойным и позитивным.

Слайд 4.

*Заповедь 2. - Регламентируем нагрузки.*

*«Работа изгоняет лень, но впускает усталость»*

- Очень важно регламентировать как физические нагрузки, так и эмоциональные и интеллектуальные. Другими словами, жить под девизом «Делу время – потехе час».

Нужно внимательно следить за поведением ребенка. При этом необходимо ориентироваться на его состояние. Потеря внимания, капризы, истерики, отказ от деятельности, расторможенность являются сигналом перегрузок. При первых признаках этих проявлений следует прекратить или снизить интенсивность деятельности или общения.

При первой возможности необходимо дать ребенку отдохнуть. Лучший отдых – двигательная активность на свежем воздухе.

Если мы, взрослые, вовремя не примем меры и не прекратим или не снизим нагрузки ребенка, за этим состоянием могут последовать истощение, недомогание, истерика, а затем и болезнь.

Слайд 5

*Заповедь 3.- Свежий воздух.*

*«Солнце, воздух и вода-наши лучшие друзья»*

- Свежий воздух просто необходим детскому развивающемуся мозгу! Недостаток кислорода приводит к значительному ухудшению самочувствия. В непроветренном, душном помещении ребенок не может находиться в активном, бодром состоянии, а тем

более выполнять какие-либо задания, требующие сосредоточения внимания.

Нехватка кислорода приводит к быстрой утомляемости и истощаемости. Для хорошего самочувствия и успешной деятельности ребенку необходимо пребывание на открытом свежем воздухе минимум два часа в день и в проветренном помещении во время сна.

Помните, для нормального функционирования детский мозг нуждается в большом количестве кислорода. Ежедневные прогулки – эффективный метод закаливания ребенка.

Слайд 6

*Заповедь 4. -Двигательная активность.*

*«Движение-это жизнь»*

- Даже у младших школьников еще не завершено формирование опорно-двигательного аппарата. Поэтому детям очень трудно находиться в статическом положении в течение длительного времени.

Движение – это естественное состояние ребенка. Задача взрослых – создать условия для двигательной активности ребенка. Лучшая среда для этого – детская площадка, парк, так как они сочетают два важных условия для двигательной активности – пространство и свежий воздух.

Пусть ваш ребенок как можно больше гуляет, играет в подвижные игры, бегает, прыгает, лазает, плавает. Это очень важно для полноценной деятельности мозга, а следовательно, и всего организма ребенка.

Слайд 7

*Заповедь 5.- Физическая культура.*

*«В здоровом теле-здоровый дух»*

- Систематические занятия физкультурой очень полезны для здоровья. Они укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребенка, позитивно влияют на его характер, способствуют развитию волевых качеств, уверенности в себе, ответственности, умения дружить. Арсенал видов физической культуры очень широк.

• Утренняя зарядка – желательно с растяжками и прыжками.

• Физкультминутка.

• Дыхательная гимнастика.

• Гимнастика для глаз.

• Простые приемы массажа рук, ступней, ушных раковин, лица и других биологически активных точек тела.

• Спортивные секции – любые виды спорта, которые нравятся ребенку. (Особенно благотворно влияют на психическое здоровье ребенка плавание, восточная гимнастика.)

Главное, чтобы выбранный вид физической культуры нравился ребенку, чтобы он занимался этим с удовольствием.

В ребенке может укорениться лишь то, что сформировано в семье, а значит, основой успеха является личный пример авторитетного для ребенка взрослого – родителя.

Занятия физическими упражнениями с мамой или папой доставляют детям большое удовольствие, а для родителей это прекрасная возможность пообщаться с ребенком, получить необходимую физическую нагрузку. Но особая ценность таких совместных

занятий в тактильном воздействии, т. е. в соприкосновении частей тела родителей и детей, что необходимо для уравновешивания нервно-психического и душевного состояния.

Слайд 8

*Заповедь 6. Водные процедуры.*

*«Всегда и везде – вечная слава воде!»*

- Всем людям с детства известны эти строки К. Чуковского. Значение водных процедур для здоровья человека известно издавна и подтверждено многовековым опытом. Они очень полезны для здоровья, хорошего самочувствия, прекрасного настроения.

Вы можете выбрать любой, подходящий для ребенка вид водных процедур или же чередовать разные виды.

• Обливание утром после сна и вечером перед сном одним-двумя небольшими ведрами теплой, прохладной или холодной воды.

• Обтирание мокрым полотенцем.

Предварительно проконсультируйтесь с врачом-педиатром. Главное, пусть ваш ребенок получает удовольствие от этой процедуры. И вы радуйтесь вместе ним!

Слайд 9

*Заповедь 7.- Массаж*

*«Массаж- лекарство от болезни»*

Простые приемы массажа биологически активных точек рук, ступней, ушных раковин, лица и тела.

Массаж биологически активных точек, расположенных в области носа, глаз, ушей, у висков, на пальцах рук и ног, на кистях рук, на подошвах, путем надавливания, растирающих линейных и вращательных движений является прекрасным средством улучшения регуляции деятельности всех органов, в том числе и психики.

Слайд 1

*Заповедь 8.- Теплый, доброжелательный психологический климат в семь*

*«Позитивное общение-гарант психологического здоровья»*

- Обстановка, в которой воспитывается ребенок, психологический климат в семье имеют огромное влияние на состояние физического и психического здоровья ребенка. В комфортной ситуации развитие ребенка идет быстрее и гармоничнее. Он впитывает в себя все позитивное, что его окружает. И это делает его сильным, счастливым и уверенным в себе человеком.

И наоборот, если ребенок растет в неблагоприятной среде, где присутствуют агрессия, раздражение, злость, тревога, страх, он заражается этими негативными эмоциями и чувствами, что приводит к расстройствам его здоровья и, следовательно, к задержке в развитии.

Чтобы ваш ребенок рос здоровым и счастливым, мы предлагаем вам установить в семье кодекс чести.

Слайд 11

• Позитивное, доброжелательное настроение всех членов семьи.

• Ровный, спокойный тон в процессе общения в семье.

• Единство требований к ребенку со стороны всех членов семьи во всех ситуациях.

• Обязательное поощрение ребенка при минимальных успехах и даже при их отсутствии, если ребенок постарался.

• При любой возможности осуществление с ребенком телесного контакта (погладить, взять за руку, легкий массаж тела и т. д.) и визуального контакта (посмотреть ребенку в глаза, желательно на одном уровне с ним, т. е. присесть).

• Организация совместной деятельности с ребенком (по возможности чаще).

Никогда не отказывайте ребенку в общении! Установите в семье запрет:

Слайд 12

• на бурные негативные (и даже позитивные) эмоции, особенно вечером, перед сном;

• на крик;

• на раздражение;

• на непонятное для ребенка наказание (особенно в жестких формах;

• на агрессию;

• на злость.

Мудрость воспитания заключается в соблюдении баланса между запретами и разрешениями. Запретов должно быть немного, и они должны быть однозначными

и постоянными. В большинстве ситуаций необходимо избегать слова «нельзя», следует дать ребенку правильную программу поведения (не нужно говорить «не беги», нужно сказать «давай пойдем шагом» и т. д.). В то же время не должно быть вседозволенности.

Ограничения воспитывают волю и способность регламентировать свои желания и действия, таким образом они тренируют мозг. Стремитесь быть мудрыми в воспитании своего ребенка! Позитивно общаясь с ребенком, вы заряжаетесь его энергией. Наш негатив (крик, раздражение) разрушает неокрепшую психику ребёнка, и, следовательно, ослабляет его здоровье..

Слайд 13

*Заповедь 9. Творчество.*

*«Нет творца лучше, чем ребенок»*

В творчестве ребенок может выразить себя: свои мысли, чувства, эмоции. Он может создать мир по своим законам, почувствовать радость и удовлетворение. В творчестве ребенок может проявить негативные чувства и переживания и освободиться от них. Через

творчество ребенок постигает прекрасное, гармонию мира. Дети – творцы. Взрослым необходимо только создать условия для их творческой активности.

Помогите ребенку увидеть прекрасное в мире, влюбиться в красоту и поддержите его желание созидать.

Для этого подходят различные виды деятельности:

• рисование;

• лепка (из пластилина, глины, теста);

* апликация

• изготовление поделок из бумаги;

• шитье, вязание, плетение;

• прослушивание классической и детской музыки, звуков природы;

• занятия музыкой и пением;

• занятия танцами, артистической деятельностью.

Все это и многое другое дает возможность эмоционального выражения, учит ребенка любить труд, гордиться собой.

Слайд 14

*Заповедь 10. Питание.*

*«Человек-это то, что он ест»*

Детям для полноценного роста и развития необходимо рациональное питание. В организации питания ребенка следует придерживаться простых, но очень важных правил.

• Питание по режиму (выработать у ребенка привычку есть в строго отведенные часы).

• Для приготовления пищи использовать только натуральные продукты, не содержащие консервантов, синтетических добавок.

• Включать в рацион питания ребенка богатые витаминами и минеральными веществами продукты, особенно в весенний период.

• Важно, чтобы питание было хорошо сбалансировано: в пище должно быть достаточное количество белков, жиров и углеводов.

• Ежедневно на столе должны быть фрукты и овощи.

• Аппетит ребенка зачастую зависит от внешнего вида еды.

Малыш будет есть с большим удовольствием, если творчески оформить блюдо, создавая из продуктов какие-либо узнаваемые им фигурки.

Важно помнить, что иногда дети хотят ту или иную еду потому, что это потребность их организма.

1. **Игра с родителями «Устами младенца»**

-Перед вами сейчас будут появляться видеоролики, где ваши дети попробуют объяснить загаданные слова, а ваша задача понять какое.

(здоровье, градусник, температура, витамины, укол, таблетка, …)

**VII. Подведение итогов собрания**

– Сегодня нам было очень приятно работать с вами. А вам? (Ответы родителей.)

Прислушивайтесь к потребностям ребенка! Будьте здоровы!

Успехов вам! До свидания!

1. **Анкетирование**
2. **Выдача памяток**
3. **Принятие решения. Обсуждение текущих вопросов.**