**Родительское собрание в средней группе**

**на тему:**

**«Здоровье и здоровое поведение»**

 **Подготовили и провели:**

**воспитатели группы №12**

**Дмитриева Ю.А.**

**Боронина О.В.**

**Ярославль. 2019 г**

**Цель:** формировать компетентность родителей в вопросе сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста, обеспечению физического и психического благополучия.

**Задачи:**

- ознакомить родителей  воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада;

- способствовать воспитанию потребности в здоровом образе жизни;

- развивать чувство единства, сплоченности;

- продолжить развивать потребность у родителей вовлечения детей в занятия физкультурой и спортом;

**«Здоровье и здоровое поведение».**

Добрый вечер, уважаемые родители! Нам очень приятно видеть вас на нашей встрече. Спасибо большое, что вы нашли время и откликнулись на наше приглашение,

Болеет без конца ребёнок.
Мать в панике, в слезах: и страх и грусть.
- Ведь я его с пелёнок
Всегда в тепле держать стремлюсь.
В квартире окна даже летом
Открыть боится – вдруг сквозняк,
С ним то в больницу, то в аптеку,
Лекарств и перечесть нельзя.
Не мальчик, словом, а страданье.
Вот так, порой, мы из детей
Растим тепличное создание,
А не бойцов – богатырей.

Как вы думаете, о чем пойдет речь на нашей встрече?

Как вы думаете, что такое здоровье?

Растить здоровых детей - это подлинное искусство, которое приходится совершенствовать всю жизнь. Родители являются защитниками здоровья своих детей и нашими активными помощниками.

Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и детей. Эффективный результат полноценного физического развития и оздоровления детей, мы можем получить только при сотрудничестве детского сада и семьи, как двух социальных структур, которые в основном и определяют уровень здоровья детей.

Давайте попробуем порассуждать, что же влияет на состояние здоровья человека? Сделаем это в виде ромашки. (питание, экология, образ жизни, среда, семейные традиции, культура)

**Виды здоровья**

**Физическое здоровье.**

Это когда у вас достаточно энергии и сил для выполнения вашей работы и обязанностей. Все системы организма согласовано работают. Ваша иммунная система способна противостоять любым инфекциям и болезням.

Что влияет на физическое здоровье человека? (предполагает полноценный отдых, здоровое питание, оптимальные физические нагрузки, выполнению правил личной гигиены).

Чтобы человек остался здоровым, навыки здорового поведения нужно формировать у него с детства. Ребенок приходит в д/с в раннем детстве. Что же мы педагоги делаем, чтобы приобщить ребенка к ЗОЖ?

Какой информацией вы владеете по этому поводу?

Здоровый образ жизни  —  [**образ жизни**](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7_%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8)  человека, направленный на  [**профилактику**](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0_%28%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0%29)[**болезней**](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B7%D0%BD%D1%8C) и укрепление [**здоровья**](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5). Так же можно сказать, что Здоровый образ жизни - это правильный распорядок действий, предназначенный для укрепления здоровья. Ещё к этому можно добавить: "Это список правил, которые нужно соблюдать".

Забота о воспитании и здоровье детей, является главной задачей нашего детского сада. В детском саду существует система, направленная на сохранение и укрепление здоровья ребенка: это и режим дня, система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиены и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей. Бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное настроение детей в общей мере зависит от строгого выполнения режима. Запаздывание, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и пят беспокойно. Поведение ребенка в детском саду, его настроение, работоспособность находятся в прямой зависимости от того, как организованы его деятельность и сон в семье в обычные, а так же в выходные дни. прогулки на свежем воздухе, сбалансированное питание подвижные игры, двигательная активность, зарядка, система закаливания, занятия физкультурой, с четкими разграничением нагрузки на организм ребенка. **рециркулятор воздуха**

**Психическое здоровье.**

Здоровая нервная система, спокойная и доброжелательная обстановка. Эксперты ВОЗ на основе анализа результатов многочисленных исследований в различных странах убедительно показали, что нарушения психического здоровья гораздо чаще отмечаются у детей, которые страдают от недостаточного общения со сверстниками и их враждебного отношения, а также у детей, которые растут в условиях семейного разлада. Психическое здоровье соотносится с переживанием психологического дискомфорта.

Психическое здоровье детей в д/с поддерживается путем демократического стиля общения, проведения праздников, досугов, ввели празднование Дней рождения, психогимнастики.

Включает в себя способность чётко и логически думать и на основании этого, принимать соответствующие решения. Также важным являются: умение смотреть на вещи с разных сторон, готовность к принятию новых решений и оценка риска, возможность творческой самореализации.

 **Просмотр видео психогимнастики с детьми**

Показ психогимнастики «Путешествие в летний лес»

**Нравственное здоровье.**

Понимается как способность к созиданию добра, самосовершенствованию, милосердию и бескорыстной взаимопомощи, созданию установки на здоровый образ жизни. Достигается нравственное здоровье умением жить в согласии с собой, с родными, друзьями и обществом, умением прогнозировать и моделировать события и составлять программу своих действий.

В д/с: для формирования нравственных качеств у детей используется обсуждение поведения героев, разбор проблемных ситуаций, акции, воспитываем уважение к взрослым, к девочкам, учим решать конфликты конструктивным способом. Как вы разрешаете конфликтные ситуации?

Игровая ситуация «Давайте за руки возьмемся»

Что за чудо чудеса,

Раз рука и два рука

Вот ладошка левая, вот ладошка правая

И скажу вам не тая, руки, всем нужны, друзья

Сильные руки не бросятся в драку

Добрые руки погладят собаку

Умные руки умеют лечить, чуткие руки умеют дружить

Игровая ситуация «Комплименты»

**Социальное здоровье.**

Социальное здоровье - способность успешно адаптироваться к условиям современной жизни, осуществлять самообразование и самовоспитание, находить средства преодоления и разрешения различного рода проблем (в том числе, связанных с физическим неблагополучием), реализовывать свои жизненные планы, способностью к преодолению жизненных трудностей без ущерба здоровья. В д/с , чтобы ребенку было легче ориентироваться, общаться с новыми людьми, осуществляется сотрудничество с социальными партнерами, экскурсии, знакомство с родным городом, использование разных форм работы: в паре, в группе.

А теперь мы хотели бы предложить игру «Кто быстрее соберет пословицы».

Ход игры:

Родителям раздаются пословицы, разрезанные пополам. Задача родителей как можно быстрее правильно составить пословицы. Выигрывает та команда, которая быстрее всех справилась с заданием. Далее каждая команда комментирует каждую пословицу(почему пословица так звучит).

**Собери пословицы о здоровье**

Пословицы:

1. В здоровом теле - здоровый дух.

4. Горьким лечат, а сладким калечат.

5. После обеда полежи, после ужина походи.

6. Лук семь недугов лечит, а чеснок семь недугов изводит.

7. Лучше сорок раз - вспотеть, чем один - заиндеветь.

8. Если хочешь быть здоров - закаляйся.

9. Болезнь входит пудами, а выходит золотниками

10. Будь не красен, да здоров.

11. Кто встал до дня, тот днем здоров.

12. Застарелую болезнь трудно лечить.

Все виды здоровья представляют собой единые элементы одной большой системы, которые тесно связаны друг с другом. Отсутствие одного из них лишает ценности другие.

Таким образом, человек представляет собой единую целостную систему, в которую входят все **виды его здоровья: физическое, психическое, нравственное, социальное. И выпадение из этой системы хотя бы одного вида, сказывается на здоровье в целом.**

**Рефлексивная деятельность «Заверши фразу».**

Родители, подумав, должны закончить предложение.

— Значение сегодняшней встречи в том, чтобы…..