Муниципальное бюджетное дошкольное   
образовательное учреждение -детский сад комбинированного вида №3  
 Барабинского района

Сценарий родительского собрания тему: «Бережем здоровье с детства, или 10 заповедей здоровья»

**Подготовила Герман М.М**

***Здоровье не всё, но всё без здоровья – ничто***

***Сократ.***

***Здоровый малыш — счастливый малыш.***

***Народная мудрость***

**Цель:** Создание системы взаимодействия дошкольного учреждения и семьи по физическому развитию и укреплению здоровья детей. Формирование у родителей устойчивой мотивации к сохранению и укреплению здоровья своих детей.

**Задачи:**

1. Актуализация проблемы сохранения и укрепления здоровья детей.

2. Формирование у детей и родителей потребности в здоровом образе жизни, ответственности за свое здоровье.

3. Объединение усилий детского сада и семьи в вопросе формирования, сохранения и укрепления здоровья детей, здорового образа жизни в семье посредством педагогического просвещения.·

**Время проведения:** октябрь 2022 года

**Место проведения:** помещение группы «Смешарики»

**Форма проведения:** круглый стол с элементами игры

**Участники:** родители воспитанников группы «Смешарики», воспитатели.

**Подготовительный этап**

1. Подготовка помещения, оборудования и материалов.

Подготовка фрагментов пословиц о здоровье, написанных на листах определенного цвета; карточки с информацией «Заповеди здоровья» (10 штук) • соблюдение режима дня (символ — будильник); • регламентированные нагрузки (символ — плачущий ребенок); • свежий воздух (символ — березка, травка, бабочки); • двигательная активность (символ — ребенок строит замок из песка); • физическая культура (символ — ребенок делает зарядку); • водные процедуры (символ — рыбка резвится в воде); • простые приемы массажа биологически активных точек рук, ступней, ушных раковин, лица и тела (символ — малыш ползет); • теплый доброжелательный психологический климат в семье (символ -- семья); • творчество (символ — малыш или какое-либо животное танцует); • питание (символ — фрукты).

набор карточек с фрагментами режимных моментов в детском саду; «Карусель» из лент; коробка красная – вредная еда; коробка зеленая – полезная, картинки с изображением продуктов;

2.Подбор произведений для музыкального оформления

3. Проведение микроисследований среди родителей («Самооценка образа жизни», «Здоровый человек»)

**План проведения**

1. Организационный момент

Игра «Кто быстрее соберёт пословицу»

2. Круглый стол «10 заповедей здоровья»

Дидактическая игра «Собери режим дня ребенка»

Подвижная игра «Карусель»

Танец по показу «Солнышко на зарядке»

Игра «Полезная и вредная еда»

3. Подведение итогов собрания

 Игра: «Незаконченное предложение»

**Ход собрания:**

**1. Организационный момент**

Уважаемые родители, здравствуйте! Спасибо, что вы нашли время и пришли на нашу встречу. Мы говорим вам «здравствуйте», а это значит, мы всем вам желаем здоровья, а здоровье для человека - самая главная ценность. И вот сегодня мы с вами поговорим о здоровье наших детей.

Тема нашего собрания: «Бережем здоровье с детства, или 10 заповедей здоровья».

Для начала давайте вспомним пословицы и поговорки о здоровье.

**Игра «Кто быстрее соберёт пословицу»**

***Родителям предлагается набор разноцветных карточек с написанными фрагментами пословиц о здоровье.***

* ***Здоровье ни за какие деньги не купишь.***
* ***Чисто жить – здоровым быть.***
* ***Здоровым быть – горе забыть.***
* ***Береги платье снова, а здоровье смолоду.***
* ***В здоровом теле – здоровый дух.***
* ***Самое ценное у человека – жизнь, а самое ценное в жизни – здоровье.***
* ***Я здоровье берегу, сам себе я помогу.***
* ***Здоровье дороже золота.***
* ***Чистота – залог здоровья.***
* ***Здоровьем дорожи — терять его не спеши.***

Пожалуйста, зачитайте, что у вас получилось.

Здоровье детей является абсолютной ценностью и включает в себя три уровня — биологическое, социальное и психологическое. В последнее время обоснованную тревогу вызывает состояние здоровья детей дошкольного возраста. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья, число здоровых дошкольников уменьшилось в пять раз и составляет лишь около 10% от числа детей, поступающих в школу. И родители, и воспитатели хотят видеть детей здоровыми, веселыми, физически хорошо развитыми. Давайте будем решать эту проблему совместными усилиями.

**2. Круглый стол «10 заповедей здоровья»**

Для поддержания здоровья нужны очень простые, известные всем условия, знакомые нам с детства: «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья». Но для того чтобы эти простые условия работали на наше здоровье, нужен волшебный ключик. Его волшебные свойства тоже выглядят простыми и очень обычными — это постоянство и систематичность. Но можно назвать их еще проще — образ жизни.

Получается, что 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 и медицинские работники, лишь немного поможем вам в этом.

Рассказывать о здоровом образе жизни и просто, и сложно. Просто потому, что все его составляющие очень просты и всем известны, а сложно потому, что рецептов здоровья много и опять же они очень просты. Сегодня мы рассмотрим 10 заповедей здоровой жизни.

***На большом листе ватмана или на магнитной доске в центре расположена надпись «10 заповедей здоровья». По мере ознакомления с ними родителей к ватману или к доске прикрепляются картинки-символы.***

**Заповедь 1. Соблюдаем режим дня *(символ — будильник)***

Чтоб здоровье сохранить, организм свой укрепить,

Знает даже ребятня - должен быть режим у дня.

Постоянное время для еды, сна, прогулок, игр и занятий – то, что И. П. Павлов называл внешним стереотипом, - обязательное условие правильного воспитания ребенка.

Режим дня – это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей. Бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное настроение детей в большой мере зависит от строгого выполнения режима дня.

Запаздывание еды, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно. Один из немаловажных отличительных признаков воспитания в детском саду от домашнего - это режим дня в детском саду.

В нашей группе на информационном стенде для родителей есть Режим дня.

**Дидактическая игра «Собери режим дня ребенка»**

***Родителям предлагается набор карточек с фрагментами режимных моментов в детском саду.***

Знаете ли Вы режим дня Вашего ребенка? Сейчас мы посмотрим, как хорошо Вы его знаете.

- Кто из вас, уважаемые родители, соблюдает режим дня дома?

- Как вы это делаете?

- Ваш режим совпадает с режимом дня в детском саду?

**Заповедь 2. Регламентируем нагрузки *(символ — плачущий ребенок)***

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.

Если целый день играть, могут малыши устать! И, тогда спасая нас, К нам приходит тихий час.

Дневной сон детям не просто нужен, он им необходим. Об этом же говорят практически все педиатры, психологи и неврологи. Дневной сон обеспечивает правильное психическое и физическое развитие. Малыш становится спокойным, может долгое время играть самостоятельно и не требует повышенного внимания.

Только во время сна ребенок получает полный отдых. Сон должен быть достаточно продолжительным: дети 3—4 лет спят 14 часов в сутки, 5—6 лет — 13 часов, 7—8 лет — 12 часов. Из этого времени необходимо, особенно для младших детей, выделить часа полтора для дневного сна. Дети должны ложиться не позднее 8—9 часов вечера. Дневной сон помогает укрепить иммунитет.

Внимание! Превышение даже эмоционально-положительных нагрузок (увлекательные игры, радостное общение) может привести к перегрузкам и как следствие к негативным результатам. 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.

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

**Заповедь 3. Свежий воздух *(символ — березка, травка, бабочки)***

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.

О благотворном влиянии прогулок на свежем воздухе писал ещё А. С. Пушкин.

Друзья мои! Возьмите посох свой,

Идите в лес, бродите по долине,

И в долгу ночь глубок ваш будет сон.

Особенно полезен воздух в хвойных — сосновых и еловых — борах. Этот воздух - настоящий целительный настой, благоухающий ароматами смолы и хвои. И в лиственных лесах, и в борах в воздухе содержится много фитонцидов — особых летучих веществ, убивающих вредные микробы. Фитонциды - тоже наши друзья!

Помните, для нормального функционирования детский мозг нуждается в большом количестве кислорода, потребности растущего организма в кислороде более чем в 2 раза превышает таковую у взрослых. 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.

***Чем больше времени ребенок будет проводить на свежем воздухе, тем лучше!***

Прогулка является одним из существенных компонентов здорового образа жизни. Это наиболее эффективный вид отдыха, хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь – работоспособность. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуется аппетит и сон.

При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. Во время прогулки нельзя допускать, чтобы дети длительное время находились в однообразной позе, поэтому необходимо изменять их вид деятельности и место игры. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми.

Оставляй свою квартиру –

Да на воздух поскорей!

Руки выше, ноги шире,

И бегом, бегом, быстрей!

**Заповедь 4. Двигательная активность*(символ — ребенок строит замок из песка)***

Движения — это наши преданные друзья. Может ли быть здоровым человек, который ведет неподвижный образ жизни и большую часть времени сидит в кресле или лежит на диване? Верно, не может! А почему? Его мышцы, сердце не тренируются. Он не дышит свежим воздухом, ему не хватает солнечных лучей и кислорода. Малая подвижность ослабляет здоровье! А движение, особенно на свежем воздухе, делает нас сильными, ловкими, закаленными!

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.

Интересно во дворе развеселой детворе:

Прокатились детки с горки и берутся за ведерки,

И к песочнице бегут, и куличики пекут.

А куличики поспели, детки сели на качели...

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.

Велосипед, самокат, роликовые коньки... Как чудесно мчаться на них по дорожкам, вдоль цветов и густой травы.

Лето дарит нам возможность купаться в речке или озере, играть в футбол, волейбол, бадминтон и другие подвижные игры на улице.

Зимой можно кататься на лыжах и санках, играть в хоккей или кружиться на коньках вокруг сияющей огнями елки.

Важнейшим ежедневным занятием с детьми являются подвижные игры. Мы часто удивляемся способностям детей целый день проводить в играх, иногда даже ругаем за неугомонность и неумение спокойно посидеть на одном месте. А между тем, для детей, такая двигательная активность жизненно необходима. Самой природой в ребенке заложена любовь к играм, к движению, которая приносит огромную пользу здоровью маленького человека. Для того, чтобы ребенок хорошо развивался, ему необходимо много двигаться.

**Подвижная игра «Карусель»**

***Родители выходят в центр группы, одной рукой берутся за ленту «Карусели», бегут по кругу под стихотворение:***

***Еле – еле, еле – еле, закружились карусели,***

***А потом, потом, потом, всё бегом, бегом, бегом!***

***Тише, тише, не шумите! Карусель остановите!***

***Раз, два! Раз, два! Вот и кончилась игра!***

***Игра повторяется 2 - 3 раза, с изменением направления движения***

**Заповедь 5. Физическая культура** ***(символ — ребенок делает зарядку);***

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.
* Динамические паузы
* 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, то есть в соприкосновении частей тела родителей и детей, что необходимо для уравновешивания нервно-психического и душевного состояния.

Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима детей. Она направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей детей, закрепление двигательных навыков.

Под звуки бодрой ритмичной музыки мы идем быстрым шагом, бежим, приседаем, делаем наклоны назад, вперед, вправо и влево, берем мяч, обруч или скакалку, а можем просто потанцевать.

**Исполняется танец по показу «Солнышко на зарядке»**

***Родители выходят на середину группы и по показу воспитателя выполняют танцевальные движения.***

Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима детей. Она направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей детей, закрепление двигательных навыков.

Утренняя гимнастика также имеет большое оздоровительное значение, но только при условии систематичности. Со временем эта полезная привычка переходит в потребность и сохраняется у человека всю жизнь.

**Физкультурные занятия**

Проведение физкультурных занятий 3 раза в неделю способствует не только физическому развитию малышей, но и формирует у детей жизненно необходимые в различных видах деятельности двигательные умения и навыки.

В дошкольном возрасте основная задача физических упражнений — совершенствование у детей таких естественных движений, как: ходьба, бег, прыжки, метание, движения на равновесия и другие.

Физические упражнения в детском саду, посещения спортивных секций помогают нам укреплять свое здоровье и здоровье своего ребенка, закаляют тело и волю, делают смелыми и сильными.

**Заповедь 6. Водные процедуры *(символ — рыбка резвится в воде)***

Представьте себе человека, который редко моет руки, не стрижет ногти. Дома у него пыльно и грязно. На кухне — горы немытой посуды, крошки и объедки. Вокруг них вьются мухи. Вечно отсутствует носовой платок.

Заботится ли этот человек о своем здоровье? Верно, не заботится! Ведь и немытые руки, и грязь под ногтями могут стать причиной многих опасных заразных болезней - желтухи или дизентерии, которые так и называются — «болезни грязных рук».

А мух в старину не зря величали «вредными птичками». Летая по помойкам, свалкам, выгребным ямам, а потом залетая в дома, они переносят на своих лапках опасные микробы, которые могут вызывать болезни.

***Народная мудрость гласит: «Чистота — залог здоровья»!***

Приучайте ребенка регулярно мыть руки перед едой, после посещения туалета, после прогулки. Показывайте и объясняйте, как мыть руки и лицо, чистить зубы, причесываться, как пользоваться ложкой, вилкой, ножом. При этом полезно проговаривать коротенькие стихи, потешки, поговорки. Можно загадать загадку.

Всем людям с детства известны эти строки К. Чуковского.

Давайте же мыться, плескаться,

Купаться, нырять, кувыркаться

В ушате, в корыте, в лохани.

В реке, в ручейке, в океане, —

И в ванне, и в бане,

Всегда и везде — Вечная слава воде!

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.
* Контрастный душ, контрастные ванны для рук и ног (три - семь контрастов, начиная с теплой или горячей воды и заканчивая холодной, продолжительность теплого или горячего душа в два раза длиннее, чем холодного).
* Обтирание мокрым полотенцем.

Нам пилюли и микстуры

И в мороз, и в холода

Заменяет физкультура

И холодная вода.

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

**Заповедь 7. Питание *(символ — фрукты)***

Рациональное питание является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка, оказывает самое непосредственное влияние на его здоровье.

- А, как вы считаете, каким должно быть здоровое питание? (ответы).

**Предлагаем поиграть в игру «Полезная и вредная еда»**

***Цель: закрепить знания о том, какая еда полезная, а какая вредная.***

***Оборудование: коробка красная – вредная еда; коробка зеленая – полезная.***

***Картинки с изображением продуктов: торт, лимонад, копчёная колбаса, конфеты, пирожное, черный хлеб, каша, молоко, сок, овощи, фрукты, рыба, чипсы, сухарики, фанта, кола.***

***Задание: разложить в коробки карточки.***

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.
* К новой пище приучайте своего малыша постепенно.
* На первых порах предлагайте попробовать блюдо и не давайте сразу большую порцию.
* Не заостряйте внимание на плохом аппетите, не упрашивайте, не заставляйте есть, лучше покажите ребенку пример.
* Очень важно создать за столом доброжелательную, приятную обстановку и хорошее настроение.

***Помните, ребенку необходимо полноценное питание!***

**Заповедь 8. Теплый, доброжелательный психологический климат в семье *(символ - семья)***

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.

Прикоснись ко мне добротой.

Как целебной живой водой,

И болезни смоет волной,

И печаль обойдет стороной,

Озарится душа красотой.

Хорошие дружеские взаимоотношения, доверие и взаимопонимание, желание поделиться своими проблемами с близкими людьми, возможность найти поддержку и помощь, совместное проведение досугов.

Всячески избегайте семейных сцен и шумных разборок в присутствии ребенка. Это очень пугает малыша. Если уж вы не поладили по какой-либо причине, найдите возможность решить возникшие вопросы тет-а-тет; а если такой возможности не представляется, хотя бы не повышайте голоса при обсуждении возникших проблем и не размахивайте руками.

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

* 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 так далее) и визуального контакта (посмотреть ребенку в глаза, желательно на одном уровне с ним, то есть присесть).
* Организация совместной деятельности с ребенком (по возможности чаще).

***Никогда не отказывайте ребенку в общении!***

Помните:

Если ребенка часто подбадривают - он учится уверенности в себе.

Если ребенок живет с чувством безопасности - он учится верить.

Если ребенку удается достигать желаемого - он учится надежде.

Если ребенок живет в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным - он учится находить в этом мире любовь!

**Заповедь 9. Творчество *(символ — малыш или какое-либо животное танцует)***

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);
* 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.

**Заповедь 10. Закаливание *(символ – ребёнок обливается водой)***

Если вы хотите видеть своего ребенка здоровым – надо постоянно, каждодневно уделять время для закаливающих процедур. При закаливании одновременно происходит и повышение иммунитета за счет увеличения выработки в организме интерферона и других защитных факторов. Поэтому было бы здорово, если бы закаливание стало общим семейным делом.

Давайте назовем виды закаливания, которые можно использовать в домашних условиях:

* соблюдать тепловой и воздушный режим в помещениях;
* следить за тем, чтобы ребенок был одет соответственно сезону и температурным показателям в помещении и на улице;
* регулярно выполнять гигиенические процедуры;
* утреннюю зарядку проводить босиком;
* заботиться о том, чтобы ребенок надевал легкую одежду, когда ему приходится много двигаться;
* проводить игры с водой;
* приучать ребенка полоскать рот после еды, а перед сном — горло кипяченой водой комнатной температуры;
* умываться и мыть руки следует прохладной водой;
* перед сном ежедневно обливать малыша теплой водой и интенсивно обтирать полотенцем.

Вам известно, что температура тела ребенка такая же, как у взрослого, а двигательная активность значительно выше. Поэтому постарайтесь одевать его так, чтобы кожа малыша всегда оставалась сухой, а ноги были защищены и находились в тепле.

Надо помнить, что к средствам закаливания относится и сон. Рекомендуется перед сном хорошо проветрить комнату, не оставлять ребенка перед сном в комнате одного. Хорошо бы почитать ему книгу, спеть колыбельную или дать послушать подходящую музыку. Это укрепляет нервную систему и благоприятно влияет на ваши взаимоотношения.

Следует помнить всегда: закаливание помогает предотвратить лишь те болезни, которые связаны с неблагоприятным воздействием именно физических факторов окружающей среды. Закаливание никоим образом не может уменьшить частоту инфекционных болезней, - если в детском саду ветрянка или началась эпидемия гриппа – «благополучно» заболеет, как и остальные «незакаленные». Но именно закаливание позволяет многократно уменьшить тяжесть и продолжительность болезней, частоту и вероятность осложнений.

Еще раз стоит подчеркнуть главное.

***Иногда ребёнок совсем не нуждается в закаливании. Ребёнок нуждается в естественном, гармоничном образе жизни!***

**3.Подведение итогов собрания**

**А теперь немного поиграем в игру: «Незаконченное предложение»**

***Воспитатель бросает мяч и говорит часть фразы, родитель заканчивает фразу.***

***Мой ребенок будет здоров, если будет …. Каждый день делать гимнастику.***

***Мой ребенок будет здоров, если будет …. Правильно и вовремя питаться.***

***Мой ребенок будет здоров, если будет …. Закаляться.***

***Мой ребенок будет здоров, если будет … Соблюдать режим дня.***

***Мой ребенок будет здоров, если будет … Заниматься физкультурой.***

***Воспитатель делает обобщение: Итак, подведем итог, мой ребенок будет здоров, если будет вести здоровый образ жизни.***

**Выводы:**

I. Личный пример родителей, совместные занятия физкультурой, здоровый образ жизни – главные составляющие успеха в укреплении и сохранении здоровья ребёнка и семьи.

II. Воспитать ребёнка здоровым – значит с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни.

III. Основные компоненты здорового образа жизни: рациональный режим, систематические физкультурные занятия; эффективная система закаливания, правильное питание, благоприятная психологическая обстановка в семье.

**Проект решения родительского собрания:**

1. Использовать информацию, полученную на родительском собрании для сохранения здоровья детей.

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

3. Создать необходимые условия для реализации потребности ребенка в двигательной активности в повседневной жизни.

4. Равномерно распределять физическую и умственную нагрузки в течение дня.

5. В выходные дни обязательно организовывать прогулки вместе с детьми.

6. Систематически проводить закаливание ребенка в условиях семьи.

Прислушивайтесь к потребностям ребенка! Будьте здоровы! Успехов вам! До свидания!