**Конспект дистанционного родительского собрания в старшей группе МБДОУ детского сада №20 г. Павлово на тему «Береги здоровье смолоду»**

*воспитатель Пелевина Е.С.*

**Задачи:**

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

-формировать у родителей мотивацию здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей, повышать педагогическое мастерство родителей по использованию здоровьесберегающих технологий в домашних условиях.

-развивать чувство единства, сплоченности.

**Повестка:**

1.Вступительное слово

2.Система физкультурно – оздоровительной работы в детском саду.

3.Роль родителей в профилактике COVID – 19 и ОРВИ. Основные правила безопасности вне образовательной организации.

4.Подведение итогов собрания.

**Ход мероприятия:**

Здравствуйте, уважаемые родители. Очень приятно, что вы нашли время и откликнулись на наше приглашение.

Наша встреча посвящена здоровью наших детей.

Сегодня очень важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и своих детей. На современном этапе проблема профилактики здоровья детей является одной из самых актуальных.

Кто должен формировать этот интерес?

Конечно, детский сад**,** но прежде всего, родители. Родители являются первыми педагогами, они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребёнка в младенческом возрасте».

Перед нами, взрослыми (родителями и педагогами) стоит очень важная задача - воспитать человека XXI века - человека здорового физически, нравственно и духовно, человека всесторонне и гармонично развитого, творческого и активного.

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе любого дошкольного учреждения.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его 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. От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни у детей в дошкольном возрасте, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека.

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.

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

*Причины или факторы, влияющие на состояние здоровья – (ответы родителей)*

*20% - наследственность;*

*20% - экология;*

*10% - развитие здравоохранения;*

*50% - образ жизни.*

Так давайте же будем бороться за эти 50%, чтобы они были процентами здорового образа жизни.

Хотелось бы немного порассуждать. Давайте ответим на один вопрос:

 Что такое ЗОЖ? (Здоровый образ жизни). (ответы родителей) .

1. Рациональное питание.

2. Соблюдение режима.

3. Оптимальный двигательный режим.

4. Полноценный сон.

5. Здоровая гигиеническая среда.

6. Благоприятная психологическая атмосфера.

7. Закаливание.

Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и весёлым! Ведь как говорили древние греки: «в здоровом теле – здоровый дух».

В нашем дошкольной ступени создана целая система физкультурно- оздоровительной работы, по которой мы организуем свою деятельность. Что же входит в эту систему?

Прежде всего - это то, чему мы учим детей, или какие знания мы даём им по формированию привычки к здоровому образу жизни:

*( обратить внимание на то, о чем я буду говорить, родители должны тоже этим заниматься, причем в первую очередь, родители, а потом уже мы)*

1. Даём знания о предметах, которые требуют осторожного отношения в детском саду (ножницы, кисточка, карандаши, острые, колющие предметы не носить в садик, «злые, жестокие игрушки» не носить в садик, жвачки, конфеты – леденцы, мелкие игрушки, бусинки, значки) .

2. Ходьба из группы по лестнице на занятия. Уметь правильно опускаться по лестнице, держась за перила для детей.

3. Умение вести себя со взрослыми и сверстниками. Не доводи дело до силового разрешения. Уступай друг - другу. Не разговаривай грубо.

4. Умение вести себя во время режимных моментов.

5. Быть приветливыми, здороваться, прощаться.

6. Пользоваться только своими предметами личной гигиены.

7. Бережное отношение к живой природе. Знать об опасности некоторых растений. Не ломать веток. Не загрязнять источники воды, почву, окружающую природу. (экологическое воспитание) .

8. Объясняем, что нужно доверяться родителям, воспитателю, потому что от них может последовать помощь.

9. Прямые запреты. Открытые окна, балкон - источник опасности. (не подходить).

10. Дети должны знать, что следующими предметами пользуются взрослые, либо под присмотром взрослых: спички, газовая плита, электроприборы, иголки, ножницы, розетки, булавки, лекарства, бытовая химия.

11. Изучаем правила поведения на улице.

12. Затрагиваем вопросы правильного питания.

13. Следим за осанкой на занятиях.

Вынужденная статическая поза (сидячая на занятиях), умственная работа ведут к утомлению, снижается уровень работоспособности. Из-за ограниченной амплитуды движений уменьшается подвижность суставов, нарушается поступление кислорода к внутренним органам, к головному мозгу.

Для того чтобы избежать этих негативных явлений, мы в детском саду чередуем умственное напряжение с двигательной активностью. Двигательная активность детей проявляется в разных формах: физкультурные и музыкальные занятия, прогулки, подвижные игры, разные виды гимнастик:

- утренняя гимнастика;

движения необходимы не только телу ребёнка. Правильно произносить различные звуки нам помогает хорошая подвижность органов артикуляции.

- артикуляционная гимнастика; (её цель – выработать полноценные движения и определённые положения органов артикуляционного аппарата, необходимые для правильного произношения звуков. Часто в комплекс с артикуляционной гимнасткой мы включаем упражнения на развитие мелкой моторики рук, так называемые игры для пальчиков.

- пальчиковая гимнастика;

- физкультурные минутки; они включают в любое занятие.

- гимнастика после сна;

- дыхательная гимнастика;

-гимнастика для глаз

-сухой самомассаж;-точечный массаж

Подведем небольшой итог вышесказанного.

**Что же могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни?**

I.Прежде всего, необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: **солнце, воздух и вода**, наши лучшие друзья.

II. Ребенку необходим спокойный, доброжелательный **психологический климат.** Перебранки в присутствии ребенка способствуют возникновению у него невроза или усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Все это существенно снижает защитные возможности детского организма.

III. Важным здесь является правильно организованный режим дня. **Режим дня** - это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течение суток. **Прогулка** - один из существенных компонентов режима дня. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуются аппетит и сон. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. Не менее важной составляющей частью режима является сон, который особенно необходим ослабленным детям. Важно, чтобы малыш ежедневно (и днем, и ночью) засыпал в одно и то же время. Таким образом, домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада, и особенно в выходные дни.

IV**. Полноценное питание** - включение в рацион продуктов богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью, а также белком.

V. У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребенок получит представление о **строении тела человека**, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни.

VI.Для укрепления здоровья и нормализации веса эффективны **ходьба и бег,** которые предохраняют организм человека от возникновения болезней.

VII.Удар по здоровью ребенка наносят вредные **наклонности родителей.**

VIII.Тяжелые последствия для здоровья ребенка имеют **травмы и несчастные случаи.** Да, дети очень любознательны и во всем стараются подражать нам, взрослым. Они могут включать электронагревательные приборы, любят играть с мелкими предметами, особенно яркими и блестящими (кольца, пуговицы, броши, булавки). Иногда их сосут, засовывают в нос, ухо, проглатывают. И нередко инородные тела, попадая в дыхательные пути (семечки, орехи, монетки, вызывают угрозу жизни ребёнка. Опасность представляют и оставленные на виду таблетки, так как ребёнок может отравиться лекарствами.

**Поэтому родителям следует:**

- постоянно контролировать действия ребёнка и рассказывать, что и где опасно;

- хранить в специальных местах предметы бижутерии, косметические принадлежности, лекарства, горячие кастрюли, химические вещества и моющие средства;

- закрывать окна и балконы;

- запретить ребёнку брать в рот монеты, пуговицы, сосать пальцы.

-закаливайте организм: воздушные ванны, водные ножные ванны, полоскания горла, хождение босиком, правильно подобранная одежда, приём витаминов, витаминизированное питание.

**Роль родителей в профилактике COVID – 19 и ОРВИ. Основные правила безопасности вне образовательной организации.**

В процессе воспитания, вне образовательной организации. Родители несут ответственность за поведение и здоровье своего ребенка. Это регламентируется основными правовыми документами:

-Семейный кодекс РФ, ст. 63

-Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» 4 ст.44-ФЗ.

Памятка для родителей: КАК ЗАЩИТИТЬ РЕБЕНКА?

1.Обучите личной гигиене.

Научите ребенка правильно закрывать рот и нос во время кашля или чихания.

2. Проверяйте мытье рук.

Следите, чтобы дети мыли руки с мылом или антисептиком регулярно.

3.Отложите путешествия.

ВОЗ рекомендует воздержаться не только от заграничных поездок, но и любых.

4. Болейте дома.

При первых даже слабых признаках болезни.( кашель, насморк, температура)оставляйте ребенка дома. Так выше шанс перенести болезнь в легкой форме и не допустить распространение вируса.

**Решение родительского собрания**

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

Внедрять здоровый образ жизни в каждую семью.

Домашний режим ребенка устанавливать в соответствии с режимом дня детского сада (особенно в выходные дни) .

Систематически проводить закаливание ребенка в условиях семьи.

В выходные дни обязательно выходить с детьми на прогулку.

Проверять, что ваш ребёнок берёт в детский сад. (жевательную резинку, монеты, бусинки, колющиеся и режущие предметы, мелкие конфеты леденцы, значки, таблетки, булавки, семечки, орехи и т. д)

Окончание родительского собрания.

*Пусть в каждой семье господствует дух здоровья.*

**Воспитатель:** Закончу нашу встречу словами В. А. Сухомлинского: «Если хочешь воспитать своего ребёнка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести! ».