**Родительское собрание**

«Валеологическое воспитание дошкольников

**Старшая группа «Лучики»**

2016г.

**Форма проведения:** семинар-практикум с использованием презентации.

**Цель:** демонстрация родителям актуальности формирования у детей валеологического воспитания, пропагандировать здоровый образ жизни

**Задачи:**

1. Познакомить родителей с понятием и целями валеологического воспитания детей в детском саду;

2. Формировать основное представление у родителей и детей навыков рационального правильного питания и здорового образа жизни;

3. Научить ребенка самостоятельно следить за своим здоровьем, побуждать к выполнению физических упражнений, радоваться достигнутым результатам;

4. Прививать детям навыки личной гигиены;

5. Познакомить детей со способами профилактики заболеваний.

Ход мероприятия:

Здравствуйте, уважаемые родители и гости нашего родительского собрания!

Забота о здоровье взрослого и ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и своих детей. «Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка…»(п.1 ст.18 Закона РФ «Об образовании»).

**Валеологией называют науку о здоровом образе жизни, а также формировании, укреплении, сохранении и управлении ним. Валеологическая модель воспитания детей дошкольного возраста ставит перед собой цели ознакомления, внедрения в жизнь основных правил и норм, а также привитие навыков здорового образа жизни.**

Она включает в себя:

**• занятия физкультурой;**

**• воспитание у малышей сознания того, что человек является частью общества и природы, выстраивание гармоничных отношений с природой;**

**• ознакомление с правилами рационального питания;**

**• закаливание детей;**

**• выработку навыков личной гигиены;**

**• профилактика и устранение вредных привычек;**

**• своевременное обращение за медицинской помощью.**

Понятно, что развитие в ребенке валеологических умений и навыков требует наличия соответствующих условий. Для наших детей мы создали «Уголок здоровья», где представлены наглядные пособия по уходу за ротовой полостью и зубами, волосами, кожей и руками в виде карточек, наклеек или картинок. Там же можно схемы или картинки об устройстве организма человека, также комплексы упражнений, всякие виды массажей, гимнастики после сна, для глаз и другие, закаливающие процедуры.

Для того, чтобы наши дети выросли здоровыми полноценными людьми необходимо несколько условий которые мы, взрослые, можем предоставить им это: **правильного питание, режим дня, пребывание на свежем воздухе, двигательная активность, закаливающие процедуры и психологический комфорт.**

**ПРЕЗЕНТАЦИЯ**

Ежедневно в детском саду проводят утреннюю гимнастику на свежем воздухе (в теплый период) или в спортзале (в холодный период), организовываются прогулки на свежем воздухе и подвижные игры. В группах поддерживается оптимальный температурный режим благодаря частому проветриванию.

-достаточный отдых на свежем воздухе;

-регулярное и полноценное питание;

-достаточный по продолжительности сон со строго установленным временем подъема и отхода ко сну. После сна нами используется щадящий метод закаливания: босохождение по массажным коврикам и специальный комплекс гимнастики под классическую музыку.

Расширяют представления о ЗОЖ : с/ролевые игры «Больница», «Аптека», « Семья», чтение художественной литературы: «Сказка про ногти», «Грязнуля Витя» И.Губина, «Птичка Тари», «Зубик-Зазнайка», «Сказка про трёх поросят на новый лад», разучивание загадок о частях тела, пословиц о здоровье.

настольные и дидактические игры («Аскорбинка и её друзья», «Части тела», «Сложи картинку», «Что сначала что потом и т.д.)

применяем новые формы систематизации знаний – ЛЭПБУКИ

-точно регламентировано время и продолжительность занятий и творческой деятельности ребенка; применяем на занятиях (для профилактики перенапряжения) гимнастику для глаз, дыхательную, пальчиковую и кинезиологию (гимнастика для мозга) Это – универсальный метод развития умственных способностей. Очень радует ,что наши родители используют эту технику. Лера приносила нам су-джок. Предлагаю вашему вниманию кинезиологические упражнения, . Это не только полезно, но и весело!

Быть здоровым – естественное желание каждого человека. Основы физического и психического здоровья закладываются в детском возрасте. Считаю, что важно с самого детства формировать у человека здоровый образ жизни. Надо учить ребёнка любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Сегодня я предлагаю вашему вниманию кинезиологическую сказку **«Два котенка».**

**Жил-был на свете белый, пушистый котенок по имени Снежок** ( показывают правый кулачок).

**Он очень любил прогуливаться по своему саду** (выполнение упражнения «Кошка» со словами: «Кулачок-ладошка, так гуляет кошка»).

**В саду росли высокие деревья** (руки вверх, развести пальцы в стороны**) и низкие кустарники** (кисти рук стоят на столе, пальцы разведены в стороны).

**И вот однажды, Снежок вышел из своего дома, прогуляться** (выполнение упражнения «Кошка» правой рукой со словами: «Кулачок-ладошка, так гуляет кошка**») и увидел, что на полянке бегает черный котенок** (выполнение упражнения «Кошка» левой рукой со словами).

**Он быстро помчался к нему, чтобы познакомиться** (выполнение упражнения «Кошка» в быстром темпе).

**Котенка звали Уголек. Они подружились и стали бегать друг за другом** (выполнение упражнения «Кошка» с одновременной сменой позиции).

**И тут Снежок нашел на траве кольцо** (упражнение «Кольцо»: поочередно, соединяя в кольцо большой палец с последующими, со словами:«Раз, два, три, четыре, пять – весело колечко будем примерять!»), **он стал примерять его на правую лапку, а затем на левую, но колечко оказалось ему велико.**

**Тогда Уголек стал его примерять** (Упражнение «Кольцо»: из большого и указательного пальцев правой руки делаем колечко и начинаем его нанизывать, не размыкая пальцы на каждый палец левой руки со словами: «Мизинец, безымянный, средний, указательный, большой – ой, ой, ой!»).

**И тут кольцо упало и покатилось по тропинке – котята за ним** (упражнение «Кошка»).

**И привела их тропинка к пруду, на котором сидела лягушка и громко плакала, от того, что ей было** **грустно одной.**

**Котята решили ее развеселить и показали ей интересную игру** (упражнение «Ладушки-оладушки»:правая рука лежит ладонью вниз, а левая – ладонью вверх; одновременная смена позиции со словами: «Мы играли в ладушки – жарили оладушки, так пожарим, повернем и опять играть начнем»).**Но лягушка не стала веселей, тогда котята предложили ей станцевать** (упражнение «Лезгинка»: левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После одновременно сменить положение правой и левой рук; ускоряя скорость).

**Лягушка развеселилась и поблагодарила котят. А потом сказала, что темнеет, приближается ночь** **и ей пора в пруд** (упражнение «Лягушка»: смена трех положений руки кулак-ребро-ладонь, со словами:«Лягушка хочет в пруд, лягушке страшно тут!»).

**Котята попрощались с ней и тоже отправились домой** (упражнение «Кошка**»). Вот они и дошли до дома, уставшие они улеглись на коврике** (вытянуть пальцы из кулачка) и уснули.

Заключительный этап собрания

Таким образом, мы с вами пришли к единогласному выводу, что добиться положительных результатов в процессе формирования у детей устойчивой привычки к ЗОЖ можно только в тесном сотрудничестве ДОУ и семьи. И сотрудничество это должно строиться на взаимоуважении и взаимодоверии.

.Принятие решения родительского собрания.

1.Поддерживать дома режим дня, применять закаливающие элементы, проводить свободное время на спортивных площадках.

2.Принять родителям участие в подборе литературы по ЗОЖ для детской библиотеки.

3.Организовать в субботу 16.01. в 13-00 расчистку и оформление снежного спортивного городка.