***Родительское собрание в старшей группе***

**Тема*: « Психическое и физическое здоровье детей».***

**Цель:** обеспечение тесного сотрудничества и единых требований ДОУ и семьи  по сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей.

**Ход родительского собрания:**

*Я не боюсь еще и еще раз повторять:  
забота о здоровье – это важнейший труд родителя.  
От жизнерадостности, бодрости детей зависит  
их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие,  
прочность знаний, вера в свои силы».  
В. Сухомлинский*

Среди значимых для человека ценностей одно из ведущих мест занимает здоровье. Мы желаем друг другу крепкого здоровья, когда встречаемся или прощаемся, потому что это основа счастливой и полноценной жизни. Доброе здоровье обеспечивает нам долгую и активную жизнь, способствует выполнению наших планов, преодолению трудностей, дает возможность успешно решать жизненные задачи. Особенно волнует проблема сохранения здоровья будущего поколения.

В Законе РФ «Об **образовании***»* говорится, что «**родители** являются первыми педагогами и обязаны заложить в ребёнке основы физического, психического и интеллектуального развития личности в раннем детском возрасте». Именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент **здоровья**, происходит созревание и совершенствование **жизненных** систем и функций организма, развиваются его адаптивные возможности, формируются движения, осанка, приобретаются физические качества, вырабатываются начальные гигиенические навыки и навыки самообслуживания. Приобретаются привычки, представления, черты характера, без которых невозможен **здоровый образ жизни.**

Поэтому детский сад и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы **здорового образа жизни**, сформировать представления о **здоровье**, как главной **ценности жизни**.

Что же такое **здоровье**?

«**Здоровье** – это не отсутствие болезней – это физическое, психическое и социальное благополучие»

**Здоровье физическое** – это состояние, при котором у человека имеет место быть гармония физиологических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды.

**Здоровье психическое** – это способности человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умение уравновесить себя с окружающей средой.

Итак, прежде всего, здоровый ребенок, если он и болеет, то очень редко и не тяжело. Он жизнерадостен и активен, доброжелательно относится к окружающим его людям – взрослым и детям. Развитие двигательных качеств проходит гармонично. Нормальный, здоровый ребенок достаточно быстр, ловок и силен. Неблагоприятные погодные условия, редкая их смена, здоровому ребенку не страшны, т. к. он закален. Это «портрет» идеально здорового ребенка, какого в жизни встретишь не часто. Однако вырастить и воспитать ребенка близкого к идеалу – задача вполне посильная, всего лишь требуется: с раннего возраста научить ребенка заботиться о своем здоровье! Для этого нужно формировать навыки привычки здорового образа жизни в соответствии с возрастом.

         Именно о том, как формировать навыки и привычки здорового образа жизни мы сегодня вам расскажем.

Что же нужно делать, чтобы вы и члены вашей семьи были здоровыми и счастливыми?

|  |  |
| --- | --- |
| Соблюдайте режим.Режим дня для детей – это порядок чередования времени сна, бодрствования, игр, прогулок, питания. Постарайтесь заниматься вместе с ребенком утренней гимнастикой, утренним и вечерним туалетом, проводите как можно больше времени на свежем воздухе, питайтесь правильно, вовремя ложитесь спать. Соблюдение режима дня должно стать устойчивой привычкой ребенка, превратиться в потребность. | https://utro-zhizni.ru/wp-content/uploads/2020/03/rezhim-dnya-v-doshkolnom-obrazovatelnom-uchrezhdenii.jpg |
| Не забывайте о гигиене. **Гигиена** в переводе с греческого означает «приносящий здоровье». Личная гигиена включает гигиенические правила для людей любого возраста, от младенческого до преклонного, соблюдение которых способствует сохранению и укреплению здоровья. Это и гигиена тела, и гигиена полости рта, и гигиена волос, и гигиена туалета. | https://argudanmousosh1.ru/800/600/https/ds02.infourok.ru/uploads/ex/037f/000867ee-532483a9/img22.jpg |
| Находите время для занятий физической культурой и спортом. **Движение** – это жизнь. Ничто так не истощает и не ослабляет человека, как продолжительное физическое бездействие. Не позволяйте детям долго сидеть за компьютером и у телевизора. Лучше сделайте совместную зарядку, совершите прогулку за город, туристический поход, организуйте семейные подвижные игры и соревнования. Всё это не только способствует укреплению здоровья, но и помогает более легкому и естественному установлению контакта между старшими и младшими членами семьи. | https://infodoski.ru/images/detailed/17/%D0%B7%D0%BF203676-min.jpg |
| Постоянно занимайтесь закаливанием. **Закаливание** – воздействие контрастных температур на организм, цель которого – укрепить его иммуннуюсистему..Закаливание воздухом – это прогулки до 4 часов в день, даже в ненастную погоду; это ежедневное проветривание помещения с постепенным снижением температуры воздуха от 22о до 18оС.Сильное воздействие на ребенка оказывает закаливание водой. Самая доступная процедура – обливание ног ребенка водой. Оптимальное начало для закаливания – температура воды 30оС с постепенным ее понижением на 2оС через 2 дня. Температуру доводят до 18-16оС. Приучайте ребенка ходить босиком в помещении и по земле летом в любую погоду. Это самый эффективный способ закаливания. Он укрепляет не только иммунную систему, но и нервную. Приучайте ребенка полоскать рот и горло водой комнатной температуры. Это способствует закаливанию носоглотки.Закаливание солнцем так же важно, как водные процедуры и воздушные ванны. Начинайте солнечные ванны не ранее чем через 1,5 часа после еды и заканчивайте не позднее 30 минут до еды. Помните, что во время пребывания на солнце голова должна быть защищена от солнечных лучей. | https://www.ukazka.ru/img/g/uk491877.jpg |
| Постарайтесь организовать дома правильное питание. **Рациональное питание** – это, прежде всего, сбалансированное соотношение питательных веществ, при котором главным является не количество, а калорийность блюд, их разнообразие, привлекательный внешний вид. Принимайте пищу четыре раза в день приблизительно в одно и то же время. Ешьте больше овощей и фруктов. Расскажите детям, что в них много витаминов А, В, С, Д, для чего они нужны и в каких продуктах содержатся. Постарайтесь избегать фастфуда. | https://yoga-in-greece.ru/wp-content/uploads/e/e/0/ee0f79ab7829c86718ba8a0b1e875990.jpeg |
| Помните, что благоприятная психологическая обстановка в семье, положительный эмоциональный климат, где преобладают радость, оптимизм, душевность, любовь и нежность, нужны ребенку для его психического здоровья. То, как взрослые реагируют на происходящее в окружающей жизни, имеет огромное значение для формирования представлений ребенка. Ребенок внушаем, склонен к подражанию, он чутко воспринимает и перенимает все эмоциональные реакции. Поэтому, если вам что-то не нравится в ребенке, его нравственном облике, вспомните: ребенок в какой-то степени является вашим зеркальным отражением. | https://xn-----7kcocdvihg7baygeffm.xn--p1ai/wp-content/uploads/2021/11/slajd6.jpg |
| Вредные привычки. | https://klkfavorit.ru/wp-content/uploads/a/0/9/a093295fc2e632a770ce4b92f9fce7cc.jpeg |

Восточная мудрость гласит: *«****Здоровье – это вершина****, которую должен каждый покорить сам».* Вместе с Вами мы сможем научить детей покорять эту вершину.

