**Конспект беседы для родителей по вопросам психического и физического**[**развития дошкольника**](https://www.maam.ru/obrazovanie/razvitie-rebenka-konsultacii)**.**

**Тема**: «Здоровье ребёнка в наших руках».

**Цель**: ознакомление родителя с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольника в домашних условиях и условиях детского сада.

**Задачи**: информировать родителей о состоянии здоровья воспитанников на период проведения собрания; создать условия для осознания родителями необходимости совместной работы детского сада и семьи для сохранения и укрепления здоровья дошкольников.

**Ход беседы:**

-Сегодня я хотела бы с Вами поговорить, о факторах, влияющих на состояние здоровья ребёнка. Очень важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, таки своих детей.

- Так что же мы взрослые, можем сделать для приобщения детей к здоровому образу жизни? (высказывания родителя)

1. Прежде всего, необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: чистую воду, чистый воздух, ультрафиолетовые лучи солнечного света, так как естественные силы природы необходимы для жизнедеятельности организма.

2. Ребёнку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат. Семейные ссоры в присутствии ребёнка способствует возникновению у него невроза или усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Всё это существенно снижает защитные возможности детского организма.

3. Правильно организованный режим дня, который способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определённому ритму. Составляющей частью режима является дневной сон, который необходим ослабленным детям и прогулка (не менее двух раз в день по два часа).

4. Полноценное питание – включение в рацион продуктов, богатых витаминами, минеральными солями, а также белком. Чаще включать в рацион творог, каши. Нужно не забывать о соблюдении определенных интервалов межу приёмами пищи.

5. Для укрепления здоровья эффективно закаливание, которое предохраняет организм человека от возникновения болезней.

-Как вы думаете, что такое закаливание? (высказывание родителя)

Закаливание – это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды путём систематического кратковременного воздействия на организм этих же факторов.

-Какие закаливающие мероприятия вы можете проводить дома? (высказывания родителя)

• Контрастное воздушное закаливание (из тёплого помещения дети попадают в «холодное»)

• Хождение босиком (укрепляются своды и связки стопы, и профилактика плоскостопия). При ходьбе босиком увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всём организме, улучшается умственная деятельность.

• Контрасный душ – в домашних условиях (обливается водой 36-38 градусов в течение 30-40 секунд, затем температура снижается на 2-3 градуса, продолжительность обливания 20-25 секунд). В течение 2-3 месяцев температура доводиться до 19-20 градусов.

• Полоскание горла прохладной водой со снижением её температуры. Начинается при температуре воды 36-37 градусов, снижается каждые 2-3 дня на 1 градус и доводиться до комнатной. Нельзя не учитывать и индивидуальные особенности ребёнка, его возраст, чувствительность к закаливающим процедурам.

- Если мы хотим видеть своего ребёнка здоровым – надо ежедневно проводить закаливающие процедуры. Минимальное закаливание – это воздушные и водные процедуры, правильно подобранная одежда.

Тяжёлые последствия для здоровья ребёнка имеют травмы и несчастные случаи.

-Что в условиях дома может представлять опасность для жизни ребёнка? (высказывания родителя)

-Да, дети очень любознательны и во всём стараются подражать нам, взрослым. Они могут включать электронагревательные приборы, любят играть с мелкими предметами, особенно яркими и блестящими (булавки, пуговицы, таблетки).

-Поэтому следует постоянно контролировать действия ребёнка и рассказывать, что и где опасно.

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

-Дома, вы можете подробно познакомиться с упражнениями, которые мы – педагоги применяем на занятиях для снятия мышечного напряжения, для профилактики снижения остроты зрения и плоскостопия (предлагаю распечатанные листы с материалом (приложение 1). Всё это можно легко использовать в домашних условиях.

Помните, здоровье ребёнка в ваших руках!

**Приложение 1.**

Двигательные игры – разминки

«Напряглись – расслабились». В положении стоя или сидя, ребёнку предлагается напрячь всё тело как можно сильнее, а через несколько секунд напряжение сбросить, расслабиться.

Проделать то же самое с каждой частью тела (взрослый называет поочерёдно части тела, останавливаясь на каждом сегменте в отдельности – правая рука, шея, спина, живот, правая нога и т. д.)

«Упрямая шея». Скрестить пальцы на затылке (локти в стороны, поднять голову, смотреть вверх. Руками стараться наклонить голову вперёд, шея сопротивляется. Выполнить 3-5 раз. Аналогично – ладони на лоб.

«Черепаха». Ребёнок имитирует медленные движения головы черепахи, которая то, выглядывает из панциря (плечи опускаются, подбородок тянется вперёд и вверх, то прячется в него (плечи поднимаются, подбородок – к груди, то крутит головой по сторонам.

«Волшебная мельница». Ребёнок представляет, что его руки – это лопасти волшебной мельницы, которые могут, складываясь и распрямляясь, вращаться в разные стороны. Всё внимание – на ощущениях и разминаемых суставах: вращать руки в лучезапястном суставе (руки вытянуты вперёд, локти слегка согнуты, плечи и предплечья неподвижны).

«Рисуем круги». Сесть на стул. Поднять правую ногу и вращать в коленном (затем голеностопном) суставе направо, налево, представляя, что мы рисуем большие и маленькие круги. Опустить на пол. Аналогично – с левой ногой; двумя ногами.

«Ладушки». Эта игра одной из первых появляется в опыте любого ребёнка. Если он с ней не знаком – научите его играть сначала в классическом варианте, но не только руками, но и сидя – ногами.