**Тема: Родительское собрание «О здоровье всерьёз» Цель:** повышение педагогического мастерства родителей по разделу «Здоровый образ жизни»; формирование у родителей ответственности за здоровье детей и свое здоровье, мотивация на здоровый образ жизни.

**Задачи:**

-повысить уровень знаний родителей в области формирования, сохранения, укрепления здоровья детей;

- формирование здорового образа жизни;

-способствовать формированию у родителей и через родителей у детей потребности в здоровом образе жизни.

Актуальная тема для разговора во все времена – это здоровье человека, поэтомутема нашего родительского собрания «О здоровье всерьёз».

А сейчас я задам Вам несколько вопросов.

Крикните громко и хором, друзья

Деток своих все вы любите? (да)

С работы пришли, сил совсем нет,

Вам хочется лекции слушать здесь? (нет)

Я вас понимаю…

Как быть, господа,

Проблемы детей решать нужно нам? (да)

Дайте мне тогда ответ

Помочь, откажитесь нам? (нет)

Последнее спрошу вас я

Активными все будем? (да)-Что значит здоровый человек?

-Что такое «здоровый образ жизни»?

**1 Рациональный режим**

**Режим – это рациональное чередование работы и отдыха.**

Главной оценкой режима является хорошее самочувствие и нормальное развитие ребенка.

Конкурс «Знаете ли вы режим ребенка в д/с?»

1. Время проведения утр.гимнастики?
2. Завтрак , обед , полдник?
3. Продолжительность занятия?
4. Продолжительность дневного сна?
5. Продолжительность  ночного сна ребенка? (10 ч.)
6. Во сколько часов дети ложатся на ночной сон? (21:00)
7. Сколько времени ребенок должен находиться на свежем воздухе? ( не менее 4 часов ежедневно)

Первым и лучшим наглядным примером для ребенка является ваша жизнь, ваше поведение и поступки в разных жизненных ситуациях. Так будьте же достойным примером и в вопросах режима: занимайтесь вместе  с ребенком утр.гимнастикой, утренним и вечерним туалетом, гуляйте как можно больше на свежем воздухе, питайтесь правильно, по режиму; во время ложитесь спать.

Соблюдение режима дня должно стать устойчивой привычкой ребенка, превратиться в потребность, которая оптимально сочетает периоды бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др.

Кроме этого, режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.

**2 Гигиена**

Гигиена в переводе с греческого означает « приносящий здоровье». **Личная гигиена – включает гигиенические правила для людей любого возраста, от младенческого до преклонного, соблюдение которых способствуют сохранению и укреплению здоровья**. Является частью здорового образа жизни. Сюда входят: гигиена тела, гигиена полости рта, гигиена волос, гигиена туалета.

**3 Правила питания.**

**Рациональное питание  - это прежде всего сбалансированное соотношение питательных веществ, при котором главным является не количество, а калорийность блюд, их разнообразие, привлекательный внешний вид.**

Рекомендации по питанию

- Принимаем пищу четыре раза в день приблизительно в одно и тоже время.

- Следите за пищевой ценностью употребляемых продуктов.

- Постарайтесь свести к минимизации употребления «вредных продуктов» и полуфабрикатов.

- Пейте больше чистой воды.

- Избегайте калорийных «перекусов», лучше съешьте фрукты

- Учите ребенка правильному поведению за столом и соблюдайте ее сами.

- Создавайте традиции: садится за стол всей семьей в хорошем настроении.

- Соблюдайте сервировку стола.

- Привлекайте ребенка к сервировке стола и готовке. (перебрать крупу, почистить яйцо, перемешать салат)

- Рассказывайте детям, что вы готовите; из чего и как.

- И может быть введете такое правило «Сладкое – по субботам»

**Рациональное питание – это разумное питание.**

**4 Закаливание.**

**Закаливание – воздействие контрастных температур на организм, цель которого – укрепить организм, его иммунную систему.**

Закаливание воздухом – это прогулки, до 4 часов в день, даже в ненастную погоду; это ежедневное проветривание помещения с постепенным снижением температуры воздуха от 22С до 18С. Запомните свежий воздух – отличное  средство закаливания детского организма!

Закаливания водой оказывает более сильное воздействие на ребенка. Самая доступная процедура – это обливание ног ребенка водой. Температура воды 30\*Сс постепенным ее понижением на 2\*С через 2 дня. Температуру доводят до 18-16С. После данной температуры важно насухо вытереть ноги ребенка полотенцем . Приучайте ребенка ходить босиком  в помещении и по земле летом в любую погоду. Это самый эффективный метод закаливания. Он укрепляет не только иммунную систему, но и нервную.

Приучайте ребенка полоскать рот и горло водой с комнатной температуры. Это способствует закаливанию носоглотки.

Закаливание солнцем так же важно, как вода и воздух. Начинайте солнечные ванны не ранее чем через 1,5ч после еды и заканчивайте не позднее чем за 30м. до еды. Голова должна быть защищена от солнечных лучей

Помните, что на ребенка большое впечатление производит ваш собственный пример.

**5 Физкультура и спорт.**

**Движение  - это жизнь. Ничто так не истощает и не ослабляет человека, как продолжительное физическое бездействие.**

Физическое воспитание – это не только занятие физкультурой, а целая система организации двигательной активности: утренняя гимнастика, физ. упражнения, занятия по физической культуре, подвижные игры, пешеходные прогулки, пробежки, катание на велосипеде, самокате, санках, упражнения на спортивном комплексе.

Физические воспитание в семье предполагают укрепление здоровья и силы, физическое развитие ребенка.

Физкультура – занятие радостное, в самой своей сути – снимает раздражение, отвлекает от напряженных мыслей.

Совместная зарядка, прогулка за город, туристический поход, семейные подвижные игры и соревнования, помогают более легкому и естественному установлению контакта между старшими и младшими членами семьи.

Как выбрать нужный вид спорта?

Идеально приобщать ребенка к спорту в промежутке между 5-11 годами – в возрасте расцвета физических возможностей.

**6 Положительные эмоции**

Мамы и папы, бабушки и дедушки, дети и внуки – семья. Маленький коллектив спаянный любовью, заботой друг о друге, взаимной помощью. Здесь и радость и порой горе – все на всех. В семье все зависит отдруг друга. И раздражение, плохое настроение может вылиться в раздражение, плохое настроение всех.

Положительный эмоциональный климат семьи, где преобладают радость, оптимизм, душевность, любовь и нежность, нужен ребенку для его психического здоровья.

То как взрослые реагируют на приходящие в окружающей жизни имеет огромное значение для формирования представления ребенка, который откликается на все приходящие эмоциональными средствами: смехом, гневом, жестикуляцией, мимикой. 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.

Созданию спокойной обстановки в семье помогает критичное отношение взрослых к своим действиям, учет их влияния на ребенка.

А часто ли в вашей семье звучат ласковые слова по отношению друг к другу, к детям?

**7 Вредные привычки.**

-Какие вредные привычки детей плохо влияют на их здоровье?

-Какие положительные привычки необходимо воспитывать у детей, чтобы они были здоровы?

- Ведущим фактором здоровья является образ жизни, формировать который может семья.

Психологи и педагоги давно установили, что самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный возраст.

Что способствует повышению защитных сил организма ребенка, его работоспособности:

 – создание благоприятного морального климата в семье, что проявляется в доброжелательности, готовности простить и понять, стремлении прийти на помощь, сделать приятное друг другу, в заботе о здоровье членов семьи

– тесная, искренняя дружба детей и родителей, их стремление постоянно быть вместе, общаться, советоваться. Общение – великая сила, которая помогает родителям понять ход мыслей ребенка и по первым признакам определить склонность к негативным поступкам, чтобы вовремя предотвратить их.

 – повышенное внимание к состоянию здоровья всех членов семьи

- создание благоприятного морального климата и здорового образа жизни семьи обеспечивается и за счет совместного участия детей и родителей в разнообразных делах. Труд – один из ведущих факторов воспитания у детей правильных представлений об образе жизни.

- прогулки детей и родителей на речку, в лес, в поле, способствуют расширению представлений детей о своем крае, выполняют и познавательные функции, оставляют самые яркие впечатления.

- пример самих родителей и старших членов семьи.

- здоровый образ жизни всех членов семьи– залог счастливой и благополучной жизни ребенка

Игра с родителями «Слово-эстафета»

Родители садятся в круг. Игрушка кукла передается по кругу. Взяв игрушку в руки, родители продолжают начатое ведущим предложение «Мой ребенок будет здоровым, если я…»

**Решение собрания**

**1**. Внедрять здоровый образ жизни в каждую семью.

**2.** Домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детскогосада.

**3.** Систематически проводить закаливание ребенка в условиях семьи.

**4.** В выходные дни обязательно выходить с детьми на прогулку.