**Родительское собрание**

**«Здоровый образ жизни»**

**Форма проведения:** тематическая гостиная

**Цель:** Формирование у родителей устойчивой мотивации к сохранению и укреплению здоровья своих детей.

**Задачи:**

* Повысить уровень знаний родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей, здорового образа жизни в семье посредством педагогического просвещения;
* Обеспечение тесного сотрудничества и единых требований детского сада и семьи в вопросах здоровья детей.

**Оборудование и материалы:**

* проектор, экран, ноутбук, презентация;
* буклеты «Подвижные игры», «Если хочешь быть здоровым, закаляйся»;
* анкеты для родителей;
* материал и пособия для проведения игр с родителями.

**План проведения:**

1. Организационный момент - вступительное слово, объявление темы.
2. «Просмотр видеоролика-говорят дети».
3. Выступление воспитателя, чередующееся играми с родителями.
4. Ознакомление родителей с результатами анкетирования.
5. Награждение за участие в осеннем конкурсе.
6. Вопрос-ответ.
7. Итог собрания.

**Ход собрания:**

Воспитатель встречает родителей. При входе стоит столик, на котором лежат кружки и квадратики. Родители берут понравившуюся им геометрическую фигуру и садятся за стол с изображением той фигуры, которую они выбрали. Таким образом родители разделились на две команды.

Воспитатель объясняет тему собрания, знакомит с намеченными мероприятиями, и раздаёт родителям эмблемы и название их команд (- «Здоровячки», - «Неболейки»).

**Воспитатель:** Здравствуйте, уважаемые родители! Мы очень рады видеть вас на очередном родительском собрании. Но сегодняшние собрание пройдёт в необычной форме, в форме тематической гостиной. А тема нашего собрания - здоровый образ жизни.

Итак, давайте разберёмся, что же такое здоровый образ жизни.

*I Задание «Разминка****»***

Родители составляют перечень слагаемых здорового образа жизни, а воспитатель проверяет правильность ответов.

**Воспитатель:** Молодцы, родители! Вы совершенно верно говорите, что здоровый образ жизни – это прогулки, это правильное питание, это физкультура и спорт, это отсутствие вредных привычек и т.д.

Итак - здоровый образ жизни:

1 эмоциональное здоровье,

2 режим дня,

3 здоровое питание,

4 утренняя гимнастика,

5 физические упражнения и подвижные игры,

6 закаливание,

7 прогулки на свежем воздухе.

Давайте сейчас разберём каждый пункт:

Но прежде , мы хотим чтобы вы посмотрели как понимают слово здоровье ваши дети: «Просмотр видеоролика-говорят дети».

*«Эмоциональное здоровье»*

Ребёнку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат. Допустим: перебранка в присутствии ребёнка. Ребёнок начинает нервничать, нервная система истощается. Всё это существенно снижает защитные возможности детского организма. Учитывая это, мы всегда должны стараться быть в хорошем настроении.

Так своим настроением мы взрослые заражаем детей, поэтому давайте больше улыбаться и дарить радость друг другу.

Помните:

* От того, как родители разбудят ребёнка, зависит его психологический настрой на весь день;
* Как можно чаще улыбайтесь своему ребёнку;
* Поощряйте своего ребёнка жестами;
* Радуйтесь успехам ребёнка. Не раздражайтесь в момент его временных неудач. Терпеливо, с интересом слушайте рассказы о событиях в его жизни;
* Ребёнок должен чувствовать, что он любим. Необходимо исключить из общения окрики, грубые интонации, маты.

Так соблюдая самые элементарные правила, мы можем говорить, что с эмоциональным здоровьем у наших детей всё в порядке.

*II Задание «Угадай интонацию»*

Первая команды получают на листочках фразу и название интонации, с которой эту фразу надо сказать. Вторая команда угадывает интонацию, а потом вторая команда получает задание, а первая угадывает.

- Дай мне поиграть с мячом (как просьба; как требование; как угроза);

- У меня всё равно ничего не получится (как отчаяние; как вызов; как каприз).

**Воспитатель:** Следующий пункт –*«Режим дня».*

Большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня. Режим дня — это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей. Бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное настроение детей в большой мере зависит от строгого выполнения режима. Запаздывание еды, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно. Один из немаловажных отличительных признаков воспитания в детском саду от домашнего – это режим в детском саду. В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку. И это несомненный плюс. Ведь такая системность приучает даже самого взбалмошного карапуза к аккуратности, точности, порядку. Что уж говорить о питании. Любой диетолог подтвердит, что правильный прием пищи в одно и то же время способствует росту здорового организма.

У ребёнка, приученного к строгому распорядку, потребность в еде, сне, отдыхе наступает через определённые промежутки времени и сопровождается ритмическими изменениями в деятельности всех внутренних органов. Организм как бы заблаговременно настраивается на предстоящую деятельность, поэтому она осуществляется достаточно эффективно, без лишней траты нервной энергии и не вызывает выраженного утомления.

*III Задание «Ромашка здоровья»*

На мольберте размещена жёлтая серединка ромашки, на ней по кругу написаны начало пословиц о здоровье. У команд одинаковое количество лепестков, на которых надо написать продолжение пословицы и прикрепить лепесток к ромашке.

- В здоровом теле – здоровый дух;

- Береги платье с нову, а здоровье с молоду;

-Если не бегаешь пока здоров, придётся побегать, когда заболеешь;

- Курить – здоровью вредить;

- Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья;

- Чистота – залог здоровья.

**Воспитатель:** Продолжаем дальше*. «Здоровое питание».*

Чего только не приходится придумывать родителям ради того, чтобы их ненаглядный малыш покушал. А этот капризуля и гурман только и знает, что от ложки уворачивается. А ведь кушать надо! Так как же заставить ребёнка съесть всё до последней ложки?

Одна из распространённых ошибок родителей – предлагать ребёнку вместо воды сладкие фруктовые соки или молоко, когда тот просит пить. Ведь сахар, входящий в состав указанных напитков, снижает аппетит.

Несколько советов:

•Сделайте из приема пищи праздник! Во время еды очень важна эмоциональная атмосфера. Завтраки, обеды, ужины нельзя использовать как возможность наказать или покритиковать ребенка за непослушание.

•Старайтесь кормить ребенка на кухне, там, где едите сами. Дети более склонны принимать пищу, если они видят, что их родители сами едят и наслаждаются этой пищей. Если малыш видит, что вы с удовольствием едите морковку или овощное пюре, он думает, что это вкусно и быстрее попробует такую еду в будущем.

•Не старайтесь насильно заставлять ребенка съесть больше, чем он может. Это может сформировать у него нежелательную привычку набирать пищу в рот и держать там, не проглатывая.

•По возможности, давайте ребенку пробовать все, что ему не запрещено в этом возрасте – это только увеличит интерес к еде.

•Заставлять ребенка постоянно есть какое-либо блюдо неверно – Вы только увеличите неприятие этого блюда.

•Избегайте использовать сладости, как награду за съеденные овощи или выпитое молоко. Это вряд ли расположит ребенка к еде, которую Вы заставляете его есть.

**Воспитатель:** А сейчас поговорим об утренней гимнастике.

*«Утренняя гимнастика»* – обязательная часть ежедневного режима ребенка. В детском саду каждое утро обязательно проводятся комплексы утренней гимнастики. Не надо забывать про гимнастику и дома.

Систематическое проведение утренней гимнастики воспитывает у детей привычку к физическим упражнениям, связанную с приятными мышечными ощущениями, положительными эмоциями.

Утренняя гимнастика – первый шаг к здоровью. Есть такое чудо-средство, которое сделает вас самым здоровым, веселым и дружным семейством. Сделать утром веселую разминку вместе с мамой и папой - прекрасная идея! И не такая уж невыполнимая, как кажется на первый взгляд. Ну, подумайте: всего несколько минут в день - и хорошее самочувствие плюс отличное настроение обеспечены каждому. Попробуйте воспринимать ежедневные разминки не как лишнюю нагрузку, а как возможность пообщаться с близкими. Ведь родительский пример для ребенка больше, чем убедительные речи о пользе ежедневных спортивных занятий.

*IV Задание «Зарядка»*

Родителям предлагается выйти из-за столов и немного размяться. Выполнить несколько упражнений: **«На зарядку становись!»**

**Воспитатель:** Ну что, родители, устали? А это всего лишь несколько физических упражнений, которые дети делают каждый день и намного больше. Ведь у ребенка есть сильная потребность в движении. Однако, чтобы движения не были бесцельными и случайными, необходимо помочь ребенку, предложить правильный способ. Вот сейчас мы и поговорим о *«Физических упражнениях и подвижных играх»*

Основу для успешного овладения двигательными навыками ребенок получает на систематических физкультурных занятиях. Однако совершенствование и устойчивость приобретаемых навыков, и самостоятельное применение их ребенком в различных условиях жизни не могут осуществляться только путем одних занятий.

Помимо ежедневной утренней гимнастики и определенного количества физкультурных занятий необходимо детям предоставить возможность упражняться самостоятельно. Для этого лучше всего использовать подвижные игры. (раздать родителям буклеты «Подвижные игры»)

*VI Задание «Кто больше? »*

Обеим командам предлагается вспомнить из детства как можно больше подвижных игр, выигрывает в этом конкурсе тот, кто больше назовет игр.

**Воспитатель:** В.Крестов “Тепличное создание”

Болеет без конца ребёнок.

Мать в панике, в слезах: и страх и грусть.

- Ведь я его с пелёнок

Всегда в тепле держать стремлюсь.

В квартире окна даже летом

Открыть боится – вдруг сквозняк,

С ним то в больницу, то в аптеку,

Лекарств и перечесть нельзя.

Не мальчик, словом, а страданье.

Вот так, порой, мы из детей

Растим тепличное создание,

А не бойцов – богатырей.

Смысл закаливания состоит в том, чтобы со временем с помощью специальных процедур повысить устойчивость человека к охлаждению за счет того, что организм при этом всякий раз будет реагировать целесообразными защитными реакциями – увеличением выработки тела и уменьшением теплоотдачи. При закаливании одновременно происходит и повышение иммунитета за счет увеличения выработки в организме интерферона и других защитных факторов. Поэтому было бы здорово, если бы закаливание стало общим семейным делом.

 (раздать буклеты «Если хочешь быть здоровым закаляйся»)

Да если мы хотим видеть своего ребенка здоровым – надо ежедневно проводить закаливающие процедуры. В «минимум» закаливания включать воздушные и водные процедуры, правильно подобранную одежду. А сейчас мы поговорим о *прогулках на свежем воздухе*.

Всем мамам понятно, что ребенку необходимо гулять по возможности больше. Но не всем точно известна польза прогулок. Во время прогулок на воздухе происходит очищение легких от аллергенов и пыли, благодаря этому происходит улучшение функций верхних дыхательных путей и слизистой носа.

Прогулки на улице помогают правильно работать жизненно важным системам организма, а также мозга. Добавочный расход энергии на двигательную активность и сохранение температуры тела, поднимают энергию всех систем организма, а также иммунной и сердечно-сосудистой.

При контакте ребенка с различными факторами окружающей среды, такими как жара, мороз, ветер, дождь, адаптационные механизмы организма не угасают, а только закаляются.

В коже, при помощи УФ лучей, вырабатывается витамин D, нехватка которого, может привести к развитию рахита.

Прогулки способствует профилактике близорукости. В ограниченном пространстве взгляд сфокусирован на предметы, расположенные вблизи, а на улице – на дальние.

Во время прогулок у ребенка появляется много новых впечатлений и позитивных эмоций, от которых зависит его интеллектуальное и социальное развитие.

*V Задание «Угадай загадку»*

Чтобы не был хилым, вялым,

Не лежал под одеялом,

Не хворал и был в порядке,

Делай каждый день… (зарядку)

Болеть мне некогда друзья,

В футбол, хоккей играю я.

И очень я собою горд,

Что дарит мне здоровье… (спорт)

В этом светлом магазине

Ты увидишь на витрине

Не одежду, не продукты,

И не книги, и не фрукты.

Здесь микстура и таблетки,

Здесь горчичники, пипетки.

Мази, капли и бальзамы

Для тебя, для папы с мамой.

Для здоровья человека

Открывает дверь – ... (аптека)

В овощах и фруктах есть.

Детям нужно много есть.

Есть ещё таблетки

Вкусом как конфетки.

Принимают для здоровья

Их холодною порою.

Для Сашули и Полины

Что полезно? – ... (Витамины)

Подведение итогов игры и награждение родителей медалями «За активное участие», «За старание».

**Воспитатель:** Уважаемые родители! Помните, что здоровье ребенка в Ваших руках! Вам необходимо создать условия здорового образа жизни ребенка.

*Анкетирование родителей* **«Какое место занимает физкультура в Вашей семье».**

А теперь мы предлагаем взять по листочку, красному, желтому или зеленому и приклеить его на наше ДЕРЕВО ПОЛЕЗНОСТИ **РОДИТЕЛЬСКОГО СОБРАНИЯ**.

Зеленый лист - разговор был полезен, мы стараемся придерживаться всех тех принципов, которые были названы или обязательно попробую выполнить ваши рекомендации.

Желтый лист – информация была полезной, но я не считаю, что важно выполнять все ваши рекомендации.

Красный лист – Информация не была полезной, ничего нового я не узнал.

Принятие решения **собрания**.

Решение **родительского собрания**:

- создать необходимые условия для реализации потребности ребенка в двигательной активности в повседневной;

равномерно распределять физическую и умственную нагрузки в течение дня;

- систематически интересоваться полученными знаниями детьми по формированию **здорового** образа жизни и закреплять их дома;

- организовать дома режим дня и питание, приближенное к детсадовскому;

- в выходные дни обязательно организовывать прогулки вместе с детьми.

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