**Родительское собрание**

**«Семья — здоровый образ жизни».**



**Цель**: Повышение педагогической культуры родителей по вопросам здорового образа жизни.

**Задачи**: повышать знания родителей по вопросам здоровьесбережения и формировать у них ответственного отношения к здоровью детей и собственному здоровью.

Способствовать стремлению и желанию каждой семьи восстанавливать и поддерживать здоровье с помощью здоровьесберегающих технологий. Закрепить знания о пользе лекарственных растений и их применении в народной медицине и рецептах.

**Ход собрания:**

- Здравствуйте, уважаемые родители. Цель нашей сегодняшней встречи – узнать, что такое здоровый образ жизни и как он влияет на развитие наших детей. Я хочу вам рассказать, что человек – совершенство природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться её красотой, очень важно иметь здоровье. Еще мудрый Сократ говорил “Здоровье – не всё, но без здоровья – ничто”. И вряд ли можно найти родителей, которые бы не хотели, чтобы их дети росли здоровыми. А, по вашему мнению, каков он здоровый ребёнок?

*(Высказывания родителей)*

**Выступление медсестры ДОУ.** Заболеваемость детей. Анализ групп здоровья детей.

- Итак, прежде всего, здоровый ребёнок, 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 ребёнок достаточно быстр, ловок и силён. Неблагоприятные погодные условия, редкая их смена, здоровому ребёнку не страшны, т. к. он закалён. Это “портрет” идеально здорового ребёнка, какого в жизни встретишь не часто. Однако вырастить и воспитать ребёнка близкого к идеалу – задача вполне посильная, всего лишь требуется: с раннего возраста научить ребёнка заботиться о своём здоровье! Для этого нужно формировать навыки и привычки здорового образа жизни в соответствии с возрастом.

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

Каждое утро начинается в группе с утренней зарядки.

* утренняя зарядка помогает организму пробудиться от сна;
* способствует повышению работоспособности;
* улучшает самочувствие;
* дает бодрость.

Ежедневная утренняя зарядка — обязательный минимум физической нагрузки на день. Необходимо сделать её такой же привычкой, как умывание!

«Если день начать с зарядки – значит, будет всё в порядке!»– так гласит народная поговорка. А ещё говорят: “Движение + движение = жизнь!”.

Также каждый день проводится гимнастика после сна.

Сон - важное условие для здоровья, бодрости и высокой работоспособности человека.

Три раза в неделю проводят физкультурные занятия (показать видео фильм физкультурного занятия)

И сейчас мы проверим: как развиты быстрота, ловкость, скорость, меткость, прыгучесть, сила у наших уважаемых родителей – пап и мам.

Все задания выполняются под музыку

1 задание – “Попади в цель”: бросить комок бумаги в обруч.

2 задание – “Попрыгунчики”: прыжки через скакалку.

3 задание – “Покрути обруч”.

4 задание – “Поймай колпачок”.

Закаливание. Мы знаем, что закаленный человек мало подвержен любым заболеваниям, поэтому закаливание организма можно с уверенностью отнести к привычкам здорового образа жизни. Воздействие солнца, воздуха и воды на организм человека (в разумных пределах) очень полезно.

Пребывание детей на воздухе - это использование естественных факторов природы для оздоровления и закаливания организма, поэтому в детском саду 2 раза в день с детьми около двух и более часов гуляем на улице – это в холодный период, а летом – неограниченно. Во время прогулки дети как можно больше двигаются, играют в спортивные и подвижные игры.

Также проводится нетрадиционное закаливание:

– Контрастное воздушное закаливание (из теплого помещения дети попадают в «холодное»).

– Хождение босиком. При этом укрепляются своды и связки стоп, идет профилактика плоскостопия.

– Контрастный душ – наиболее эффективный метод закаливания в домашних условиях (в детском саду проводится летом).

– Полоскание горла прохладной водой со снижением температуры является методом профилактики заболевания носоглотки.

Ежедневно по мере загрязнения и перед приемом пищи моем с детьми руки.

Лучше мыть руки - дважды. Когда учёные занимались данной проблемой, то обнаружили, что однократная мойка рук не имеет практически никакого эффекта, даже если люди использовали антибактериальное мыло. Поэтому мойте руки дважды подряд, если хотите отогнать болезни.

Наши повара готовят для детей вкусную и полезную для организма пищу. Ведь полноценное питание – вот еще один аспект здорового образа жизни, и вы включайте в рацион продуктов, богатых витаминами, минеральными солями, а также белком. Все блюда для детей готовьте из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок, специй и консервантов. Чаще включайте в рацион детей творог, гречневую кашу, овсяную кашу.

- Я от детей узнала, что у каждой семьи есть свой секрет. И этот секрет – приготовление вкуснейших блюд. Ребята мне рассказали, какие же самые вкусные блюда готовятся у вас в семье. Послушайте (ответы детей на магнитофоне).

- Но еще, наверное, каждая семья пользуется рецептами народной медицины, которые мамы, папы, бабушки и дедушки применяли для лечения простуды и других заболеваний. Кто хочет поделиться, уважаемые родители, своими рецептами.

 Родители по желанию рассказывают и демонстрируют свои рецепты народной медицины.

Я для вас тоже приготовила памятку «Вкусные рецепты от простуды для детей»(раздать родителям).

Таким образом, домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.

Надо запомнить, что правильное выполнение режима, чередование труда и отдыха необходимы. Они улучшают работоспособность, приучают к аккуратности, дисциплинируют человека, укрепляют его здоровье.

- Пришло время с пользой отдохнуть. Давайте вместе вспомним пословицы и поговорки о здоровье. Я начинаю, а Вы продолжайте.

• Береги платье снову, а здоровье (смолоду).

• Тот здоровья не знает, кто болен (не бывает).

• Болен – лечись, а здоров (берегись).

• Забота о здоровье – лучшее (лекарство).

• Здоровье сгубишь, новое (не купишь).

• Двигайся больше – проживешь (дольше).

• После обеда полежи, после ужина (походи).

• Здоров на еду, да хил (на работу).

• Лук семь недугов (лечит).

- А сейчас врач-педиатр вас познакомит с некоторыми упражнениями точечного массажа, которые помогут сберечь здоровье вашим детям.

Уважаемые родители как можно чаще веселитесь. Согласно исследованиям, люди, имеющие положительный эмоциональный стиль — счастливы, невозмутимы и полны энтузиазма, а также менее подвержены простудам. Веселье и здоровый образ жизни неотделимы друг от друга.

Всем вам желаю заниматься спортом. Физическая нагрузка улучшает общее состояние организма и работу лимфатической системы, выводящей токсины из организма. Согласно исследованиям, люди, регулярно занимающиеся спортом, болеют простудой на 25% реже. Тем не менее, не стоит слишком усердствовать. Всего 30-60 минут спорта в день позволит вам стать здоровее. Обязательно включайте в программу отжимания – они способствуют лучшей работе лёгких и сердца. Обязательно делайте упражнения на пресс — это улучшит работу желудочно-кишечного тракта и мочеполовой системы.

- Вот наша встреча и подходит к концу!

Помните, здоровье ребенка в Ваших руках.

Вместе с тем давно уже замечено: в тех семьях, где взрослые болеют мало, и дети, как правило, здоровы.

А сейчас давайте примем решение родительского собрания:

**Решение родительского собрания**

1. Внедрять здоровый образ жизни в каждую семью.

2. Домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.

3. Систематически проводить закаливание ребенка в условиях семьи.

4. В выходные дни обязательно организовывать прогулки вместе с детьми. Пусть на прогулке ребенок больше двигается, играет в подвижные игры.