*Родительское собрание в подготовительной группе детского сада. Тема: «Здоровый образ жизни»*

**Задачи:**

* Охранять и укреплять здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие, повышать свойства организма, улучшать физическую активность.
* Воспитывать в детях, родителях потребность в здоровом безопасном образе жизни как показателе общечеловеческой культуры.
* Способствовать усвоению правил соблюдения гигиенических норм и культуры быта, связывая воедино элементы анатомических, физиологических и гигиенических знаний.
* Обеспечение тесного сотрудничества и единых требований детского сада и семьи в вопросах здоровья детей.
* Создать оптимальный режим дня, обеспечивающий гигиену нервной системы ребёнка, комфортное самочувствие, нервно-психическое и физическое развитие..

**Подготовка к собранию:** Изготовление вместе с детьми приглашения на родительское собрание. Выставка литературы по теме родительского собрания.

**Ход собрания**

Звучит песня «Закаляйся». Музыка Соловьёва-Седова, слова Лебедева-Кумача

 **Воспитатель:** Здравствуйте, уважаемые наши родители!

Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, я всем вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверно потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье лишь тогда, когда его теряем! Сегодня мы вместе с вами выведем формулу здоровья. Итак, тема 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 нам тогда ответ

Помочь, откажитесь нам? (нет)

Последнее спрошу вас я

Активными все будем? (да)

Замечательно! Молодцы!

**Воспитатель.** Воспитать ребенка здоровым - это значит: с самого раннего возраста научить его вести здоровый образ жизни.
А сейчас послушаем стихи, которые расскажут наши дети.

1.Со спортом нужно подружиться
Всем тем, кто с ним еще не дружен
Поможет вам он всем взбодриться
Он для здоровья очень нужен.

2.Следует ребята знать
Нужно всем подольше спать
Ну а утром не лениться
На зарядку становиться!

3.Чтоб здоровье сохранить
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.

4.По утрам ты закаляйся,
Водой холодной обливайся.
Будешь ты всегда здоров,
Тут не нужно лишних слов.

Уважаемые родители, а сейчас физкультзарядка повторяй -те за детьми.

Молодцы всем спасибо.

Уважаемые родители, а Вы готовы ответить на наши вопросы?

Надувные шары. В каждом шарике записка с вопросом для родителей.

Воспитатель бросает воздушный шарик родителям. Поймавший, прокалывает шарик и отвечает на вопрос.

-Что значит здоровый человек?

-Что такое «здоровый образ жизни»?

-Какие вредные привычки детей плохо влияют на их здоровье?

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

**Воспитатель.** Правильно. Это режим дня, прогулки на свежем воздухе,
Физкультурные занятия, правильное питание, утренняя гимнастика, закаливание и другие.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. **Родители являются первыми  педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в младенческом возрасте.**

**Ребенку необходим** **спокойный, доброжелательный психологический климат в семье.**

Перебранки в присутствии ребенка в одних случаях способствуют возникновению у него невроза, а в других усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Все это существенно снижает защитные возможности детского организма. Учитывая это, мы всегда должны стараться быть в хорошем настроении. Вспомните, стоит нам улыбнуться –  сразу становится легче, нахмуриться – подкрадывается грусть. Нахмурились – начал выделяться адреналин, способствующий грустному, тревожному настроению, улыбнулись – помогли другому гормону – эндорфину, обеспечивающему уверенное и бодрое настроение. Ведь один и тот же факт в одном случае способен быть незаметным для нас, а в другом – вызовет гнев, испортит настроение. А ведь наше раздражение механически переходит и на ребенка.

Так давайте же  больше улыбаться и дарить радость друг другу.

Мы должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка,  его работоспособности. И важным здесь является режим дня.

**Прогулка** является одним из существенных компонентов режима. Это наиболее эффективный вид отдыха, хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь – работоспособность. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуется аппетит и сон. Прогулка должна проводиться  в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий.  При  этом одежда и обувь должны соответствовать  погоде и всем гигиеническим требованиям

**Полноценное питание** – включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью), а также белком.

Все блюда для детей желательно готовить  из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок и специй и консервантов. Чаще включать в рацион детей творог, гречневую и овсяную кашу.

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

 **Игра –** ведущая деятельность в дошкольном возрасте. Чем лучше ребенок играет в сюжетно-ролевые игры, тем успешнее он будет заниматься в школе. Пока психика у ребенка развивается, он должен играть. Без игры у детей формируется чувство страха, вялость и пассивность. Игра – ведущая человеческая потребность. Недаром сейчас по телевидению передают много игровых программ для взрослых, которые не наигрались в детстве.

Тяжелые последствия  для здоровья ребенка имеют травмы и несчастные случаи, поэтому детей ни в коем случае нельзя оставлять одних, без присмотра. Дети очень любознательны и во всем стараются подражать нам, взрослым. Они могут включать электронагревательные приборы, любят играть с мелкими предметами. Помните, здоровье ребенка в ваших руках!

Уважаемые родители, мы, немножко засиделись, давайте отдохнём. Сейчас мы посмотрим, как в наших семьях родители  и их дети укрепляют здоровье на самодельных тренажерах

**Памятка для родителей.**

1.Пусть в каждой семье господствует дух здоровья, культ здоровья.

2.   Хотите ли ВЫ, не хотите ли,

      Но дело, товарищи, в том, что

      Прежде  всего  мы -  родители,

      А всё остальное -  потом!

**Воспитатель:** А сейчас я предлагаю изготовить коллаж «ЗОЖ – это здорово!»

Практическая работа (из различных журналов вырезать и наклеить на ватман картинки, которые соответствуют Вашим представлениям о ЗОЖ)

**Воспитатель:** В конце нашего собрания я предлагаю посадить цветы на нашем коллаже здоровья. Красные – собрание понравилось, я вынес много нового, жёлтые – ничего нового я не узнал, фиолетовые – я зря потратил своё время.(родители выбирают цветы и наклеивают на коллаж)

Подведение итогов 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 выходить с детьми на прогулку не менее 2 раз в день. Пусть на прогулке ребенок больше двигается, играет в подвижные игры. Детей играми оздоровим - себя омолодим.