**МБДОУ Ойховский детский сад № 3 «Колокольчик»**

**Родительское собрание**

**«Семья – здоровый образ жизни»**

 **Составила: Сидорова Н.Н., воспитатель**

**Ноябрь 2016**

**п.Ойха**

**Тема: «Семья – здоровый образ жизни».**

**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;
* Пропагандировать здоровый образ жизни;
* Приобщать родителей к сотрудничеству с детским садом.

**Предварительная работа:** анкетирование родителей, подбор материала по теме родительского собрания.

**Форма проведения:** круглый стол, дискуссия.

**Ход мероприятия:**

**Вступительное слово.**

Добрый вечер уважаемые родители. Мы рады видеть вас.

 Сегодня мы проводим встречу, которую посвящаем одной из важных тем наших дней «Здоровый образ жизни!». Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Его не купишь ни за какие деньги. Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на преодоление жизненных задач, не сможете полностью реализоваться в современном мире, а также не сможете воспитать своих детей здоровыми и жизнерадостными. Поэтому наша сегодняшняя встреча будет проходить под девизом «Мы за здоровый образ жизни!».

 «Здоровье – не все, но без здоровья – ничто», - говорил мудрый Сократ. Здоровье детей и их развитие – одна из главных проблем в семье и детском саду. Исследованиями ученых установлено, что здоровье человека лишь на 7-8 % зависит от успехов здравоохранения и на 50% - от образа жизни. Дошкольное детство – самый благоприятный период для выработки правильных привычек. Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, его функциях, узнает о важности правильного питания, режима дня, закаливания, движения, тем раньше он приобщится к здоровому образу жизни. Вот что пишет известный психолог Владимир Леви: «За годы врачебной практики я вплотную узнал не одну сотню людей, маленьких и больших, которые: не здороваются, не умываются, не чистят зубы, не читают книги, не занимаются спортом, физкультурой, танцами, не работают, не женятся, не лечатся. И все только потому, что их к этому принуждали. В большинстве случаев можно обойтись без принуждения. Для этого нужно проявить и артистизм, и хитрость, и фантазию. Ну и, безусловно, собственный пример родителей. Если ребенка насильно заставлять заниматься физкультурой, соблюдать правила гигиены, он быстро теряет интерес к этому».

- Так что же, по Вашему мнению, входит в понятие «здоровый образ жизни»?

*Здоровый образ жизни – это деятельность людей, направленная на сохранение и укрепление здоровья. Ее составляющие:*

* Правильное питание
* Режим
* Культурно – гигиенические навыки
* Закаливание
* Физкультура
* Прогулки на свежем воздухе
* Отказ от вредных привычек

Коротко рассмотрим каждую из этих составляющих.

**Питание.**  1. Максимально разнообразить стол. 2. Стараться включать в рацион овощи и фрукты. 3. Не заставлять есть, когда не хочется. 4. Не ссориться во время еды. Оставлять выяснение отношений на другое время. 5. Исключить из рациона напитки типа «кока –кола» и продукты типа «чипсы». 6. Помнить, что сладкое после приема основной пищи вызывает брожение в желудочно-кишечном тракте. 7. Ужинать не позже чем за 2 часа до сна.

**Режим дня.** Правильный организованный режим дня способствует повышению защитных сил ребенка, его работоспособности. Дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков , таких как гигиена, зарядка, своевременное засыпание. Вам, уважаемые родители, необходимо следить за тем, чтобы режим дня в выходные дни дома не отличался от режима дня в детском саду. Подробно ознакомиться с режимом детского сада вы можете в родительских уголках.

**Закаливание.**  Это самый простой и действенный способ укрепления защитных сил организма. Это воздействие не только холодом, но и теплом. Самое главное – перепад температур. Организм человека приобретает неуязвимость к колебанию температуры окружающей среды. Различают закаливание солнцем, воздухом и водой. Максимальный эффект закаливание приносит, если оно сочетается с физическими нагрузками, полноценным сном и рациональным питанием. Необходимо соблюдать принципы последовательности, непрерывности, постепенности. Избегать крайностей! Переохлаждение недопустимо! Знаменитый врач Себастьян Кнейп выдвинул лозунги «Самая лучшая обувь – отсутствие обуви», «Каждый шаг босиком - лишняя минута жизни». При первой же возможности позвольте вашему ребенку ходить босиком в помещении, по песку, по асфальту, по мелким камушкам, по шишкам. Кроме закаливающего эффекта – это прекрасное средство профилактики плоскостопия. Укрепляет не только иммунную систему, но и нервную.

**Двигательная активность.**  Существует связь между физическим развитием ребенка и развитием его интеллекта. Играйте с детьми. Игра – способ познания мира. Запрещать ребенку играть – значит запрещать развиваться! Можно и нужно сочетать двигательную активность с семейными прогулками. Кроме пользы – только польза. Совместные велопрогулки, каток, пеньки, канавки, деревья, ручьи, природный материал – все это стимулирует двигательную активность детей. А сейчас я предлагаю и вам немного подвигаться, расслабиться. **Игра «Третий лишний»**

**Гигиена.** Включает гигиенические правила для людей любого возраста, от младенческого до преклонного. Сюда входят: гигиена тела, полости рта, гигиена волос, туалета. Уважаемые родители, проследите, пожалуйста, чтобы у каждого ребенка была расческа и носовой платок или бумажные носовые платки.

**Ограничение телевизора и компьютера**. Как утверждают американские специалисты, в их стране среднестатистический родитель разговаривает со своим ребенком 38 минут в неделю. А среднестатистический ребенок за неделю у компьютера или телевизора проводит 28 часов. В числе пагубных воздействий телевизора ( компьютера) – ухудшение зрения, заболевания суставов, ожирение, повышение кровяного давления. Дети часто теряют чувство реальности. К сожалению, в силу недостаточного развития уровня культуры и образования в нашем обществе в последнее время здоровье ребенка в семье часто не является приоритетом. Многие родители не могут служить своим детям положительным примером здорового образа жизни, как не могут создать ребенку позитивную мотивацию быть здоровым. Здоровье – это целенаправленная работа на всю жизнь. А то, что закладывается в ребенка с детства, остается с ним на всю жизнь! Родители – первые учителя ребенка. Дети усваивают образ жизни родителей. Помните об этом!

Мы провели анализ результатов анкетирования и взяли на заметку ваши рекомендации и предложения по формированию представлений детей о здоровом образе жизни. Среди них (анализ анкетирования). Спасибо за сотрудничество!

**КВН**

**Ведущий:**

- А сейчас мы приглашаем выйти 10 человек. (Вышедшие берут по понравившейся геометрической фигуре – деление на команды. Команды выбирают капитанов.). Мы предлагаем вам поиграть в КВН.

**Девиз команды:**

1. Мы - за здоровье,

Мы - за счастье,

Мы - против боли и несчастья!

За трезвый разум,

За ясность мысли,

За детство, юность,

За радость жизни!

1. Здоровье – это круто!
Здоровье – это драйф!
Здоровый образ жизни

 Скорее выбирай!

**Конкурс «Разминка»**

Ведущий предлагает капитанам выбрать лепесток от цветика-семицветика.

На этих лепестках – задания для разминки: на листке написано название вида спорта. Одна команда показывает пантомиму, другие разгадывают, что за вид спорта был показан.

**Ведущий.** Задание для второго конкурса: команды выбирают конверт. В нем находятся  слова. Из слов нужно собрать фразы и получившийся слоган прокричать командой.
1. Знай, наркотики не лечат,
А людей они калечат!

2. Коль курить ты прекратишь,
Жизнь здоровой сохранишь!

3. Чтоб жизнь твоя была красива,
Долой и наркотики и пиво!

4. Здоровый образ ты ведешь,
Значит, долго проживешь!

**- А пока команды готовятся, предлагаю болельщикам ответить на несколько вопросов:**

1. Какие фрукты, овощи и растения используют для понижения температуры и для лечения от простуды? (Малина, лимон, чеснок, липа).
2. В какое время года лучше всего начинать закаляться? (Летом).
3. Кто такие «моржи»? (Люди, купающиеся зимой в проруби).
4. Почему нельзя грызть ногти? (Это некрасиво и под ногтями – микробы, можно заболеть).
5. Назовите зимние виды спорта?
6. Назовите летние виды спорта.
7. Листья каких  растений используют при ушибе и кровотечении? (Лопух, подорожник).

**Ведущий:**

**- Ну что, команды, готовы?**

**Ведущий.** А сейчас самое время, чтобы провести конкурс капитанов. Прошу капитанов команд выйти к нам. Начнем с задания полегче. Отгадайте загадки.

Его бьют, а он не плачет,
Веселее только скачет. (Мяч)

2) Два колеса подряд,
Их ногами вертят. (Велосипед)

3) Михаил играл в футбол
И забил в ворота … (гол).

4) Не пойму, ребята, кто вы?
Птицеловы? Рыболовы?
Что за невод во дворе?
Не мешал бы ты игре,
Ты бы лучше отошел,
Мы играем в … (волейбол).

5) Гладко, душисто, моет чисто,

Нужно, чтобы у каждого было.
Что это такое? (Мыло)

6) Костяная спинка,
На брюшке щетинка,
По частоколу прыгала,
Всю грязь повымыла. (Зубная щетка)

7) Зубаст, а не кусается.
Как он называется? (Гребень, расческа)

8) Я несу в себе водицу.
Нам водица пригодится.
Можно мыться без хлопот,
Если есть….( водопровод).

1. Какое действие мы обычно совершаем утром, а китайцы вечером (зарядка)

2. На что нужно смотреть, покупая продукты в упаковке, чтобы не навредить своему здоровью (на дату изготовления и состав)

3. Почему человеку, живущему, в городе может стать плохо при выезде на природу? (Избыток кислорода)

4. Сколько положено сна человеку вашего возраста? (8-9ч).

**Ведущий:**

**- Следующий конкурс - эстафета**. В обруче - муляжи продуктов питания. Перед командами корзинки. Задание: кто больше принесет в свою корзину полезных продуктов (участники бегают по одному, по очереди).

**Ведущий** *.* Одной из важных составляющих здорового образа жизни человека  являются его увлечения: спорт, музыка, рукоделие и многое другое. Следующее состязание – музыкальное. От каждой команды в этом конкурсе принимают  участие два человека, они будут исполнять частушки о здоровом образе жизни.  Итак, самых артистичных участников  прошу выйти сюда.

Частушки.

Для здоровья и порядка
Начинайте день с зарядки.
Вы не ешьте мясо в тесте,
Будет талия на месте.

Долго, долго, долго спал-
Это недугов сигнал.
Закаляйтесь, упражняйтесь
И хандре не поддавайтесь.

Спорт и фрукты я люблю,
Тем здоровье берегу.
Все режимы соблюдаю,
И болезней я не знаю.

Много на ночь есть не буду,
Я фигуру берегу.
Не курю я и не пью,
Я здоровым быть хочу.

Я купаюсь, обливаюсь:
Ясно всем, что закаляюсь,
Я отбросил много бед-
Укрепил иммунитет.

Я активно отдыхаю
И здоровье укрепляю,
Ни на что не сетую,
Что и я вам советую.

Вы питайтесь пять раз в сутки,
Не будет тяжести в желудке,
Пейте с медом молоко
И заснете вы легко.

Отдыхать- не значит спать.
В огород иди копать,
Когда вернешься ты домой,
Прими душ и песню спой:
От того я так хорош,
Что люблю семь правил ЗОЖ.

**Ведущий в заключение:**

 Крошка сын к отцу пришел.
И спросила кроха:
«Что такое хорошо
И что такое плохо?»

Если делаешь зарядку,
Если кушаешь салат
И не любишь шоколадку –
То найдешь здоровья клад.

Если мыть не хочешь уши
И в бассейн ты не идешь,
С сигаретою ты дружишь –
Так здоровья не найдешь.

Нужно, нужно заниматься по утрам и вечерам.
Умываться, закаляться, спортом смело заниматься,
Быть здоровым постараться.
Это нужно только нам.