***Родительское собрание на тему
«Здоровый образ жизни. Нужные советы»***

(подготовительная группа)

Цель:

Формирование у родителей устойчивой мотивации к сохранению и укреплению здоровья своих детей;
повышение уровня знаний родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей, здорового образа жизни в семье посредством педагогического просвещения.

Ход собрания:
Воспитатель:

Приветствуем всех, кто время нашёл,
И к нам в детский сад на собранье о здоровье пришёл.
Мы здесь подрастаем, взрослеем мы здесь,
И набираем естественно вес.
Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,
Нам спорт с физкультурой как воздух нужны,
А с ними порядок, уют, чистота,
Эстетика, в общем, сама красота!
Здоровье своё бережём с малых лет,
Оно нас избавит от боли и бед!

Сегодня мы побеседуем с Вами о самом главном в нашей жизни – о здоровье наших детей.

Здоровый, крепкий и развитый ребёнок.

Как добиться этого? Что для этого делаем мы? Как укрепить здоровье детей, избежать болезней?

 Я предлагаю Вам немного по-рассуждать. Давайте ответим на один, кажется, очень простой вопрос: “Кто такой здоровый человек?”.

(Ответы родителей)

А теперь я предлагаю Вам поделиться своим жизненным опытом. У меня в руках мяч, он для нас будет эстафетной палочкой. Мы будем передавать его по кругу, и тот человек в чьи руки попал мяч, продолжает моё предложение. А предложение будет у нас одно для всех: «Мой ребёнок будет здоров если я…».

(Ответы родителей)

Воспитатель: Для поддержания здоровья нужны простые, известные всем условия, знакомые с детства: «солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Но для того, чтобы эти простые условия работали на наше здоровье, нужен волшебный ключик. Его волшебные свойства тоже выглядят простыми и очень обычными – это постоянство и систематичность. Но можно назвать их ещё проще – образ жизни.
Получается, что здоровье – это состояние организма при определённом образе жизни. И для того, чтобы ребёнок был здоров, нам необходимо привить ему этот здоровый образ жизни. А сделать это можете только вы, дорогие родители. А мы, педагоги лишь немного поможем вам. Сегодня мы выделим 10 заповедей здоровой жизни.
(На доске вывешивается круг с надписью «здоровый ребёнок».)

Заповедь 1. «Соблюдение режима дня»
Очень важно приучать ребёнка просыпаться, засыпать, кушать, играть, гулять, трудиться в одно и тоже время. Следует уделять особое внимание полноценному сну, засыпание 21 – 22 часов, минимальная длительность сна 8 – 10 часов. Просмотр телепередач не более 40 минут в день.
(Прикрепляется первый лепесток «Соблюдение режима дня».)

Заповедь 2. «Регламентируемые нагрузки»
Очень важно регламентировать как физические так и эмоциональные и интеллектуальные нагрузки. Нужно следить за поведением ребёнка. Потеря внимания, капризы, истерики, расторможенность, являются сигналом перегрузок. При первых признаках этих проявлений следует прекратить или снизить интенсивность деятельности или общения. При первой возможности дать ребёнку отдохнуть, лучший отдых – двигательная активность на свежем воздухе. Если мы, взрослые, вовремя не примем меры и не прекратим или не снизим нагрузки ребёнка, то за этим состоянием могут последовать истощение, недомогание, истерика, а затем и болезнь.
(Прикрепляется второй лепесток «регламентируемые нагрузки»)

Заповедь 3. «Творчество»
В творчестве ребёнок может выразить себя, мысли, чувства, эмоции, он может проявлять негативные чувства и переживать и освобождаться от них. Творчество помогает ребёнку увидеть прекрасное в мире, влюбиться в красоту. Поддерживайте его желание созидать. Для этого необходимы разные виды деятельности: рисование; лепка; поделки из бумаги; занятие музыкой и пением; занятие танцами.
(Прикрепляется третий лепесток «творчество»)

Заповедь 4. «Двигательная активность»
Движение – это естественное состояние ребёнка. Задача взрослых – создать условия для двигательной активности. Лучшая среда для этого – детская площадка. Пусть ваш ребёнок как можно больше гуляет, играет в подвижные игры, бегает, прыгает, лазает, плавает. Это важно для полноценной деятельности мозга, а, следовательно, и всего организма ребёнка.
(Прикрепляется четвертый лепесток «двигательная активность»)

Заповедь 5. «Физическая культура»
Занятия физкультурой укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребёнка, позитивно влияют на его характер, способствует развитию волевых качеств, уверенности в себе, ответственности, умения дружить. Арсенал видов физической культуры очень широк:  утренняя зарядка, физкультурные минутки,  дыхательная гимнастика, приёмы массажа.
В ребёнке может укорениться лишь то, что сформировано в семье, а значит основой успеха является личный пример взрослого – родителя. Занятия физическими упражнениями с мамой или папой доставляют детям огромное удовольствие, а для родителей это прекрасная возможность пообщаться с ребёнком и получить необходимую физическую нагрузку.
(Прикрепляется пятый лепесток «физическая культура»)

Заповедь 6. «Водные процедуры»
Водные процедуры полезны для здоровья, хорошего самочувствия, прекрасного настроения. Вы можете выбрать любой подходящий для ребёнка вид процедур или чередовать: обливание утром и вечером ;
контрастный душ, ванны для рук и ног (начать с тёплой) ;  обтирание мокрым полотенцем,
Перед проведением водных процедур необходимо проконсультироваться с врачом.
(Прикрепляется шестой лепесток «водные процедуры»)

Заповедь 7. «Приёмы массажа»
Массаж биологически активных точек является прекрасным средством улучшения регуляции деятельности всех систем организма. Таким образом, он нормализует работу всех органов и систем, в том числе и психики. Вашему вниманию мы подготовили памятку по самомассажу. Предлагаем Вам с ней ознакомиться.
(Прикрепляется седьмой лепесток «приемы массажа»)

Заповедь 8. «Тёплый, доброжелательный климат в семье»
В комфортной ситуации развитие ребёнка идёт быстрее и гармоничнее.

 Он впитывает в себя всё позитивное, что его окружает и это делает его сильным, счастливым и уверенным в себе человеком. И наоборот, если ребёнок растёт в неблагоприятной среде он заражается негативными эмоциями и чувствами, что приводит к расстройствам его здоровья, и следовательно к задержке в развитии. Мудрость воспитания заключается в соблюдении баланса между запретами и разрешениями. В большинстве ситуаций необходимо избегать слова «нельзя», следует дать правильную программу поведения. Нельзя говорить «не беги» - следует сказать – давай пойдём шагом. Стремитесь быть мудрыми в воспитании своего ребёнка.
(Прикрепляется восьмой лепесток «теплый, доброжелательный климат в семье»)

Заповедь 9. «Свежий воздух»
Недостаток кислорода приводит к значительному ухудшению самочувствию. Для нормального функционирования детский мозг нуждается в большом количестве кислорода. Потребности растущего организма в кислороде более чем в два раза превышает потребность у взрослых. Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной, пищеварительной систем, но и возрастает количество эритроцитов и гемоглобина в крови.
(Прикрепляется девятый лепесток «Свежий воздух»)

Заповедь 10 «Питание»
Детям для полноценного роста необходимо полноценное питание. В органичном питании следует придерживаться простых правил:
- питание по режиму;
- использование натуральных продуктов;
- витамины;
- сбалансированное питание;
- ежедневно фрукты и овощи;
- внешний вид еды (от него часто зависит аппетит ребёнка) .
(Прикрепляется десятый лепесток «питание»0

Дорогие родители, обратите внимание, на цветочек, который у нас получился. Если Вы будете соблюдать эти простые заповеди, то Ваши дети всегда будут здоровы!  Помните, что здоровье ребенка в Ваших руках! Вам необходимо создать условия здорового образа жизни ребенка.