Родительское собрание.

Тема: «Семья – здоровый образ жизни»

Ход мероприятия:

*Здоровый малыш - счастливый малыш.*

1. *Воспитатель:*

 Добрый вечер уважаемые родители!

Сегодня мы проводим встречу, которую посвящаем одной из важных тем наших дней «Семья - здоровый образ жизни!»

Здоровье человека-это главная ценность в жизни. Его не купишь не 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!»

*Воспитатель:* Консультация для родителей «Здоровьсберегающие технологии в образовательном процессе ДОУ в условиях ФГОС».

2. *Выступление воспитателя*по материалам, предоставленным *медсестрой* на тему: «Мониторинг состояния здоровья детей».

3. *Воспитатель:*

 «Здоровье – не все, но без здоровья – ничто», - говорил мудрый Сократ.

Здоровье детей и их развитие – одна их главных проблем семьи и детского сада. 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, которые в сочетании с обучением дошкольников методами совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Основы здоровья заложенные  в дошкольным возрасте и являются необходимыми фактором благополучной жизни любого человека. Знаниями на эту тему с Вами, уважаемые родители поделится мама Юли – Панкратова О.Н.

*Родитель. Врач терапевт Панкратова О.Н.:* Сочинение на тему «Причины частой заболеваемости наших детей. Пути решения этой

проблемы».

4.*Воспитатель:* Показ презентации на тему «Будь здоров--расти большой». Комментарии и советы родителям, беседа с родителями в процессе просмотра презентации.

Слайд: «Приём детей, утренняя гимнастика».

*Режим – это рациональное чередование работы и отдыха***.** Известный ученый И.Павлов отмечал «Всякая живая работающая система, как и ее отдельные элементы, должна отдыхать, восстанавливаться».  
Главной оценкой режима является хорошее самочувствие и нормальное развитие ребенка.*Конкурс «Знаете ли вы режим ребенка в детском саду?»*

*Слайд: «Подготовка к обеду. Обед».*

*Гигиена.*

Гигиена в переводе с греческого означает «приносящий здоровье».

Личная гигиена – включает гигиенические правила для людей любого возраста, от младенческого до преклонного, соблюдение которых способствуют сохранению и укреплению здоровья. Является частью здорового образа жизни. Сюда входят: гигиена тела, гигиена полости рта, гигиена волос, гигиена туалета.

*Рациональное питание* **-** это, прежде всего сбалансированное соотношение питательных веществ, при котором главным является не количество, а калорийность блюд, их разнообразие, привлекательный внешний вид.

*Рекомендации по питанию.*

*Слайд. «Прогулка. Занятия на дорожке здоровья».*

*Закаливание--**воздействие контрастных температур на организм, цель которого – укрепить организм, его иммунную систему.*

*Слайд: «Прогулка. Подвижные игры».*

*Физкультура и спорт.*

*Движение  -* это жизнь. Ничто так не истощает и не ослабляет человека, как продолжительное физическое бездействие.

*Физическое воспитание* – это не только занятие физкультурой, а целая система организации двигательной активности: утренняя гимнастика, физ. упражнения, занятия по физической культуре, подвижные игры, пешеходные прогулки, пробежки, катание на велосипеде, самокате, санках, упражнения на спортивном комплексе.

Физические воспитание в семье предполагают укрепление здоровья и силы, физическое развитие ребенка.

*Слайд: «Празднование дня рождения. Дети отпускают воздушные шары в небо».*

*Положительные эмоции.*

Положительный эмоциональный климат семьи, где преобладают радость, оптимизм, душевность, любовь и нежность, нужен ребенку для его психического здоровья.

5. *Воспитатель:* Ассоциативная игра «Здоровье и физкультура». Как мы с вами понимаем выше сказанное и с чем у нас ассоциируются некоторые понятия, мы проверим, играя. Воспитатель начинает, родители продолжают: «Здоровье это - жизнь, это -...» . «Здоровый ребёнок это—счастье, ...» . «Здоровая семья—спокойствие, активный отдых, ...».

6. *Воспитатель и родители:* Мастер- класс по использованию дорожек здоровья**.**

7. *Воспитатель:*

Помните! Ваше здоровье  и здоровье детей в ваших руках.

Восточная мудрость гласит:

Если ты думаешь на год вперед – посади семя.

Если ты думаешь на десятилетия вперед – посади дерево.

Если ты думаешь на век вперед – воспитай человека.

Родители первые учителя ребенка.

Дети усваивают образ жизни родителей.

Вручение *памятки: «Основные правила семейного воспитания здорового ребенка».*

*Подведение итогов:* Сегодня мне было очень приятно работать с вами! А вам? (Ответы родителей).

Приглашаю всех родителей попробовать травяной чай, который любит вся моя семья.