**Тема: «Здоровый образ жизни семьи – залог успешного воспитания ребёнка».**

**Задачи:** пропагандировать ***здоровый образ жизни***. ***Приобщать к сотрудничеству детей и родителей. Осознать необходимость заботится о здоровье своих детей.***

 **Цель*:***

***познакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада. Формирование у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей, повышение мастерства родителей по использованию здоровьесберегающих технологий в домашних условиях. Развивать чувство единства, сплоченности.***

                                **Повестка дня:**

1. ***Вступительное слово.***
2. ***Просвещение родителей по вопросам охраны просвещения детей.***
3. ***Игры с родителями по ЗОЖ.***
4. ***Презентация «Режим дня в детском саду»***

 ***5. Предложить родителям создать совместную рукописную книгу «Привычки здорового образа жизни нашей семьи».***

**Ход собрания**

***I. Организационный момент - вступительное слово***

 **Воспитатель:** Здравствуйте, уважаемые родители. Цель нашей сегодняшней встречи – узнать, что такое здоровый образ жизни и как он влияет на развитие наших детей.

 Нам очень приятно, что вы нашли время и откликнулись на наше приглашение. Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе нашего детского сада. Такой ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его 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 детей. О том, как его сохранить и укрепить, мы и поговорим сегодня.

**Воспитатель:** А сейчас мы предлагаем Вам ответить на вопрос: «Здоровый ребёнок, какой он?». На магнитной доске вывешены изображения детей (мальчик и девочка). Ваша задача на листочках написать ответ на наш вопрос, а затем мы вывесим ваши ответы и обсудим их.

**Воспитатель:** здоровый ребёнок прежде всего, если он и болеет, то очень редко. Он жизнерадостен, активен, доброжелателен. Развит физически, достаточно быстр, ловок и силён; закалён; его система терморегуляции хорошо тренирована. Благодаря правильному питанию и подвижному образу жизни ребёнок не имеет лишней массы тела.

**Воспитатель:** А теперь предлагаем Вам составить портрет нездорового ребёнка.

(Родители отвечают)

Обобщение: часто болеет, садик посещает редко, пропускает программные занятия, из-за чего в дошкольном возрасте не разовьются мыслительные процессы (анализ, синтез, сравнение). Из-за постоянного отсутствия в детском саду ребёнок не научится приспосабливаться к социуму, общаться со сверстниками.

 **Воспитатель:** конечно же каждому по душе «портрет» идеально здорового ребёнка. Вырастить и воспитать ребёнка, близкого к такому идеалу - задача вполне посильная. Как этого добиться? Здоровый образ жизни в семье!

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов:

* Правильное питание
* соблюдение режима дня
* Двигательная активность (прогулки, занятия спортом и т.д.)
* Закаливающие мероприятия
* Культурно-гигиенические навыки
* Отказ от вредных привычек.

Правильное питание – включение в рацион продуктов богатых витаминами, минеральными солями (кальцием, фосфором, магнием, медью). Все блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок, специй и консервантов.

Необходимо соблюдать режим дня не только в саду, но и дома. Домашний режим воспитанника – одна из важных составляющих семейного воспитания, позволяющих сохранять высокий уровень работоспособности, повышению защитных сил ребёнка. К тому же соблюдение режима дня дисциплинирует ребёнка, способствует формированию многих полезных навыков (гигиена, зарядка).

Физические упражнения (утренняя гимнастика, подвижные игры). Физические занятия - улучшают работоспособность, повышают физические качества, стимулируют обмен веществ и работу разных систем организма. Правильно организованное физическое воспитание способствует умственному развитию детей, так как создаются благоприятные условия для нормальной деятельности нервной системы и всех других органов, и систем.

Неотъемлемой частью ЗОЖ являются прогулки на свежем воздухе. Прогулка - наиболее эффективный вид отдыха. Способствует повышению сопротивляемости организма и закаливает его.

Закаливание – один из способов профилактики заболевания. Есть специальные методики закаливания детей. К ним относятся: солнечные, воздушные ванны и водные процедуры: обливание ног, контрастное обливание, обтирание и купание в открытых водоемах. Хождение босиком, расширенное умывание ребенка, проветривание квартиры — это закаливание в повседневной жизни.

Мы Вас познакомили с аспектами здорового образа жизни и предлагаем Вам это все закрепить. Мы сейчас с Вами разберём слово «Здоровье». На каждую букву этого слова подберите слова или словосочетания, которые имеют отношение к здоровью и к здоровому образу жизни.

**З** зарядка, закаливание

 **Д** диета, долголетие

**О** отдых, отруби, общение с друзьями

**Р** режим, рацион, разгрузочные дни, развлечения (спортивного характера)

**О** осанка, овощи,

**В** витамины, выезд на природу

**Ь -----**

**Е** еда, ежедневные занятия спортом.

**Воспитатель:** Следующая игра называется «Мешочек здоровья». Вы должны по очереди вытащить предмет и называть «Какой вид оздоровления отражает этот предмет?»

**Воспитатель:** хочется затронуть ещё одну тему как планшеты, телефоны и компьютеры. Жизнь современного человека уже не представляется без таких вещей как телефон, компьютер и планшет. Отношение родителей к внедрению гаджетов неоднозначное: одни активно их используют, другие настойчиво пытаются оградить чадо от современных веяний.

Рассмотрим плюс использования гаджетов:

* Способ временно занять ребёнка в «полевых» условиях. Дети достаточно тяжело переносят длительное ожидание в очередях, дальнюю дорогу, стояние в пробках. Игрушки, книги, фломастеры и альбом не всегда могут оказаться под рукой, а вот с гаджетами взрослые не расстаются, и тут они будут очень кстати.
* Развитие познавательных процессов и получение новых знаний. Некоторые компьютерные игры и приложения действительно способствуют развитию внимания, памяти, логического мышления, учат читать, рисовать, считать.
* Так же существуют познавательные мультики, которые позволяют ребёнку получить новые знания об окружающем мире.

Минусы использования гаджетов:

* «Однобокость» развивающего эффекта. Раз уж мы заговорили о том, что гаджеты способствуют развитию ребёнка, стоит сказать и об обратной стороне медали. Для ребёнка раннего возраста, у которого образное мышление еще только формируется, развивающий эффект от мультиков и передач стремится к нулю. Когда ребёнок активно осваивает мир предметов, важно, чтобы у него были задействованы все каналы восприятия. Чтобы понять, что квадрат квадратный, а мяч круглый, ему недостаточно увидеть изображения – обязательно нужно потрогать, ощутить ручками грани и рёбра кубика, округлость мяча. В итоге развивающее видео даёт однобокий эффект: формально ребёнок что-то запоминает, но фактически не осваивает информацию глубоко и качественно.
* Отрицательное влияние на здоровье и физическое развитие. В первую очередь речь идёт об ухудшении зрения. Если ребёнок регулярно больше 20 минут в день смотрит в монитор компьютера или экран телефона/планшета, то через полгода острота его зрения начинает снижаться. Второй аспект негативного влияния на здоровье связан с тем, что дети, проводящие много времени за играми и мультиками, гораздо меньше двигаются, а это системно сказывается на состоянии всего организма.
* Снижение творческой активности. Никакие игры и приложения никогда не заменят спонтанное творчество, работу с настоящими материалами и живым цветом. В реальной жизни ребёнок фантазирует. Виртуальное пространство лишает его творчества, ведь там он может действовать в рамках опций, предусмотренных производителем.

Мы Вам предлагаем 3 правила для того, чтобы превратить гаджет в союзника:

1. Чем младше ребёнок, тем меньше времени он должен проводить с электронными устройствами. Человеческое общение и познание реального мира – первично.
2. Недопустимо использовать гаджеты и телевизор во время еды.
3. «Отвоёванное» у гаджета время рёбенок должен проводить в круг близких людей, посвящать непосредственному живому общению, играм, творчеству, книгам, прогулкам.

**Воспитатель:** прежде чем мы перейдем к вопросам о разном, мы предлагаем Вам создать «Рукописную книгу нашей группы», посвященную здоровому образу жизни. В создании «Рукописной книги» принимает участие каждая семья. Мы раздадим памятки с вопросами, на которые надо ответить. На листе А4 вы отвечаете на эти вопросы, можно красиво оформить, например, сделать его цветным или с рисунками. Затем приносите нам в файле, и мы оформляем книгу, которую потом будем на занятиях или в свободной деятельности рассматривать вместе с детьми.

**Воспитатель:** Уважаемые родители, мы с вами разобрали основные слагаемые здорового образа жизни. Помните, что здоровье ребенка в Ваших руках! Вам необходимо создать условия для здорового образа жизни ребенка.

Мы благодарим всех родителей, принявших участие в обсуждении такой актуальной темы. Пусть в каждой семье господствует дух здоровья, культ здоровья.