**Родительское собрание**

**«Семья — здоровый образ жизни»**

Цель: Повышение педагогической культуры **родителей по вопросам здорового образа жизни**.

Задачи: повышать знания **родителей по вопросам здоровьесбережения** и формировать у них ответственного отношения к **здоровью** детей и собственному **здоровью**.

Способствовать стремлению и желанию каждой **семьи** восстанавливать и поддерживать **здоровье с помощью здоровьесберегающих технологий**.

Ход собрания:

Воспитатель:

Добрый вечер, уважаемые **родители**. Цель нашей сегодняшней встречи – узнать, что такое **здоровый образ жизни** и как он влияет на развитие наших детей. Я хочу вам рассказать, что человек – совершенство природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами **жизни**, наслаждаться её красотой, очень важно иметь **здоровье**.

Еще мудрый Сократ говорил «**Здоровье – не всё**, но без **здоровья – ничто**». И вряд ли можно найти **родителей**, которые бы не хотели, чтобы их дети росли **здоровыми**. А, по вашему мнению, каков он **здоровый ребёнок**? Высказывания **родителей**.

Давайте, как наши дети поиграем (*родители передают мяч и говорят, что для них здоровый ребёнок)*

А теперь послушаем, что о здоровье говорят ваши дети (*высказывания детей в записи)*

Компоненты **здорового образа жизни**

Воспитатель: Итак, прежде всего, здоровый ребёнок, если он и болеет, то очень редко и не тяжело. Он жизнерадостен и активен, доброжелательно относится к окружающим его людям – взрослым и детям. Развитие двигательных качеств проходит гармонично. Нормальный, здоровый ребёнок достаточно быстр, ловок и силён. Неблагоприятные погодные условия, редкая их смена, здоровому ребёнку не страшны, т. к. он закалён. Это “портрет” идеально здорового ребёнка, какого в жизни встретишь не часто. Однако вырастить и воспитать ребёнка близкого к идеалу – задача вполне посильная, всего лишь требуется: с раннего возраста научить ребёнка заботиться о своём здоровье! Для этого нужно формировать навыки и привычки здорового образа жизни в соответствии с возрастом.

Именно о том, как формировать навыки и привычки здорового образа жизни мы сегодня вам расскажем и покажем:

**Каждое утро начинается в группе с утренней зарядки**.

Утренняя зарядка помогает организму пробудиться от сна;

способствует повышению работоспособности;

улучшает самочувствие;

дает бодрость.

Ежедневная утренняя зарядка — обязательный минимум физической нагрузки на день. Необходимо сделать её такой же привычкой, как умывание!

*«Если день начать с зарядки – значит, будет всё в порядке!»*– так гласит народная поговорка. А ещё говорят: “Движение + движение = жизнь! ”.

**Сон -** важное условие для здоровья, бодрости и высокой работоспособности человека. **Сон ребёнка должен составлять 10-12 часов.**

Закаливание. Мы знаем, что закаленный человек мало подвержен любым заболеваниям, поэтому закаливание организма можно с уверенностью отнести к привычкам здорового образа жизни. Воздействие солнца, воздуха и воды на организм человека *(в разумных пределах)* очень полезно.

Пребывание детей на воздухе - это использование естественных факторов природы для оздоровления и закаливания организма, поэтому в детском саду 2 раза в день с детьми около двух и более часов гуляем на улице – это в холодный период, а летом – неограниченно. Во время прогулки дети как можно больше двигаются, играют в спортивные и подвижные игры.

Ежедневно по мере загрязнения и перед приемом пищи **моем с детьми руки.**

Лучше мыть руки - дважды. Когда учёные занимались данной проблемой, то обнаружили, что однократная мойка рук не имеет практически никакого эффекта, даже если люди использовали антибактериальное мыло. Поэтому мойте руки дважды подряд, если хотите отогнать болезни.

**Полноценное питание** – вот еще один аспект здорового образа жизни, и вы включайте в рацион продуктов, богатых витаминами, минеральными солями, а также белком. Все блюда для детей готовьте из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок, специй и консервантов. Чаще включайте в рацион детей творог, гречневую кашу, овсяную кашу.

15 слайд. Таким образом, домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.

Надо запомнить, что правильное **выполнение режима,** чередование труда и отдыха необходимы. Они улучшают работоспособность, приучают к аккуратности, дисциплинируют человека, укрепляют его здоровье.

16 слайд. Уважаемые родители как можно чаще веселитесь. Согласно исследованиям, люди, имеющие положительный эмоциональный стиль — счастливы, невозмутимы и полны энтузиазма, а также менее подвержены простудам. Веселье и здоровый образ жизни неотделимы друг от друга.

17 слайд. Физическая нагрузка улучшает общее состояние организма и работу лимфатической системы, выводящей токсины из организма. Согласно исследованиям, люди, регулярно занимающиеся спортом, болеют простудой на 25% реже. Тем не менее, не стоит слишком усердствовать. Всего 30-60 минут спорта в день позволит вам стать здоровее.

Помните, здоровье ребенка в Ваших руках.

Вот наша встреча и подходит к концу!