**Родительское собрание на тему «Роль семьи в формировании у детей установок на ведение ЗОЖ» (с презентацией)**

**Подготовили педагоги 7-й дошкольной группы:**

**воспитатели: Пронь Н.А., Лаврентьева О.Б.**

**учитель – дефектолог: Поздяева К.В.**

**Ярославль,**

**2021 г.**

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 здоровье сберегающих технологий в домашних условиях.

Развивать чувство единства, сплоченности.

**Форма проведения:** круглый стол.

Участники: родители, педагоги.

**Подготовительная группа**

**Предварительная работа:** анкетирование родителей.

**Ход собрания**.

**I. Вводная часть**

Родители заходят, рассаживаются произвольно.

Воспитатель. Добрый вечер, уважаемые родители! Я очень рада видеть вас в нашей уютной группе! Очень приятно, что вы нашли время и откликнулись на наше приглашение.

Сегодня родительское собрание пройдет в форме круглого стола. Эта форма работы выбрана нами не случайно, так как именно в ходе работы круглого стола обсуждаются те вопросы, которые важны на сегодняшний день. Чтобы настроиться на совместную работу, я предлагаю вам поиграть в детскую игру. Если вы согласны с моим высказыванием, то крикните «да», в противном случае – «нет».

Крикните громко и хором, друзья,

Детей своих все вы любите? (да)

С работы пришли, сил совсем нет,

Вам хочется лекции слушать здесь? (нет)

Я вас понимаю… Как быть нам тогда?

Проблемы детей решать нужно нам? (да)

Дайте тогда мне скорее ответ:

Помочь откажитесь нам? (нет)

Последнее спрошу вас я:

Активными все будем? (да)

А теперь поздоровайтесь друг с другом, пожмите друг другу руки, улыбнитесь и скажите: «Здравствуйте, как я рада вас видеть!»

Здравствуйте!

Что особого мы тем друг другу сказали?

Просто «здравствуйте», больше ведь мы ничего не сказали.

Отчего же на капельку солнца прибавилось в мире?

Отчего же на капельку счастья прибавилось в мире?

Отчего же на капельку радостней сделалась жизнь?

Здравствуй – ты скажешь человеку.

Здравствуй – улыбнется он в ответ.

И, наверно, не пойдет в аптеку,

И здоровым будет много лет.

Какое чудесное слово «здравствуйте». Чаще говорите это удивительное русское слово «здравствуйте» своим детям, родным, друзьям и прохожим. И почувствуете, как у них поднимается настроение. Когда мы его произносим, то не только приветствуем кого-то, но и желаем ему «здравия»Здороваясь, мы желаем друг другу здоровья. При встрече люди приветствовали друг друга так: «Здравствуйте, доброго здоровья!», «Как ваше драгоценное здоровье!» И это не случайно. Ведь ещё в Древней Руси говорили: «Здоровье не купишь», «Дал бы Бог здоровье, а счастье найдёшь».

**II. Основная часть**

Цель нашего собрания: Познакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада;

дать соответствующие рекомендации по данному вопросу.

Сначала мы поговорим с вами о составляющих здорового образа жизни, затем рассмотрим некоторые аспекты формирования здорового образа жизни.

Если у вас в ходе собрания появятся какие-либо вопросы, вы можете задать их, а в конце собрания я постараюсь ответить на них.

Итак, что же такое здоровый образ жизни?

(мнение родителей).

Понятие «здоровый образ жизни» появилось в 70-е годы прошлого века и пока не имеет однозначного определения. Здоровый образ жизни – это образ жизни, способ существования, направленный на укрепление здоровья и профилактику болезней. Здоровый образ жизни – это реализация комплекса действий во всех основных формах жизнедеятельности человека: трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой. Здоровый образ жизни представляет собой комплекс культурно-оздоровительных мер, направленных на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей. Формировать его целесообразно с раннего возраста. Наличие здорового образа жизни – это итог действий многих внутренних и внешних факторов, объективного и субъективного условия, позитивно влияющих на состояние здоровья.

Человек – высшее творение природы. Но для того, чтобы сполна насладиться ее сокровищами, он должен отвечать, по крайней мере, одному требованию – быть здоровым. Детство – самый важный этап в жизни человека, фундамент всей его судьбы, его здоровья. А ведь согласно исследованиям специалистов 75% болезней взрослых закладываются в детстве. По данным о состоянии здоровья населения РФ, 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми.

Показ презентации (слайды)

Первой средой, формирующей образ жизни ребенка, является его семья, и за его воспитание несут ответственность родители, а все другие социальные институты призваны помочь, поддержать, направить, дополнить их воспитательную деятельность. Дети, растущие в атмосфере любви и понимания, имеют меньше проблем, связанных со здоровьем, трудностей в обучении в школе, общением со сверстниками, и наоборот, как правило, если существуют нарушения детско-родительских отношений, то это ведет к формированию различных психологических проблем и комплексов. Конечно, семьи отличаются друг от друга, и эти различия зависят от многих факторов

(родительской культуры, традиций семьи, социального положения, особенностей здоровья членов семьи и т. д.). От этих же факторов зависит и здоровье ребенка.

С целью изучения уровня культуры здоровья семей воспитанников, валеологической компетентности родителей мы провели анкетирование родителей воспитанников нашего детского сада, я хочу познакомить вас с его результатами: настораживает тот факт, что 41% родителей пренебрежительно относятся к соблюдению режима дня в домашних условиях.

А зачем необходимо соблюдать режим? (ответы родителей).

Большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня. Постоянное время для еды, сна, прогулок, игр и занятий – то, что И. П. Павлов называл внешним стереотипом, - обязательное условие правильного воспитания ребенка.

Режим дня – это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей. Бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное настроение детей в большой мере зависит от строгого выполнения режима дня.

Запаздывание еды, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно. Один из немаловажных отличительных признаков воспитания в детском саду от домашнего - это режим дня в детском саду.

В каждой группе на информационных стендах для родителей есть режим дня. Вы его все хорошо знаете.

Знаете ли Вы режим дня Вашего ребенка? Сейчас мы посмотрим, как хорошо Вы его знаете.

Дидактическая игра с родителями «Ритм жизни малыша»

Родителям предлагается подобрать из сюжетных картинок алгоритм режимных моментов для ребенка в домашних условиях (подъем, утренняя гимнастика, умывание, завтрак, игры, прогулка, обед и т. д.)

Воспитатель. В дальнейшей разговор пойдет о закаливании. Предлагаю поделиться опытом по проведению закаливающих процедур, профилактических мер по предупреждению болезней.

Что такое закаливание? Какое закаливание проводилось вашему ребенку с рождения до поступления в детский сад (раннее плавание, сон на воздухе, гимнастика и массаж, влажные обтирания, обливание, другое? (ответы родителей). По результатам анкетирования, 59% родителей отрицательно относятся к закаливающим процедурам или не используют и не проводят их в домашних условиях, ссылаясь на занятость, отсутствие условий или заинтересованности. Ведь закаливание – это надежный щит против болезней, комплексная система оздоровительных воздействий, направленных на достижение устойчивости организма к вредным для здоровья метеорологическим и другим факторам. Вывод ясен: если вы хотите видеть своего ребенка здоровым – надо постоянно, каждодневно уделять время для закаливающих процедур. В «минимум» закаливания входит обязательное использование не перегревающей одежды, воздушные и водные процедуры, гигиена одежды и обуви.

Ежедневные прогулки детей могут и должны быть эффективным методом закаливания ребенка. Так как потребности растущего организма в кислороде более чем в 2 раза превышает таковую у взрослых.

Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительной системы, но и в крови возрастает количество эритроцитов и гемоглобина. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. Дети должны гулять не менее 3-х раз в день не менее 4 часов в день, летом неограниченно.

На прогулке и в группе мы проводим целый ряд игр, которые являются профилактикой, а некоторые лечат те или иные заболевания.

Предлагаю вашему вниманию несколько таких игр

Разминка для родителей

1 игра: «Мышка и мишка».

Цель игры: формирование глубокого ритмичного вдоха и выдоха, лечит болезни носа и горла, укрепляет мышцы позвоночника.

Ход игры: воспитатель показывает движения и произносит слова, родители вместе с воспитателем выполняют движения:

У Мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки – вдох).

У мышки – очень маленький (присесть, обхватив руками колени, опустить голову- выдох с произнесением звука «ш,ш,ш»).

Мышка ходит в гости к Мишке. Он же к ней не попадет. (Надо ходить по залу, (повторить 4-6 раз).

Игра: «Пчелка».

Цель игры: формирования правильного дыхания (глубины и ритма) укрепления мышц рук, пояса, верхних конечностей.

Ход игры: воспитатель предлагает поиграть в «пчелку». Родителям показывают, что надо сидеть прямо, скрестив руки на груди, опустив голову со слов ведущего «Пчела сказала – «жу, жу, жу» родители ритмично сжимают обеими руками грудную клетку и произносят «жжж» - на выдохе – и вместе с воспитателем на вдохе разводят руки в стороны и, расправляя плечи, говорят: «Полечу и пожужжу, детям меда принесу». Встают и, разведя руки в стороны, делают круг по комнате и снова садятся на прежнее место. Игра повторяется 4-5 раз. Воспитателю необходимо следить, чтобы вдох был через нос, и дыхание было глубоким.

Только во время сна ребенок получает полный отдых. Сон должен быть достаточно продолжительным: дети 3—4 лет спят 14 часов в сутки, 5—6 лет — 13 часов, 7—8 лет — 12 часов. Из этого времени необходимо, особенно для младших детей, выделить часа полтора для дневного сна. Дети должны ложиться не позднее 8—9 часов вечера.

Путь к здоровью – это и правильное питание, и систематическая двигательная активность, и отсутствие стрессовых ситуаций, и еще многое другое.

Разное.

Ответы на вопросы родителей по теме собрания

**III. Заключительная часть**

Подходит к концу наша встреча. Мы очень надеемся, что все то, о чем мы говорили было полезным.

А теперь я предлагаю взять по листочку, красному, желтому или зеленому и приклеить его на наше дерево здоровья.

Зеленый лист- разговор был полезен. Я всегда буду выполнять все требования и условия для здоровья моего ребенка.

Желтый лист – я постараюсь все выполнять.

Красный лист – ничего нового я не узнал. Как делал раньше, так и буду делать дальше.

Замечательно на нашем дереве много зеленых листьев, а это значит, что мы принимаем решение.

Примерное решение родительского собрания:

- организовать дома правильный режим дня и питания (срок – постоянно, отв. – родители).

- создать необходимые условия для реализации потребности ребенка в движении (срок – постоянно, отв. – педагоги, родители).

- равномерно распределять физическую и умственную нагрузки в течение дня (срок – постоянно, отв. – педагоги, родители).

- проводить дома закаливающие мероприятия, рекомендованные в ДОУ (срок – постоянно, отв. – родители).

- Обеспечение тесного сотрудничества и единых требований детского сада и семьи в вопросах здоровья детей (срок – постоянно, отв. – педагоги, родители).

На этом родительское собрание завершается.

Всего доброго. Спасибо за сотрудничество!