**Родительское собрание**

**«Воспитание основ здорового образа жизни»**

**Воспитатель: Фоменко Н.В.**

2018 год

**Протокол № 2**

Родительского собрания **«Воспитание основ здорового образа жизни».**

Группа « Смешарики» МДОУ № 11 « Тополек» с. Прасковея

Дата проведения: \_\_\_\_\_\_\_\_

Количество присутствующих\_\_\_\_\_\_ человек

**Повестка родительского собрания:**

**План**

1. Выступление воспитателя Фоменко Н.В. по теме собрания.
2. Выступление членов родительского комитета. Предложение родителей.
3. Рекомендации для родителей. Подведение итогов собрания.

**Слушали:**

По 1 вопросу воспитатель Фоменко Н.В., провела игру «Комплемент», зачитала консультацию «Воспитание основ здорового образа жизни»

По 2 вопросу родительский комитет вместе с родителями обсудили предложения, решили вопросы группы.

По 3 вопросу воспитатель дал рекомендации для родителей и подвели итог собрания.

**Решения собрания:**

1.Принять к сведению информацию о воспитании основ здорового образа жизни. Прививать навыки самообслуживания, гигиены, оздоровления выполнение режимы. Проводить с детьми больше времени на свежем воздухе.

Ответственные – родители, воспитатели.

**«Воспитание основ здорового образа жизни»**

**Цели: 1.** Установить между родителями контакт, сформировать у них положительный настрой. Развивать чувство единства, сплоченности. Обеспечение тесного сотрудничества и единых требований детского сада и семьи в вопросах здоровья детей.

**2.** 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.

**Участники:** родители,воспитатель.

**Ход собрания:**

**Вступление:** игра **«Комплимент».**

**1 часть собрания: Воспитание основ здорового образа жизни у дошкольников.**

**2 часть собрания:** Разное (родительский комитет)

**3 часть:** Подведение итогов собрания.

**Игра «Комплимент»**

**Ход игры:** родители сидят в кругу. Начиная с воспитателя, каждому участнику необходимо представиться, передавая **букет из осенних листьев** и сказать рядом сидящему соседу комплимент или какое-либо пожелание. Замкнуть круг пожеланий – комплиментов на воспитателе, обозначив это так, что мы, воспитатели, и вы родители – едины, совместно мы создаем настроение нашим детям.

**Воспитание основ здорового образа жизни у дошкольников.**

Сегодня под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья.

Основой являются еженедельные познавательные, физкультурные и интегрированные занятия, партнерская совместная деятельность педагога и ребенка в течение дня.

Очень важно правильно сконструировать содержание воспитательно-образовательного процесса по всем направлениям развития ребенка, отобрать современные программы, обеспечивающие приобщение к ценностям, и прежде всего, – к ценностям здорового образа жизни.

При воспитании основ здорового образа жизни у дошкольников необходимо обращать внимание на следующие компоненты: рациональный режим, закаливание организма, рациональная двигательная активность, правильное питание, сохранение стабильного психо-эмоционального состояния, соблюдение правил личной гигиены. Под режимом принято понимать научно обоснованный распорядок жизни, предусматривающий рациональное распределение времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха.

При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это в свою очередь создает наилучшие условия для работы и восстановления, тем самым способствует укреплению здоровья. Режим дня необходимо соблюдать с первых дней жизни. От этого зависит здоровье и правильное развитие. При проведении режимных процессов следует придерживаться следующих правил:

1. Полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (во сне, питании). Крепкий сон - залог гармоничного развития, один из важнейших элементов человека, а особенно ребёнка. Именно во сне происходит сложнейшая работа, в результате которой формируется мозг, развивается тело. Нужно постараться в максимальной степени соблюдать ритм сна и бодрствования.
2. Тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели.
3. Привлечение детей к посильному участию в режимных процессах.
4. Формирование культурно-гигиенических навыков.
5. Эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов.
6. Учет потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Закаливание способствует решению целого комплекса оздоровительных задач. Оно не только повышает устойчивость, но и способность к развитию компенсаторных функциональных возможностей организма, повышению его работоспособности. Для развития процесса закаливания организма необходимо повторное или длительное действие на организм того или иного метеорологического фактора: холода, тепла, атмосферного давления. Благодаря повторным действиям факторов закаливания, более прочнее развиваются условно рефлекторные связи. Если закаливание проводить систематически и планомерно, оно положительно влияет на организм ребенка: улучшается деятельность его систем и органов, увеличивается сопротивляемость к различным заболеваниям, и, в первую очередь, простудного характера, вырабатывается способность без вреда для здоровья переносить резкие колебания различных факторов внешней среды, повышается выносливость организма.

Культура здоровья и культура движения – два взаимосвязанных компонента в жизни ребенка. Активная двигательная деятельность, помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка.

**Формы двигательной направленности**

• Физические упражнения;

• Физкультминутки;

• Эмоциональные разрядки;

• Гимнастика (оздоровительная после сна) ;

• Пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная, корригирующая;

• Подвижные и спортивные игры способствуют улучшению работы всех органов и организма в целом.

Двигательная культура дошкольников начинается с формирования структуры естественных движений и развития двигательных способностей, создания условий для творческого освоения детьми эталонов движения в различных ситуациях, формирования двигательного воображения, способности эмоционально переживать движения.

Воспитание двигательной культуры – процесс взаимонаправленный, для его успеха необходима организация целенаправленной системы воспитания и образования в детском саду и семье.

В процессе воспитания двигательной культуры ребенок приобретает знания, необходимые для сознательной двигательной деятельности, овладевает способами деятельности и опытом их реализации, а также происходит развитие творческой деятельности ребенка, его познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональной сферы. Как правило, в детском саду здоровый образ жизни реализуется в частности регулярными физическими нагрузками. Ежедневная зарядка, занятия физкультурой и танцами, подвижные игры на свежем воздухе являются обязательными практически в любом дошкольном учреждении. Не должны стать исключением и выходные дни.

В детском возрасте особенно велика роль питания, когда формируется пищевой стереотип, закладываются типологические особенности взрослого человека. Именно поэтому от правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья.

**Основные принципы рационального питания:**

1. Обеспечение баланса.
2. Удовлетворение потребностей организма в основных питательных веществах, витаминах и минералах.
3. Соблюдение режима питания.

Рациональное питание детей является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья ребенка, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям.

Сохранение стабильного психоэмоционального состояния играет немаловажную роль при формировании основ здорового образа жизни.

Специалисты отмечают, что психофизическое здоровье и эмоциональное благополучие ребенка во многом зависит от среды, в которой он живет и воспитывается. Психическое здоровье является составным элементом здоровья и рассматривается как совокупность психических характеристик, обеспечивающих динамическое равновесие и возможность выполнения ребенком социальных функций.

Поэтому необходимо создать условия, обеспечивающие психологическое здоровье дошкольника, обеспечивающее гуманное отношение к детям и индивидуальный подход с учетом их личных особенностей, психологический комфорт, интересную и содержательную жизнь в детском саду.

Касательно психологической обстановки в дошкольном возрасте значение имеют два аспекта: отношения в семье и обстановка в дошкольном учреждении. Отношения в семье являются основой психологического состояния ребенка: именно от них зависит, насколько ребенок уверен в своих силах, насколько он весел и любознателен, насколько открыт общению и готов к настоящей дружбе. Если ребенок знает, что дома его ждут любящие родители, которым можно поверить все свои тревоги и неудачи, от которых он получит новый заряд любви и тепла, ему по силам будет перенести многие неприятности и невзгоды. Что же касается отношений в детском саду, то, как правило, любая конфликтная ситуация может быть решена. Сложности общения с конкретными детьми могут быть разрешены путем обращения к психологу и совместному с воспитателем планированию решения возникшей проблемы.

Соблюдение правил личной гигиены должно стать для дошкольника обычным и субъективно необходимым элементом жизни – этого можно достичь регулярностью и возможно более ранним их введением.

Гигиеническая культура столь же важна для человека, как и умение, разговаривать, писать, читать. Уход за собой дарит человеку ощущение чистоты, здоровья: каждая клеточка организма начинает жить в оптимальном режиме, не огорчая её владельца. Сколько радости доставляет человеку, ощущение хорошо и слаженно работающего организма!

Важно, чтобы ребенок усвоил, что в его теле нет органов, отделов ненужных, некрасивых, что обо всех частях тела надо одинаково постоянно заботиться и в первую очередь содержать в чистоте.

Приучать ребёнка к гигиеническому индивидуализму: своя расчёска, своя постель, свой горшок, свой носовой платок, своё полотенце, своя зубная щётка. Подводить детей к пониманию того, что соблюдение чистоты тела важно не только для охраны личного здоровья, но и здоровья окружающих.

Обучение, целесообразно, организовывать не только на занятиях, но и в повседневной жизни, когда возникают ситуации, наталкивающие детей на принятия решения по этой проблеме.

Охрана и укрепление здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни являются первостепенной задачей для педагогов. В связи с этим необходимо организовать разностороннюю деятельность, направленную на сохранение здоровья детей, реализацию комплекса воспитательно-образовательных, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий по разным возрастным ступеням.

Таким образом, необходимо с малых лет приобщать ребенка в семейном и общественном воспитание к здоровому образу жизни формировать у ребенка навыки охраны личного здоровья и бережного отношения к здоровью окружающих.

***Рекомендации родителям по организации активного семейного отдыха.***

Проведение совместного семейного отдыха – будь то семейные туристические походы, активный отдых на море, в горах, участие в спортивных семейных играх, например, «Папа, мама, я – спортивная семья», велосипедные прогулки в лес и т.д. – благотворно действуют на дошкольников и их родителей. Родители совместно с детьми могут:

В зимнее время – совершать лыжные прогулки с детьми, кататься на коньках, на санках, совершать пешие прогулки в ближайший лес, парк, лепить во дворе снежные крепости, фигуры.

В весеннее и осеннее время – брать детей с собой в однодневные туристические походы, совершать совместный отдых на море, на даче, организовывать совместные дворовые затеи с подвижными играми.

В летнее время – загорать, плавать, устраивать шумные, подвижные игры на улице.

Устраивать совместные семейные чтения о здоровом образе жизни. (Например, стихотворение А.Барто «Девочка чумазая» вызывет желание малышей умываться и мыть руки с мылом, произведение С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала» поможет побороть плохой аппетит, стихотворение С. Михалкова «Про мимозу» расскажет о необходимости закаливания и т.п.)

В заключение хочется предложить родителям сформулированные семейные правила, касающиеся режима дня, закаливания, питания и других составляющих здорового образа жизни.

***Семейный кодекс здоровья.***

Каждый день начинаем с зарядки.

Просыпаясь, не залеживаемся в постели.

Берем холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалку.

В детский сад, в школу, на работу – пешком в быстром темпе.

Лифт – враг наш.

Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!

При встрече желаем друг другу здоровья (Здравствуй!)

Режим – наш друг, хотим все успеть – успеем!

Ничего не жевать сидя у телевизора!

В отпуск и выходные – только вместе!