***Наши верные друзья – полезные привычки***.

*Посеешь привычку – пожнёшь характер.*

*Народная мудрость.*

***Цель:*** актуализация проблемы сохранения и укрепления здоровья детей; формирование у детей и родителей потребности в здоровом образе жизни, ответственности за своё здоровье, негативного отношения к вредным привычкам; объединение усилий детского сада и семьи в вопросе формирования у детей полезных привычек.

***Разминка***

Добрый вечер, уважаемые родители! Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и весёлым!  Ведь как говорили древние греки: «В здоровом теле здоровый дух».Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и русским народом .О чём они говорят, мы сейчас и узнаем.

***Игра: «Сложи пословицу»***

(Родителям раздаются фрагменты пословиц, каждая из которых написана определённым цветом. Они должны собрать из частей пословицу о здоровье. Пословицы зачитываются.)

***Варианты пословиц:***

«Здоровье дороже золота».

«В здоровом теле здоровый дух»

«Здоровье ни за какие деньги не  купишь»

«Посеешь привычку – пожнёшь характер»

«Рано в кровать, рано вставать – горя и хвори не будете знать!»

Здоровье детей является абсолютной ценностью и включает в себя три уровня – биологическое, социальное и психологическое. В последнее время обоснованную тревогу вызывает состояние детей дошкольного возраста. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья, число здоровых дошкольников уменьшилось в пять раз и составляет  лишь около !0 % от числа детей, поступающих в школу. И родители, и воспитатели хотят видеть детей здоровыми, весёлыми, физически хорошо развитыми. Давайте будем решать эту проблему совместными усилиями.

Как вы уже догадались, наш разговор сегодня пойдёт о формировании у детей полезных привычек. Тема собрания: «Наши верные друзья – полезные привычки».

***Основная часть***

Круглый стол «Полезные привычки»

 - У нашего здоровья немало добрых и верных друзей. Какие ассоциации у вас вызывает слово «привычка»? *(рассуждение родителей.)*

«Привычка – образ, действия, состояние. Поведение или склонность, усвоенные кем-нибудь за определённый период жизни, вошедшие в обыкновение, ставшие обычным, постоянным для кого-нибудь(Д. Ушаков. Толковый словарь)

***Привычка – это такое действие, которое человек выполняет как бы автоматически.***У каждого человека в течение жизни вырабатывается много привычек. Это относится и к вам. Для кого-то стало привычным делом заниматься спортом, читать книги. Всё это полезные привычки.

Какие полезные привычки вы будете формировать у ваших малышей в первую очередь?

***Привычка 1.Соблюдение чистоты и личной гигиены.***

Ведь недаром говорится: «Чистота – залог здоровья».А помощь в этом нам оказывает вода.

***Советы родителям***

Приучайте ребёнка регулярно мыть руки перед едой, после посещения туалета, после прогулки. Показывайте и объясняйте, как мыть руки и лицо, причёсываться(индивидуальной расчёской), как пользоваться ложкой, вилкой, ножом. При этом полезно проговаривать коротенькие стихи, потешки, поговорки. Не обойтись без таких известных любимых сказок К.Чуковского. как «Мойдодыр», «Федорино горе» и т.п.

Итак, ребёнку нужен заботливый уход.

***Привычка 2. Соблюдение питьевого режима.***

 - А знаете ли вы, что ребёнку-дошкольнику, чтобы он был здоров, необходимо пить большое количество воды в течение дня? Поэтому в доме всегда должна быть в доступном для ребёнка месте холодная кипячёная вода.

***Привычка3. Закаливание***

В любое время ребёнку необходимы закаливающие процедуры.

В детском саду они проводятся под руководством медицинского персонала, а дома – по рекомендациям, полученным в д\саду и поликлинике.  Давайте назовём виды закаливания, которые можно использовать в домашних условиях: (*рассуждения родителей)*

\*Соблюдать тепловой и воздушный режим в помещениях;

\*Следить за тем, чтобы ребёнок был одет соответственно сезону и температурным показателям в помещении и на улице;

\*Регулярно выполнять гигиенические процедуры;

\*Утреннюю зарядку проводить босиком;

\*Заботиться о том, чтобы ребёнок надевал лёгкую одежду, когда ему приходится много двигаться;

\*Умываться и мыть руки следует прохладной водой;

\*Перед сном ежедневно обливать малыша тёплой водой и интенсивно обтирать полотенцем.

\*Надо помнить, что к средствам закаливания относится и ***сон***. Поэтому рекомендуется перед сном хорошо проветрить комнату, не оставлять ребёнка перед сном в комнате одного.   Хорошо бы почитать ему книгу, спеть колыбельную или дать послушать подходящую музыку. Это укрепляет нервную систему и благоприятно влияет на ваши взаимоотношения.

Следующий наш друг – это утренняя зарядка.

 ***Привычка  4.Утренняя зарядка.***

После утренней зарядки повышается настроение, появляется аппетит, ведь зарядка, регулируя работу всех органов, помогает включиться в дневной ритм.

Лето дарит нам возможность купаться у речке, кататься на велосипеде, играть в футбол и т.д. Зимой можно кататься на лыжах и санках. Физические упражнения в детском саду помогают нам укрепить здоровье ваших детей, закаляют тело и волю, делают смелыми и сильными

***Привычка 5.Двигательная активность.***

Что же ещё помогает нам быть здоровыми? Верно, тёплые солнечные лучи и свежий воздух. Польза от прогулок очевидна.  Чем больше времени ребёнок будет проводить на свежем воздухе, тем лучше.

***Привычка 6.Правильное питание.***

По поводу рационального питания вы можете проконсультироваться в дошкольном учреждении у старшей медсестры или врача-педиатра. Если есть возможность, предоставляйте ребёнку возможность выбора блюда.

***Привычка 7. Прогулки на свежем воздухе.***

 Особенно важны прогулки для детей дошкольного возраста: зимой не менее 4–4,5 часов, а летом по возможности весь день. При температуре воздуха ниже -15 °С и скорости ветра более 7 м/с прогулка сокращается. (новый СанПин)

 ***Привычка8.Соблюдение режима дня.***

***РЕЖИМ ДНЯ РЕБЁНКА В СЕМЬЕ.*** Правильно организованный режим дня способствует нормальному росту и развитию детей и укрепляет их здоровье. Приучать к правильному режиму — это значит не только способствовать физическому развитию детей, но и прививать им полезные привычки, укреплять их волю.
Родителям необходимо следить за соблюдением правильного режима у детей начиная с раннего детства. Строгая регулярность часов кормления является необходимым условием правильного режима питания ребёнка. Некоторые матери не соблюдают этого требования, уступая детскому крику. Но этим не только создаётся опасность перекармливания. Беспорядочный режим питания приводит к выработке у ребёнка вредных привычек и в дальнейшем может даже отрицательно отразиться на его характере, поскольку ребёнок вообще привыкает требовать удовлетворения всех своих желаний.
Режим для детей устанавливается с учётом возрастных особенностей и состояния здоровья. Нервная система детей дошкольного и младшего школьного возраста более чувствительна к различного рода воздействиям окружающей среды. Маленькие дети быстрее устают и поэтому нуждаются в более частом и продолжительном отдыхе, в том числе сне, чем дети других возрастов. С возрастом продолжительность сна уменьшается, а время бодрствования соответственно увеличивается. У детей школьного возраста постепенно увеличивается время, отводимое на приготовление уроков.
Сон имеет существенно важное значение для нормальной деятельности организма (см. [*Сон*](http://tehinfor.ru/s_5/s_s/ss64_son.html)). При сокращении длительности сна организм не отдыхает полностью, что отрицательно сказывается на здоровье, а у школьников и на учебной работе. Дети становятся вялыми. Школьники хуже усваивают учебный материал, делают много ошибок в счёте и письме.
Общая продолжительность сна должна составлять для детей 3 лет не менее 14 часов, 4 — 5 лет — 12 — 13 часов, 6 — 7 лет — 12 часов, 8 — 9 лет — 11 часов, 10—И лет — 10 часов, 12 — 15 лет — 9 — 10 часов и для старших школьников — 9 — 8,5 часов.
В режиме дня здоровых детей дошкольного возраста и учащихся первых классов выделяют 2 часа на дневной сон (с 13 часов 30 минут до 15 часов 30 минут). Дети с ослабленным здоровьем вне зависимости от возраста должны спать больше, чем их сверстники с хорошим здоровьем.
Нужно приучить детей ложиться спать и вставать в определённое время, следить, чтобы перед сном они занимались спокойными играми. Лучше всего, если перед сном дети 30 минут гуляют. В вечерний туалет, помимо тщательного мытья лица, шеи и рук, хорошо ввести мытьё ног водой комнатной температуры. Это имеет не только гигиеническое, но и закаливающее значение, оказывает благотворное влияние на нервную систему. Эти выполняемые ежедневно процедуры способствуют более быстрому наступлению сна. Ужином ребёнка рекомендуется кормить не менее чем за 1,5 часа до сна. Дети должны спать в отдельной просторной чистой не слишком мягкой постели. Комнату перед сном нужно хорошо проветрить, лучше всего приучать детей спать при открытой форточке.
В режиме дня ребёнка необходимо максимально использовать солнце, воздух и воду. Солнечные лучи имеют огромное значение для нормального роста и развития детского организма.
Летом ребёнок весь день должен находиться на открытом воздухе в лёгкой одежде (трусиках, сарафане и т. п.). Зимой, весной и осенью в режиме дня детей также должно быть предусмотрено время для пребывания на воздухе в любую погоду. Для детей дошкольного и младшего школьного возраста оно должно составлять не менее 4—3,5 часов, а среднего и старшего — 2,5 часов. В холодные зимние дни продолжительность каждой прогулки, особенно у маленьких детей, следует сокращать до 1 часа, но увеличивать при этом число прогулок. Около 2,5 — 2 часов в режиме дня должны занимать самообслуживание и еда. Предусматривается 4 — 5-кратное питание с интервалами в 3 — 4 часа. Необходимо соблюдать установленные часы завтрака, обеда, полдника и ужина, так как беспорядочное питание в разное время неблагоприятно отражается на работе органов пищеварения. Вследствие этого ухудшается переваривание и усвоение пищи, расстраивается здоровье. Для детей дошкольного возраста завтрак должен быть в 9 часов. Дети дошкольного возраста должны обедать в 12 часов 30 минут. Время полдника устанавливается одно для детей всех возрастов — 16 часов, а ужина в 19 часов для дошкольников и 19 — 20 часов для школьников.
Детям дошкольного возраста, находящимся дома, целесообразно, как это предусматривается режимом детского сада, выделить специальное время для занятий рисованием, вырезыванием, лепкой, для занятий по счёту, рассказыванию и т. п. Продолжительность таких занятий у детей 3 — 4 лет не должна превышать 15 — 20 минут. Такого рода занятия детей дошкольного возраста следует организовывать после завтрака. Остальное время бодрствования у дошкольников предусматривается для различного рода игр. Детей младшего возраста следует приучать убирать игрушки, наводить порядок в комнате.Эти полезные привычки легче вырабатываются, если родители не только требуют от детей соблюдения правильного режима, но и сами соблюдают правильный режим.

**Заключение**

Существует немало ребятишек, которым родители позволяют не соблюдать режим дня. А ведь режим дня – прекрасный друг нашего здоровья! Если мы всегда в одно и тоже время встаём с кровати, завтракаем, обедаем, ужинаем, ходим на прогулку, ложимся спать, то у нашего организма вырабатывается определённый биологический ритм, который помогает сохранять здоровье и бодрость.

 Учёные подсчитали, что здоровье человека на 60% зависит от его поведения, на 20% - от здоровья родителей и ещё на 20% - от условий жизни. Поэтому необходимо с детства воспитывать у ребёнка полезные, здоровые привычки, которые помогут ему добиться успеха, достичь целей в жизни, быть счастливым. Человек может стать рабом вредных привычек, если не воспитает в себе уважение к самому себе.

МДОУ «Детский сад «Светлячок»

 Анкета для родителей: «Условия здорового образа жизни в семье»

Уважаемые родители! Мы обращаемся к Вам с просьбой оказать нам содействие в исследовании влияния образа жизни детей в семье на представление ребенка о здоровье. Для этого Вам нужно заполнить анонимную анкету, которая лично для Вас не несет никаких негативных последствий. Последовательно, объективно отвечая на вопросы, выбирая, на Ваш взгляд, правильные ответы или записывая свое мнение, Вы без труда справитесь с этой работой. Надеемся на сотрудничество. Прочитав внимательно вопрос, ознакомьтесь с вариантами ответов на него. Ответ, наиболее точно отражающий Ваше мнение, подчеркните или напишите свой вариант.

 1. Читаете ли Вы литературу о здоровом образе жизни? (Да, нет, иногда)

 2. Используете ли Вы полученные знания в воспитании Вашего ребенка (Да, нет, иногда)

3. Можно ли назвать образ жизни в Вашей семье здоровым? (Да, нет, иногда)

 4. Делаете ли Вы утреннюю зарядку? (Да, нет, иногда)

5. Есть ли у Вас или у других членов семьи вредные привычки? (Да, нет)

6. Как Вы организуете питание в Вашей семье? (Полноценное питание, предпочтение отдаете каким-то одним видам продуктов, питаетесь регулярно, нерегулярно)

7. Как воздействует на Вашего ребенка климат в семье (Положительно, отрицательно, не воздействует)

 8. Что Вы считаете здоровым образом жизни? (Напишите) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9. Воздействуете ли Вы на своих детей с целью формирования у них привычки к здоровому образу жизни? (Да, нет)

10.Занимаетесь ли Вы физической культурой и играми вместе со своими детьми? (Да, нет, иногда)

 11.Занимаетесь ли Вы закаливанием своих детей? (Да, нет)

 12.Вы сами здоровы? (Да, нет, затрудняюсь ответить)

13.Часто ли болеет Ваш ребенок? (Да, нет)

14.Каковы причины болезни Вашего ребенка? (Недостаточное физическое воспитание в детском саду, недостаточное физическое воспитание в семье, наследственнос ть, предрасположенность к болезням)

 Благодарим за оказанную помощь. Желаем Вам здоровья и благополучия!