**Традиции здоровья в нашей семье.**

**Задачи:**

1. Пропагандировать здоровый образ жизни.
2. Приобщать к сотрудничеству детей и родителей.
3. Осознать необходимость заботиться о здоровье своих детей.
4. Воспитывать желание к соблюдению имеющихся семейных традиций.

**Форма проведения:** круглый стол, дискуссия.

**Правила работы**:

* Взаимопомощь!
* Быть на равных условиях!
* Спорить, но не ссориться!

**Вступительное слово:** Здоровье взрослого человека на 75 % определяется условиями его формирования в детском возрасте. Именно с раннего возраста нужно приобщать ребёнка заботиться о своём здоровье, воспитывать у него заинтересованность в собственном развитии и самосохранении - и это должно стать традицией в вашей семье.

Как-то, беседуя с детьми о здоровье, я спросила: " Что нужно делать человеку, чтобы не болеть?" Ответ был однозначным - пить таблетки. "Подождите",- сказала я. "Ведь человек не болен. Что нужно делать чтобы оставаться здоровым?" "Пить таблетки". Начали разбираться и пришли к выводу, чтобы оставаться здоровым, нужно вести здоровый образ жизни, который включает несколько положений.

1.Правильное питание

2.Режим

3.Культурно- гигиенические навыки

4.Закаливание

5.Физкультура

6.Прогулки на свежем воздухе.

7. Отказ от вредных привычек.

Чем раньше ребёнок получит представление о строении тела человека, его функциях, узнает о важности правильного питания, режима дня, закаливания, движения, тем раньше он приобщится к здоровому образу жизни.

- Как вы думаете, что означает слово «семья»?

С давних пор о доме, семье всегда говорили с любовью и уважением. Из далёких времён до нас дошли легенды, сказки, пословицы и поговорки о семье. Давайте поиграем и попробуем их вспомнить. Я начинаю, а вы заканчиваете по очереди:

* В гостях хорошо, а (дома лучше);
* Не красит изба углами, а (красит пирогами);
* Каков на дому, такого и (самому);
* Дети не в тягость, а (в радость);
* Когда семья вместе и (сердце на месте);
* Всякой матери своё (дитя мило);
* На свете всё найдёшь кроме (отца и матери);
* Мать кормит детей, как (земля людей);
* Нет для человека добрее (отца матери);

Как вы считаете, кому принадлежит ведущая роль в воспитание ребёнка? Семья или детский сад?

Приоритет в воспитание ребёнка, бесспорно принадлежит семье. «Детские сады являются помощниками семье в воспитание ребёнка. (закон РФ «об образовании).

Исследование показало, что на развитие ребёнка влияет 15% - наследственности, 57% - родители, 25% - окружающая среда, 3% - образовательное учреждение.

«Семейные традиции» - что это?

Это в первую очередь, праздники, которые отмечаются в семье. Это может быть традиция сажать деревья или выезжать под новый год загород (кататься на лыжах, санках, на ледянке с горки и т.д.). Это традиционные походы, прогулки, пикники на природе.

**Не следует забывать о правилах питания.**

1. Максимально разнообразить стол.

2.Стараться включать в рацион овощи и фрукты, выращенные в нашей полосе.

3.Не заставлять есть, когда не хочется.

4.Не награждать едой.

5.Не ссориться во время еды. Оставлять выяснение отношений на другое время.

6.Исключить из рациона напитки типа "кока - кола", чипсы.

7.Помнить, что сладкое после основной пищи вызывает брожение в желудочно - кишечном тракте.

8.Ужинать не позже, чем за 2 часа до сна.

**1 традицией может стать закаливание организма.**

Закаливание - самый простой и действенный способ укрепления защитных сил организма. Обычно под закаливанием понимают воздействие холодом. Но и тепловые воздействия оказывают оздоровительный эффект. Совместные походы в баню, кроме оздоровительного воздействия даёт много положительных эмоций. Самое главное - перепад температур. Организм человека приобретает неуязвимость к колебанию температуры окружающей среды. Различают закаливание воздухом, солнцем, водой. Максимальный эффект закаливание приносит, если оно сочетается с физическими нагрузками, полноценным сном и рациональным питанием. Проводить закаливающие процедуры нужно только с положительным эмоциональным настроем. Соблюдать принципы последовательности, непрерывности, постепенности. Избегать крайностей. Переохлаждение недопустимо! При первой же возможности ребёнку нужно ходить босиком. Дайте детям в летний период возможность ходить босиком по песку и по асфальту, по мелким камушкам и шишкам. Кроме закаливающего эффекта - это прекрасное средство профилактики плоскостопия.

**2 традиция**: Совместные велопрогулки, каток, поход в парк, пеньки, канавки, деревья, ручьи, брёвнышки, природный материал (шишки, жёлуди, камни, палки) – всё это стимулирует двигательную активность детей. Во время прогулок совершенствуются навыки ходьбы по пересечённой местности.

**Здоровье Вашего ребёнка в Ваших руках, дорогие родители!**

****