Детский сад № 175»Полянка»

АНО ДО «Планета детства «Лада»

г.о. Тольятти

Родительское собрание

Тема: « Семья-здоровый образ жизни»

Воспитатель: Ильина Оксана Васильевна

**Цели:** повышение педагогического мастерства родителей по разделу «Семья - здоровый образ жизни»; формирование у родителей ответственности за здоровье своих детей и свое здоровье, мотивации на здоровый образ жизни.

**Ход мероприятия:**

1. **Подготовительный этап**

* Оформить к собранию мудрые мысли
* Оформить памятку для родителей «Пять простых правил формирования осанки»
* Оформить памятку для родителей « Основные правила семейного воспитания»
* Создать вместе с родителями и детьми стенгазету «Спортивная семья»

1. **Обозначение проблемы**

Человек-совершенство природы. Но для того чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться ее красотой, очень важно иметь здоровье. «Здоровье-не все, но без здоровья-ничто» - говорил мудрый Сократ (Знакомство родителей с мудрыми мыслями-буклет) Здоровье детей и их развитие-одна из главных проблем семьи и детского сада. Здоровье детей за последнее время имеет устойчивую тенденцию к ухудшению. И речь идет не только о физическом, но и психологическом здоровье. Это и хронические простуды, и ухудшение зрения сколиоз, а так же детские неврозы. Здоровье детей – забота всех.

Как вы думаете, каков, по вашему мнению, здоровый ребенок? (высказывание родителей)

* редко болеет
* жизнерадостен, активен
* развит физически
* достаточно быстр, ловок и силен
* он закален
* правильно питается
* и т.д.

1. **Формирование правильной осанки**

Обратим особое внимание на самые распространенные нарушения здоровья детей. Правильная осанка не дается нам с рождения. Это условный двигательный рефлекс и его надо вырабатывать. Чтобы наши дети бегали, ходили, стояли и сидели красиво, нам родителям придется приложить усилия. Правильная осанка не только красива, но и функциональна, потому что при ней положение тела наиболее устойчиво. Плохая осанка затрудняет дыхание и кровообращение, а при хорошей сохраняет их в норме. Плохая осанка может довести ребенка до близорукости или остеохондроза.

Предлагаем вам познакомиться с простыми правилами формирования осанки (памятки для родителей « Пять основных правил формирования осанки»).

1. **Режим дня**

Для здорового образа жизни ребенка очень важен режим дня. Режим дня это на самом деле режим суток, все 24 часа должны быть спланированы определенным образом. Чтобы предупредить все неблагоприятные последствия нужно правильно построить режим дня:

* Продолжительность занятия должна учитывать возрастные возможности
* Должен быть обеспечен достаточный отдых
* Необходимое время должно быть отведено на сон

1. **Пребывание детей на воздухе**

Это использование естественных факторов природы для оздоровления и закаливания организма. Чем больше ребенок двигается, тем лучше он развивается и растет.

1. **Гигиена сна**

Неоценимое значение для здоровья, бодрости, высокой работоспособности имеет гигиена сна. Сон ребенка необходимо оберегать: яркий свет, шум, разговоры-это все должно быть исключено.

1. **Подведение итогов**

**КОМПОНЕНТЫ**

**ЗДОРОВОГО**

**ОБРАЗА**

**ЖИЗНИ**

Воспитать ребенка здоровым - это значит, с самого раннего детства научить вести здоровый образ жизни:

* C:\Users\alex\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\7O2GFQOI\MC900398115[1].wmfрациональный режим
* систематические физкультурные занятия
* закаливание
* правильное питание
* C:\Users\alex\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\LERUWXKN\MC900398117[1].wmfблагоприятная психологическая обстановка в семье: хорошие и дружеские взаимоотношения, доверие и взаимопонимание с близкими людьми, совместное проведение досуга.



**МУДРЫЕ МЫСЛИ**

C:\Users\alex\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\BJYETABW\MC900437988[1].wmf

* «Здоровье не все, без здоровья ничто» (Сократ)
* «Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье это важнейший труд родителя. От жизнерадости, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы» (В.Сухомлинский)
* «Если ты думаешь на год вперед-посади семя. Если ты думаешь на десятилетие вперед-посади дерево. Если ты думаешь на век вперед - воспитай человека» (Восточная мудрость)

***C:\Users\alex\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\7O2GFQOI\MC900437569[1].wmf***

***ПЯТЬ ПРОСТЫХ ПРАВИЛ***

***ФОРМИРОВАНИЯ***

***ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ***

***C:\Users\alex\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\LERUWXKN\MC900437988[1].wmf***

1. Наращивать ребенку «мышечный корсет», хорошая осанка немыслима без равномерно развитой мускулатуры.
2. Постоянно следить за тем как ребенок сидит  
   ,стоит, поправлять его, если он сутулиться. Пусть встанет к стенке, прикоснется пятками, икрами, ягодицами, лопатками и головой, позвоночник выпрямиться.
3. Обратить внимание на позу при письме, чтении, любой деятельности за письменным столом. Ребенок должен сидеть так чтобы ноги спина руки имели опору, высота стола должна быть на 2-3 см выше локтя опущенной руки ребенка, когда он сидит, неправильная поза за столом очень портит осанку!
4. Следить, чтобы у ребенка не появилось плоскостопие. Плоская стопа нарушает

правильную опорную функцию ног, ноги быстро устают.

1. Не стелите слишком мягкую постель, матрас должен быть ровным, жестким, подушка мягкой низкой. Кровать такой длины, чтобы ноги можно было свободно вытянуть.