Родительское собрание «Воспитание ЗОЖ у детей и родителей»

***ЦЕЛЬ:***

Формировать у детей и родителей интерес к физической культуре и спорту, вовлекать их в деятельность детского сада; привлекать внимание к здоровому образу жизни как наиболее эффективному средству профилактики заболеваний, сохранения и укрепления здоровья детей.

Здравствуйте, уважаемые родители. Цель нашей сегодняшней встречи – узнать, что такое здоровый образ жизни и как он влияет на развитие наших детей.

***2 слайд***

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых не возможен здоровый образ жизни.

От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни у детей, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека.

Главная цель детского сада – совместно с семьей помочь ребенку вырасти крепким и здоровым, дать ребенку понять, что здоровье – главная ценность жизни человека.

***3 слайд***

Нет задачи важнее и вместе с тем сложнее, чем вырастить здорового человека.

А чтобы понять всю многогранность этой проблемы, давайте уточним, что такое здоровье.

*Считается, что* ***“Здоровье-это состояние полного физического, психического, социального благополучия”.*** *Выпадение хоть одной из этих структурных частей приводит к утрате целого.* Чаще всего мы судим о здоровье как об отсутствии на данный момент заболеваний. Но до чего, же неполно это представление! А ведь критериями здоровья являются и предрасположенность к болезням, и уровень физического и психического развития, и состояние сопротивляемости и многое другое. А что же наши дети?

В настоящее время значительно возросло количество детей со слабым здоровьем, появляется все больше детей с частыми простудными заболеваниями, излишним весом, нарушениями осанки.

Этот перечень можно было бы продолжать еще очень долго.

Причин сложившейся ситуации множество, но одна из основных — малоподвижный образ жизни.

Дома родители предпочитают завлечь ребёнка спокойными играми: в лучшем случае рисованием, интеллектуальными или другими настольными играми, в худшем - просмотром мультфильмов или компьютерными играми. И это вполне понятно: родители хотят отдохнуть после напряженного рабочего дня, в квартирах много мебели и мало места, а ребенок, разбегавшись, может получить травму или что-то разбить. Пусть лучше посидит — целее будет.

***4 слайд***

**ЗДОРОВЬЕ - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие физических дефектов.**

**ВОЗ( Всемирная организация здравоохранения**

**ОТ ЧЕГО ЖЕ ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА?**

**Здоровье -100% =**

**20% — окружающая среда или экология**

**20 % — наследственность**

**10 % — от уровня развития медицины**

**50 % - от образа жизни (поведения) самого человека**

**(данные предоставлены ВОЗ.)**

Сегодня под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, направлен­ную на сохранение и улучшение здоровья

По современным представлениям в понятие ЗОЖ входят следующие составляющие:

***5 слайд***

**1.** **РЕЖИМ** (установленный порядок жизни).

**Приучая детей к определенному режиму, к выполнению гигиенических требований, мы создаем у них полезные для организма навыки и тем самым сохраняем их здоровье.  
Твердый режим дня, установленный в соответствии с возрастными особенностями детей, — одно из существенных условий нормального физического развития ребенка.**

**Родители должны непременно соблюдать режим дня и дома, в выходные дни.**

**2. ОРГАНИЗАЦИЯ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ.** Одним из принципов правильного питания является его разнообразие.

***6 слайд***

**Движение** - врожденная потребность человека, от удовлетворения которой зависит его здоровье. Поэтому крайне необходимо удовлетворить потребность ребенка в движении. Оно служит важным условием формирования всех систем и функций организма, одним из способов познания мира, ориентировки в нем, а также средством всестороннего развития дошкольника.

Необходимо пересмотреть равнодушное, потребительское отношение к своему организму. Ведь зачастую проявлять беспокойство мы начинаем только тогда, когда болезнь уже на пороге. Следует изменить пассивный образ жизни на здоровый, пронизанный заботой и любовью к своему телу, душе, научиться всему, что нам помогает приобщить к здоровому образу жизни детей

**3. Двигательная активность способствует**

* **повышению устойчивости организма к различным заболеваниям**
* **РОСТУ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ**
* **НОРМАЛИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОТДЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СИСТЕМ**
* **появлению положительных эмоций, способствующих укреплению психического здоровья**

***7 слайд***

**4. ЗАКАЛИВАНИЕ** (с помощью воздушных ванн, правильного подбора одежды и обуви). Сильным фактором закаливания является холод. Холодная вода вызывает первоначально сужение, а потом расширение сосудов. Так происходит отлив крови от кожи и прилив к ней. Сосуды кожи совершают гимнастику. Закаливание тре­нирует, прежде всего, нервную систему. Она легко и быстро обеспе­чивает «установку» организма на действие холода, ветра, жары и т.д. Под воздействием холода организм производит больше тепла, изменяется деятельность желез внутренней секреции, повышаются давление крови, скорость кровотока. Закаливание усиливает обмен веществ. Все это тренирует силы организма.

**В Саду мы используем следующие виды закаливания:**

* **Контрастные воздушные ванны**
* **Солнечные ванны**
* **Точечный игровой массаж**
* **Обширное умывание**

***8 слайд***

**5. Привитие культурно-гигиенических навыков.**

Известно, что самые прочные привычки, как полезные, так и вредные, формируются в детстве. Вот почему так важно с самого раннего возраста воспитывать у ребенка полезные для здоровья навыки, закреплять их, чтобы они стали привычками. Проблема формирования культурно-гигиенических навыков у детей дошкольного возраста является одной из актуальных.

Гигиеническая культура столь же важна для человека, как и умение разговаривать, писать, читать. Уход за собой дарит человеку ощущение чистоты, здоровья.

Важно, чтобы малыш 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

**На специально организованных занятиях в повседневной хизни мы приучаем детей к гигиеническому индивидуализму: своя расчёска, своя постель, свой горшок, свой носовой платок, своё полотенце, своя зубная щётка.**

**Подводим детей к пониманию того, что соблюдение чистоты тела важно не только для охраны личного здоровья, но и здоровья окружающих.**

**Формируем представлений о том, что полезно и что вредно для организма.**

***9 слайд***

**Прогулки – это важно!**

**Дети должны проводить на свежем воздухе как можно больше времени, чтобы быть здоровыми и крепкими.**

**Лучшее время для прогулок с детьми — между завтраком и обедом (2—2,5 часа) и после дневного сна, до ужина (1,5—2 часа). При температуре воздуха ниже минус 15 С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается.**

***10 слайд фото***

***11 слайд***

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Изучив различные формы организации оздоровительных мероприятий мы создали свою систему физкультурно-оздоровительной и профилактической работы, которую постоянно совершенствуем. Все необходимые условия для укрепления здоровья наших детей у нас есть: физкультурный зал, дорожки здоровья, спортивное оборудование, атрибуты для игр, физкультурные уголки в группах. Система здоровьесберегающих технологий в работе с детьми включает в себя физкультурно-оздоровительные мероприятия.

***12 слайд***

**~~виды организации двигательной деятельности~~**

* Утренняя гимнастика
* Физкультурные занятия
* Музыкально-ритмические занятия
* Бодрящаяя гимнастика после сна
* Физкультминутки
* ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА
* ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА
* ДИНАМИЧЕСКИЙ ЧАС (В ЗАЛЕ)
* ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
* ЭСТАФЕТЫ И СОРЕВНОВАНИЯ
* БЕСЕДЫ О ЗДОРОВЬЕ
* ЛЕЧЕБНАЯ СМАЗКА НОСИКА (ОКСАЛИНОВАЯ МАЗЬ)
* «ВОЛШЕБНАЯ ПРИПРАВА» (ФИНТОЦИДЫ – ЛУК, ЧЕСНОК)
* ВИТАМИННЫЙ НАПИТОК (ШИПОВНИК)
* ВИТАМИНОТЕРАПИЯ
* ЗАКАЛИВАНИЕ
* КОНТРАСТНЫЕ ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ
* СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ
* ТОЧЕЧНЫЙ ИГРОВОЙ МАССАЖ
* СОН С ДОСТУПОМ ВОЗДУХА
* БОСОХОЖДЕНИЕ
* ОБШИРНОЕ УМЫВАНИЕ
* Спортивные досуги, праздники
* Дни здоровья
* Индивидуальная работа с детьми

**ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ - Основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной двигательной активности детей дошкольного возраста**

***13 слайд***

**Кружок «Здоровей-ка» профилактическая оздоровительная гимнастика**

**ЗАДАЧИ:**

* **Улучшение и нормализация физического развития ребенка.**
* **Формирование правильного свода стоп у детей дошкольного возраста.**
* **Профилактика нарушения осанки у детей дошкольного возраста.**
* **Воспитание волевых качеств, смелость, уверенность в своих силах, настойчивость в преодоление трудностей.**

**Проводится во второй половине дня 2 раза в неделю с детьми старшего возраста.**

***14 слайд фото гимнастики***

***15 СЛАЙД***

***16 слайд Семейные соревнования Вместе с мамой, вместе с папой я здоровым быть хочу***

**17 слайд**

**Два года подряд мы принимаем участие в районных соревнованиях «Апрельская капель» занимаем призовые места. Дети очень стараются при подготовке к соревнованиям. Участие в эстафетах способствует воспитанию воли, выдержки, самостоятельности, стремления добиться лучших результатов, помогают ребенку почувствовать поддержку команды, свою ответственность**

18 слайд фото

***19 слайд***

*«Ребенок – зеркало семьи…»* *В.А. Сухомлинский*

20 слайд

**Важную роль в решении задач воспитания положительного отношения к здоровому образу жизни играет семья.**

Особенно велика роль примера при воспитании детей. «Как вы одеваетесь, как вы разговариваете с другими людьми и о других людях, как вы радуетесь или печалитесь, как вы обращаетесь с друзьями и с врагами, как вы смеетесь, читаете газету, - все это имеет для ребенка большое значение Родительское требование к себе, родительское уважение к своей семье, родительский контроль над каждым своим шагом - вот первый и самый главный метод воспитания», - пишет выдающийся педагог А. С. Макаренко. Если родители любят прогулки на свежем воздухе, если они ежедневно занимаются утренней зарядкой и, по возможности, спортивными играми, строго соблюдают гигиенические правила, то естественно, они будут стремиться и детей своих вырастить физически крепкими и нравственно здоровыми. Ребенок невольно старается походить на своих родителей.

Никогда не следует забывать, что, прежде всего от родителей зависит, какими вырастут их дети.

Академик Влади́мир Миха́йлович **Бе́хтерев сказал: «**Дурные примеры старших, способствуют формированию нездоровых привычек у детей.» Поэтому мы сами в первую очередь должны ответственно относиться к своему здоровью

***21 слайд***

Уважаемые родители, помните! Соблюдение режима дня и пра­вильного питания, удовлетворение биологической потребности организма к движению, закаливание, отказ от вредных привычек поможет Вам и вашим детям приобщиться к здоровому образу жизни и укреплять как физическое, так и психическое и социальное здоровье.

22 слайд

23 слайд