**Родительское собрание в группе № 2**

**Форма проведения: круглый стол**

**Цели:** актуализация проблемы сохранения и укрепления здоровья детей; формирование у детей и родителей потребности в здоровом образе жизни, ответственность за свое здоровье, негативное отношение к вредным привычкам; объединение усилий детского сада и семьи в вопросе формирование у детей полезных привычек.

**Ход мероприятия:**

Добрый вечер, уважаемые родители! Мы рады вас приветствовать за нашим круглым столом.

Согласитесь приятно себя чувствовать здоровым, бодрым и веселым! Ведь как говорили древние греки: “В здоровом теле - здоровый дух”. Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и русским народом. О чем они говорят, мы сейчас узнаем.

**Разминка “Сложи пословицу”**

(На столе выкладываются фрагменты пословиц, каждая из которых написана определенным цветом. Родители должны собрать из частей пословицу о здоровье. Пословицы зачитываются.)

И родители, и воспитатели хотят видеть детей здоровыми, веселыми, физически развитыми. Давайте будем решать эту проблему совместными усилиями. Как вы уже догодались сегодняшний разговор у нас пойдет о здоровье, о полезных привычках.

У нашего здоровья немало добрых и верных друзей. Какие ассоцияции у вас вызывает слово “привычка”?

**(Рассуждения родителей)**

**Привычка** - Поведение, образ действий, склонность, ставшие для кого-н. в жизни обычными, постоянными. (толковый словарь Ожегова).

**Привычка** - это такое действие, которое человек выполняет 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, трудиться в огороде. Все это полезные привычки.

**Игра-упражнение “Сорняки и розы”**

Давайте поиграем в игру “Сорняки и розы”. Сначала мы разделимся на две команды, выбрав на подносе определенную карточку (сорняки и розы). Команда с карточками роз рассуждают на тему: какие бы вы хотели видеть полезные привычки у вашего ребенка? Ответы записывать на карточки.

Вторая команда с карточками сорняков рассуждают на тему: что такое вредные привычки? Так же ответы записывать на карточки. Отводится на игру определенное время - 10мин.

**(Звучит бодрая музыка)**

Воспитатель обобщает ответы родителей о полезных привычках. Карточки с розами прикрепляются на ватман с изображением вазы, стебельков и листьев. Создается коллаж в виде букета роз.

**(Звучит тревожная музыка**)

Воспитатель обобщает ответы родителей о вредных привычках.

Все полезные и вредные привычки человек выращивает в себе сам. Только полезные привычки требуют постоянного ухода - дело это нелегкое, изо дня в день нужно трудиться, чтобы получить результат, а вредные привычки очень легко пускают корни, как сорная трава. Но зато полезные привычки делают из своего хозяина настоящего человека.

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

Родителям раздаются памятки с полезными привычками.

**Приложение 1.**

Варианты пословиц

**“Здоровье дороже золота”**

**“Здоровье ни за какие деньги не купишь”**

**“В зоровом теле - здоровый дух”**

**“Посеешь привычку - пожнешь характер”**

**“Рано в кровать, рано вставать - горя и хвори не будете знать!”**

**Приложение 2.**

**Памятка для родителей. Полезные привычки.**

**Соблюдение чистоты и личной гигиены.**

**Воспитывать опрятность**

**Учить самостоятельно и аккуратно мыть руки, лицо, чистить зубы, пользоваться мылом, расческой, полотенцем, носовым платком - исключительно своими предметами личной гигиены**

**Прививать навыки поведения за столом: не крошить хлеб, не проливать пищу, пережевывать ее с закрытым ртом, правильно пользоваться ложкой, вилкой, ножом, салфеткой.**

**Соблюдение питьевого режима**

**Закаливание**

В детском саду они проводятся под руководством медицинского персонала, а дома - по рекомендации, полученные в детском саду и в поликлинике.

Виды закаливания, которые можно использовать в домашних условиях:

Соблюдать тепловой и воздушный режим в помещениях

Следить за тем, чтобы ребенок был одет соответственно сезону и температурным показателям в помещение и на улице

Регулярно выполнять гигиенические процедуры

Приучать ребенка полоскать рот после еды, а перед сном горло кипяченой водой комнатной температуры

Умываться и мыть руки следует прохладной водой

Утренняя гимнастика

Двигательная активность

Длительные прогулки на свежем воздухе

Соблюдение режима дня

Правильное питание

К новой пище приучать малыша постепенно

На первых порах предлагайте попробывать блюдо и не давайте сразу большую порцию

Не заостряйте внимание на плохом аппетите, не упрашивайте есть, лучше покажите ребенку пример

Очень важно создать за столом доброжелательную, приятную обстановку и хорошее настроение