**[Родительское собрание "Здоровая семья,](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fdoshkolnik.ru%2Froditelskie-sobrania%2F9277-sobranie-zozh.html)**

**[здоровый ребенок"](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fdoshkolnik.ru%2Froditelskie-sobrania%2F9277-sobranie-zozh.html)**

Задачи: Обеспечение тесного сотрудничества и единых требований детского сада и семьи в вопросах здоровья детей.

ЦЕЛЬ: Формирование мотивационных установок на здоровый образ жизни.  
Уточнение и углубление компетенций родителей об основных факторах, способствующих укреплению и сохранению здоровья ребенка в условиях семьи.

**АКТУАЛЬНОСТЬ.**  
В современном обществе, в 21 веке, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку, к его знаниям и способностям. Любой стране нужны личности творческие, гармонично – развитые, активные и здоровые.  
Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физически адаптирован.  
К сожалению, в силу недостаточно развитого культурного уровня нашего общества, здоровье еще не стоит на первом месте среди потребностей человека.  
Поэтому многие родители не могут служить для ребенка положительным примером здорового образа жизни, так как часто злоупотребляют курением и алкоголем, предпочитают многочисленные просмотры телепередач и видеофильмов, закаливанию, занятиям физкультурой, прогулкам на свежем воздухе.  
Сегодня очень важно нам взрослым формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей.

«Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка»

(Закон Р.Ф. об образовании п.1,ст.18.)

Презентация

Пословицы .Написание плакатов  
«Здоровье – эта та вершина, на которую каждый человек должен взойти сам».  
«Деньги  потерял - ничего не потерял, время потерял – много потерял, здоровье потерял – всё потерял».  
«Проблемы  детей до семилетнего возраста – это проблемы их родителей».

**«ЦВЕТОЧНЫЙ БЛИЦ»**  
**(Разминка)**

**Ведущий.**  
— Человек – совершенство природы, но для того чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться ее красотой, очень важно иметь здоровье. Сейчас, в качестве разминки предлагаю вам «Цветочный блиц», состоящий из вопросов о здоровье.

**Правила игры:** вы выслушиваете вопрос и сразу даете ответ, принимается ответ от команды, которая первая поднимет свой символ.  
(ответы оцениваются по 3х бальной системе)  
1 бал неправильный или нет ответа.  
2 бала неполный или неточный ответ.  
3 бала полный точный ответ.

**• ВОПРОС: ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ?**  
**Ответ:** по определению Всемирной организации здравоохранения:  
— это полное физическое, психическое и социальное благополучие, не только отсутствие болезней и физических дефектов.

**• ВОПРОС: НАЗОВИТЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ?**  
**Ответ:** Наследственность — 20 %  
Экология — 20 %  
Развитие здравоохранения – 10%  
Образ жизни — 50 %

**• ВОПРОС: ЧТО ТАКОЕ ЗОЖ?**  
**Ответ:** здоровый образ жизни.

**• ВОПРОС: ЧТО МЫ ПОДРАЗУМЕВАЕМ ПОД ЗДОРОВЫМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ?**  
**Ответ:**  
Рациональное питание  
Соблюдение режима  
Оптимальный двигательный режим  
Полноценный сон  
Здоровая гигиеническая среда  
Благоприятная психологическая атмосфера  
Закаливание.  
(подведение итогов разминки)

**«ЦВЕТИК – СЕМИЦВЕТИК»**

**Ведущий.**  
— Разминка окончена, мы приступаем к более сложным вопросам, в этом нам поможет Цветик – семицветик.

**Правила игры:** каждая команда выбирает лепесток, который содержит вопросы для вашей команды, группы поддержки, на обсуждение, которого дается после слова « начали», одна минута.  
Если команда готова дать ответ раньше сигнального времени, то она поднимает символ своей команды.

***1 лепесток.*** Что такое закаливание? Какие виды закаливания вы знаете? Расскажите о том, какие виды закаливания вы используете дома.

**Ответ:** Закаливание-это специальные процедуры, с помощью которых можно повысить устойчивость организма к охлаждению.  
Это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды путем систематического, кратковременного воздействия на организм этих же факторов.  
Это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к условиям окружающей среды (холода, жары, солнечной радиации, особенно при резких колебаниях). Средства – солнце, воздух, вода.

***2 лепесток.***Что такое рациональное питание?  
Назовите вредные и полезные продукты питания.  
Ваше любимое блюдо в семье?  
Какой «напиток защиты» (сок) повышает устойчивость организма к заболеваниям верхних дыхательных путей и легких, богат витамином «А»?

**Ответ:** Рациональное питание-это питание здоровых детей, полностью, отвечающее возрастным физиологическим потребностям организма в основных веществах и энергии. Морковный сок.

***3 лепесток.*** Что такое осанка? Причины ее нарушения.  
Виды нарушений осанки.  
Методы профилактики.  
Какое упражнение противопоказано при лордозе поясничного  
отдела позвоночника?

**Ответ:** Осанка-это привычная поза, свойственная человеку в непринужденном положении.  
Основная причина – это неправильные позы, принимаемые ребенком в повседневной жизни. «Ласточка».

***4 лепесток.*** Что такое плоскостопие?  
Причины его возникновения.  
Методы профилактики.  
Какое упражнение противопоказано при вbрусной деформации коленных суставов?

**Ответ:** Плоскостопие – это заболевание опорно-двигательного аппарата, которое проявляется в снижении высоты сводов стопы, некоторым отклонением стопы кнаружи.  
Генетическая предрасположенность, неправильный подбор обуви и другие. Ходьба на внешней стороне стопы «медведи».

***5 лепесток.*** Что такое режим?  
Как вы регулируете соблюдение режима дня в семье?  
Чем чревато несоблюдение режима дня?  
Какое упражнение противопоказано при вальгусной деформации коленных суставов.

**Ответ:** Режим дня – это рациональное чередование работы, отдыха, бодрствования и сна. Ходьба на внутренней стороне стопы.

**6 лепесток:** Что такое витамины?  
Переведите слово витамин с латинского языка?  
Какие растения — кустарники, накопители витамина «С», помогают против простуды?

**Ответ:** Витамины – важные необходимые, для жизни человека вещества, они активизируют участие во всех процессах, происходящих в организме, способствующих усвоению пищи, своевременному и правильному росту, повышению общего тонуса, невосприимчивости детского организма к простудным заболеваниям.  
Витамин с латинского «вита» жизнь.  
Черная смородина и шиповник повышают устойчивость организма к охлаждению

**Ведущий:**  
-Предлагаю игру «Мой ребенок будет здоров,если я…» продолжи фразу.

Родители стают в круг передают по кругу мяч.

Решения собрания

1.Пусть в каждой семье господствует дух здоровья, культ здоровья.

2.Соблюдать  дома  рекомендации  полученные.

3.Вести в семье здоровый образ жизни, отказавшись от вредных привычек  самим  и  поддерживать у детей стремление к здоровому образу жизни.

***Памятка для родителей***

1. Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребенка, он - ваш. Уважайте членов своей семьи, они - попутчики на вашем пути.
5. Обнимать ребенка следует не менее 4 раз в день, а лучше - 8 раз.
6. Положительное отношение к себе - основа психологического выживания.
7. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
8. Личный пример по ЗОЖ - лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и вода.
10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.
11. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка - совместная игра с родителями.
12. Следите за гигиеной сна вашего ребёнка.
13. Берегите нервную систему вашего ребёнка.
14. Прививайте гигиенические навыки. Главную роль играет пример семьи.
15. Не делайте за ребёнка то, что хотя и с трудом, может выполнить сам. Пусть он сам старается.
16. Будьте всегда и во всём примером для вашего ребёнка!