.

Родительское собрание по теме:

***«Роль семьи и ДОУ в формировании у детей основ***

***здорового образа жизни».***

Воспитатель Бирюкова О.Н.

**Цель:** познакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада.

**Задачи.**

- Охранять и укреплять здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие, повышать свойства организма, улучшать физическую активность.

- Воспитывать в детях, родителях потребность в здоровом безопасном образе жизни как показателе общечеловеческой культуры.

- Способствовать усвоению правил соблюдения гигиенических норм и культуры быта, связывая воедино элементы анатомических, физиологических и гигиенических знаний.

- Помочь родителям организовать с детьми дошкольного возраста оздоровительную работу, направленную на формирование у них мотивации к здоровому образу жизни, поведенческих навыков здорового образа жизни.

**Предварительная работа:**

- домашнее задание (рисунки о здоровом образе жизни);

- оформление коллажа: «Активный отдых».

**Материал:**

- мягкая игрушка;

- Анкета для родителей «Здоровый образ жизни»;

- магнитофон;

**Ход собрания**

В.- Здравствуйте, дорогие родители! Прежде, чем мы приступим к нашему собранию, я предлагаю вам поприветствовать друг друга. Мы будем передавать по кругу игрушку, и говорить ласковые слова, например: «Света, как хорошо ты сегодня выглядишь». *(Приветствие)*

В.- Сегодня мы с вами отправимся в путешествие по стране ЗОЖ. Как вы думаете, что подразумевается под словом ЗОЖ? (*ответы родителей).*

Здоровый образ жизни – это укрепление здоровья детей и формирование их образа жизни. Задача укрепления здоровья детей – необходимое условие их всестороннего развития и обеспечения нормальной жизнедеятельности растущего организма. Чтобы сохранить и улучшить здоровье ребенка в один из самых ответственных периодов его жизни, должна вестись планомерная целенаправленная деятельность как в ДОУ, так и в семье.

Одна из задач формирования ЗОЖ в детском саду – воспитание в детях привычек, сохраняющих и укрепляющих здоровье с детства: соблюдение режима дня, гигиенические процедуры, правильное питание, закаливание, потребность в движении.

**И первая наша остановка «Режим дня»**

*Воспитатель:* - Давайте, уважаемые родители, подумаем, как сделать день ребенка здоровым.

Конечно же, здоровый день начинается с зарядки. В детском саду мы сформировали привычку выполнять несложные упражнения по утрам, чтобы детям было интересно, мы выполняем движения по музыку, а продолжаете ли вы эту традицию по выходным? Знаете ли вы комплексы зарядок? Не беда, если пока это не вошло у вас в привычку, я предлагаю вам сделать небольшую видео зарядку: «Звероаэробика».

**Следующая остановка - надо, надо умываться.**

Воспитатель: - Как привить ребенку потребность совершать простые гигиенические процедуры? В этом помогают привлекательные для детей вещи и игры. Купите не простое, а необычное фигурное мыло.

*А вот какая игра поможет вам дома.*

*Давайте поупражняемся вместе.*

Ах, вода, вода, вода,

Будем чистыми всегда

Брызги вправо, брызги влево,

Чистым станет наше тело,

Полотенчиком пушистым,

Вытрем руки чисто, чисто,

Эти короткие стихи не займут много времени и доставят удовольствие ребенку при умывании.

**Еще одна остановка – «Питание».**

Воспитатель: - Очень часто взрослые, пытаясь помочь ребенку, не задумываются о том, что формируют у него неправильное отношение к здоровью.

Так, например, заботливая мама активно перекармливает своего ребенка, приговаривая «Ешь больше, здоровым будешь». Одной из причин нездоровья часто является переедание. Нужно научить ребенка простым правилам питания и придерживаться их самим:

- Есть каждый день в одно и то же время;

- Есть продукты, полезные для здоровья;

- Каждый кусочек пищи тщательно пережевывать;

- Сладости есть только после обеда.

**Остановка «Закаливание».**

Воспитатель: - Уважаемые родители! Проводите ли вы дома закаливающие мероприятия со своими детьми? Какие? Конечно, каждый хочет видеть своего ребенка здоровым. Послушайте стихотворение.

Чтобы быстрым, крепким быть!

Нужно спорт нам полюбить.

Что б здоровым оставаться,

Водой нужно закаляться

- Закаляйте своих детей. Расскажите, какие закаливающие процедуры вы проводите со своими детьми.

**Следующая остановка «Активный отдых и досуг»**

Воспитатель:**-** Дорогие родители, часто скука и неумение занять себя чем-то полезным является причиной нездоровья. Сформируйте у детей привычку менять разные виды деятельности - ведь, отдых-это не лежание на диване. Отдых дает новые силы. Отдыхать нужно на свежем воздухе и в движении. Тот, кто всегда ходит пешком, играет в подвижные игры, не любит засиживаться перед телевизором, тот всегда весел и здоров. А в конце здорового дня необходим сон для отдыха, чтобы накопить силы.

*Малоподвижная игра «Не хлопать» /игра с родителями/*

Родители встают в круг, водящий (воспитатель) показывает движения, родители за ним повторяют, но если водящий  хлопнул, то родителям хлопать нельзя.

**Итог**

Воспитатель: - Детство – уникальный период в жизни человека, в процессе которого формируется здоровье и развивается личность. Из детства ребенок выносит то, что сохраняется потом на всю жизнь. Только общими усилиями педагогов и семьи можно вырастить физически здоровых и крепких детей.

Ну, вот наше путешествие и подошло к концу. Я надеюсь, что наше путешествие было для вас плодотворным. И попрошу вас оценить нашу совместную работу сегодня. /Предлагается поднять такое количество пальцев, на сколько баллов оценивается мероприятие/.

По материалам сайта: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2016/11/20/roditelskoe-sobranie-rol-semi-i-dou-v-formirovanii-u>