Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 119»

Родительское собрание

**«Формирование здорового образа жизни в семье и**

**в дошкольном образовательном учреждении»**

Собрание подготовила и

провела воспитатель:

Рыжкова Марина Александровна

Череповец

2016

**Цель:** ознакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольника в детском саду и дома, формирование здорового образа жизни в семье и ДОУ.

**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.

Создать оптимальный режим дня, обеспечивающий гигиену нервной системы ребёнка, комфортное самочувствие, нервно-психическое и физическое развитие.

**Подготовительный этап:**

\*Приготовить для родителей приглашения с указанием темы собрания.

\*Провести анкетирование родителей «Формирование здорового образа жизни в семье и в дошкольном образовательном учреждении»

\*Провести индивидуальную работу с родителями, которые могут поделиться опытом оздоровительного воспитания в семье.

\*Оформление папок-передвижек о формировании здорового образа жизни в семье и дошкольном учреждении, консультаций для родителей по теме собрания.

**Ход собрания:**

1. Формирование здорового образа жизни у детей в семье.

Добрый вечер, уважаемые родители! Мы рады приветствовать вас на нашем родительском собрании!

Крикните громко и хором, друзья

Деток своих все вы любите? (да)

С работы пришли, сил совсем нет,

Вам хочется лекции слушать здесь? (нет)

Я вас понимаю… Как быть, господа?

Проблемы детей решать нужно нам? (да)

Дайте мне тогда ответ

Помочь, откажитесь нам? (нет)

Последнее спрошу вас я

Активными все будем? (да)

 А, теперь, немного о серьёзном. Нам сегодня предстоит определить, что такое “Здоровый образ жизни”, и как его формировать в семье и ДОУ.

 Представление о счастье каждый человек связывает с семьёй. Семья – это опора, крепость, начало всех начал. Это - первый коллектив ребёнка, естественная среда, где закладываются основы будущей личности и здоровья ребенка.

 В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

 Рост количества заболеваний связан не только с социально-экологической обстановкой, но и самим образом жизни семьи ребенка, во многом зависящим от семейных традиций и характера двигательного режима. При недостаточной двигательной активности ребенка (гиподинамии) неизбежно происходит ухудшение развития двигательной функции и снижение физической работоспособности ребенка.

 Сегодня 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 в младенческом возрасте.

 К сожалению, в силу развитого культурного уровня нашего общества, здоровье ещё 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 многочасовые просмотры телепередач и видеофильмов, закаливанию, занятиям физкультурой, прогулки на свежем воздухе. Зачастую родители плохо представляют, как же необходимо приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

*- Что же могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни? (высказывания родителей).*

 Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным, крепким, выносливым. Но очень часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены тем образом жизни, который ведет семья, двигательной активностью ребенка.

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

• Во-первых, соблюдение режима дня. В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда. Необходимо объяснить детям, что нужно рано ложиться и рано вставать. И неукоснительно соблюдать это правило.

• Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки. Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать. Вместе с детьми рассматривайте ситуации защиты от микробов и делайте вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета. Вместе с детьми посчитайте, сколько раз в день им приходится мыть руки;

• В-третьи, это культура питания. Нужно есть больше овощей и фруктов. Рассказать детям, что в них много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

- Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

- Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

- Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

- Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

• В-четвертых, это гимнастика, занятия физкультурой, занятия спортом, закаливание и подвижные игры. Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше. "Береги здоровье смолоду". Дети должны знать, почему так говорят. Обязательно ежедневно проводить гимнастику

 В дошкольном возрасте ребенок еще не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования ЗОЖ, заботиться о своем здоровье. Все это выдвигает на первый план задачу перед родителями по выработке у ребенка умений и навыков, способствующих сохранению своего здоровья.

 Безусловно, здоровье детей напрямую зависит от условий жизни в семье, санитарной грамотности, гигиенической культуры родителей и уровня их образования.

 Основной задачей для родителей является: формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести ЗОЖ. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. В этом ничто не может заменить авторитет взрослого.

 Домашний режим дошкольника – одна из важных составляющих семейного воспитания, позволяющих сохранять высокий уровень работоспособности, отодвинуть утомление и исключить переутомление. Семья организует рациональный домашний режим - он должен соответствовать режиму в дошкольном учреждении.

 Прогулка является одним из существенных компонентов режима. Это наиболее эффективный вид отдыха, хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь – работоспособность. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуется аппетит и сон. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. Во время прогулки нельзя допускать, чтобы дети длительное время находились в однообразной позе, поэтому необходимо изменять их вид деятельности и место игры. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. Дети должны гулять не менее 2 раз в день по 2 часа, летом – неограниченно.

 Сон, является не менее важной составляющей частью режима дня, который особенно необходим ослабленным детям. Важно, чтобы малыш ежедневно (и днем, и ночью) засыпал в одно и то же время.

 Ну а если ребенок долго перед сном смотрит телевизор или играет в компьютерные игры, его нервная система набирает много сильных впечатлений и не может расслабиться во время сна. Он будет продолжать «переваривать» увиденное, и всю ночь будет видеть страшные сны. И конечно, утром будет чувствовать себя разбитым и вялым.

Полноценное питание – включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью), а также белком.

Слово «витамин» происходит от латинского вита – жизнь. Витамины участвуют в обмене веществ и регулируют отдельные биохимические и физиологические процессы. Недостаток витаминов в пище или изменение процессов их усвоения приводит к нарушению обмена веществ и в конечном счете к развитию гипо- и авитаминозов. Чтобы достичь определенного уровня насыщенности витаминами, необходимо применять препараты, включающие комплексы витаминов в оптимальных соотношениях, особенно в зимне-весенний период. Кстати, использование поливитаминов по 1 – 2 драже в день в обычных дозировках в период эпидемии гриппа и гриппоподобных заболеваний снижает заболеваемость детей не менее чем в 2 раза.

Все блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок и специй и консервантов. Чаще включать в рацион детей творог, гречневую и овсяную каши.

 Немаловажное значение имеет режим питания, то есть соблюдение определенных интервалов между приемами пищи.

 У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни. Если же ребенок насильно принуждают заниматься физкультурой, а также соблюдать правила гигиены, то ребенок быстро теряет интерес к этому.

 Еще очень важная проблема, связанная со здоровьем детей – это просмотр телевизора и пользование компьютером. Компьютер и телевизор, несомненно, полезны для развития кругозора, памяти, внимания, мышления, координации ребенка, но при условии разумного подхода к выбору игр и передач, а также непрерывного времени пребывания ребенка перед экраном, которое не должно превышать 30 минут.

 Родители считают заботу об укреплении здоровья детей делом важным, но лишь немногие по-настоящему используют для этого возможности физической культуры.

 Физическое воспитание - составная часть интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания ребенка. Поэтому, необходимо приучать ребенка к спорту. Наблюдения показывают, что родители обычно активны и изобретательны в создании хороших бытовых условий, в заботе о том, чтобы дети были красиво одеты, вкусно и сытно накормлены. Но чрезмерный комфорт и обильное питание при недостаточно активном двигательном режиме зачастую бытовую лень, ослабляют здоровье, уменьшают работоспособность. Родители должны показывать своим детям пример активной, интересной и подвижной жизни.

 Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребёнка, двигательной активности принадлежит основная роль. От степени развития естественной потребности ребенка в движении во многом зависят развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоции, мышления. Поэтому очень важно обогащать двигательный опыт ребёнка.

 Большое значение для всестороннего, гармоничного развития ребенка имеют подвижные игры. Участие ребенка в игровых заданиях различной интенсивности позволяет осваивать жизненно важные двигательные умения в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, лазанье, метании.

 Обязательным элементом физического воспитания в семье, имеющим большое значение для укрепления здоровья, повышения работоспособности и сопротивляемости инфекции, является закаливание.

 Сущность закаливания заключается в тренировке термо-регуляторного аппарата, в развитии защитных реакций, снижающих чувствительность организма к вредному действию раздражителей внешней среды. В результате закаливания повышается устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям различных погодных факторов, таких как холод, жара, сырость и других, которые плохо влияют на работоспособность и могут привести к заболеваниям.

Все виды закаливания обладают общим благоприятным воздействием на организм, улучшают деятельность всех его систем и органов.

При закаливании организма используют обычно природные факторы: воздух, воду и солнце. Ведь недаром говорят: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»

 Формируя здоровый образ жизни ребенка, родители должны привить ребенку основные знания, умения и навыки:

- знание правил личной гигиены, гигиены помещений, одежды, обуви;

- умение правильно строить режим дня и выполнять его;

- умение взаимодействовать с окружающей средой: понимать, при каких условиях дом, улица, дорога, парк, детская площадка безопасна для жизни и здоровья;

- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;

- знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;

- понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в занятиях;

- знание основных правил правильного питания;

- знание правил сохранения здоровья от простудных заболеваний;

- умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах;

- знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;

- понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;

1. Формирование здорового образа жизни у детей в дошкольном образовательном учреждении.

 Проблема сохранения и укрепления здоровья человека становиться все более острой, требующая серьезного педагогического осмысления и решения.

 Здоровый образ жизни – это поведение человека, направленное на рациональное удовлетворение врожденных биологических потребностей (пищевой, двигательной, познавательной, половой, потребности во сне), которые способствуют эмоциональному благополучию, профилактике болезней и нечастных случаев. Готов ли ребенок к самостоятельным шагам? Сможет ли защитить себя, избежать опасностей? Об этом надо думать и заботиться уже сейчас, пока ребенок рядом с нами, взрослыми. Задача нас педагогов и родителей состоит не только в том, чтобы оберегать и защищать ребенка, но и в том, чтобы подготовить его к встрече с различными сложными, а порой опасными жизненными ситуациями. Опыт работы показывает, что помочь себе в трудной ситуации может лишь тот, кто получит необходимые знания о существующих опасностях, научится их своевременно распознавать, обходить стороной, сдерживать и уменьшать. Правильно говорили в старину: берегись бед, пока их нет.

 В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения, формирование у детей элементарных знаний о человеческом организме и бережном отношении к своему здоровью.

 Воспитать у дошкольников осознанное отношение к здоровью – задача не из легких. Как, каким образом способствовать формированию культуры здорового образа жизни ребенка и когда начинать эту деятельность?

Эти задачи отражены в федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования. В нем говорится:

"Здоровьесберегающая компетентность позволит заботиться о своем физическом здоровье и соблюдать правила безопасности жизнедеятельности; владеть двигательными навыками, социального отношения к собственному здоровью, понимание того, что здоровье - главная ценность дарованная человеку природой, развитие двигательной активности и формированию физических качеств".

 Нужна ежедневная работа, проводимая в различных формах обучения и воспитания. Сохранению здоровья надо учить ребенка так же, как обучать счету, письму, чтению. Именно до семи лет ребенок проходит огромный путь развития. Этот возраст – самый благоприятный для выработки правильных привычек.

 Поэтому необходимо помнить о составляющих факторах ЗОЖ:

1. Режим дня

2. Сон

3. Питание

4. Гигиена

5. Движение

6. Эмоциональное состояние

 Все вышеперечисленные составляющие факторы ЗОЖ должны соблюдаться как в ДОУ, так и в семье. Кроме того, к режиму ДОУ есть свои требования, обеспечивающие формирование, укрепление и сохранение здоровья детей:

• Рациональное чередование бодрствования и отдыха.

• Регулярное и полноценное питание, не менее четырех раз в день в одни и те же часы.

• Занятия целенаправленной двигательной (физической) нагрузкой, не менее шести часов в неделю.

• Пребывание на свежем воздухе, не менее двух- трех часов в день.

• Строгое соблюдение гигиены сна, не менее десяти часов в сутки, желательно, чтобы ночной сон был в одно и то же время.

• Учет индивидуальных особенностей каждого ребенка

• Единство требований со стороны взрослых (соблюдение режима дня даже в выходные, когда ребенок находится с родителями).

 Основными задачами работы по формированию навыков здорового образа жизни и основ безопасности жизнедеятельности у детей дошкольного возраста в ДОУ являются:

- Придание оздоровительной направленности всей организации жизнедеятельности ребенка в детском саду.

- Формирование осознанного отношения к здоровью как ведущей ценности и мотивации к здоровому образу жизни.

- Накопление знаний о здоровье, обретение умений и навыков, поддерживающих и сохраняющих здоровье.

- Формирование у детей элементарных знаний о человеческом организме и бережном отношении к своему здоровью.

- Донести правила личной безопасности до детей дошкольного возраста;

 - Выработать потребность в соблюдении правил безопасности на дорогах, в быту или в других экстремальных ситуациях.

Задачи по формированию ЗОЖ применительно к ребенку:

- обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека.

- знание о здоровье и умении оберегать, поддерживать и сохранять его.

- валеологическую компетентность, позволяющую дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

- умение оказать элементарную медицинскую, психологическую самопомощь и помощь.

Задачи по формированию ЗОЖ применительно к педагогам:

- содействие становлению культуры здоровья.

- валеологическое просвещение родителей.

Содержание образовательной работы по формированию осознанного отношения к своему здоровью реализуется по всем направлениям программы и равномерно распределено в структуре режимных моментов, осуществляется ежедневно через систему физкультурно-оздоровительной работы:

1. Создание благоприятных условий в помещении для игр и занятий:

- соблюдение правил санитарии и гигиены;

- организация сквозного проветривания (3-5 раз в день в отсутствие детей);

- поддержание температуры воздуха в группе 20 -22 С).

2. Физические упражнения:

- утренняя гимнастика;

- физкультура;

- подвижные игры;

- гимнастика после сна;

- спортивные игры.

3. Выполнение режима дня.

4. Организация рационального питания.

5. Закаливающие процедуры:

- прогулки на свежем воздухе;

- водные процедуры (умывание, мытье рук, игры с водой);

- босохождение;

- воздушные ванны;

6. Активный отдых:

- праздники, развлечения;

- дни здоровья;

- игры-забавы.

7. Организация развивающей среды:

- физкультурный уголок;

- дидактические, настольные игры, альбомы;

8. Работа с родителями:

- родительские собрания;

- беседы, консультации;

- анкетирование;

9. Нетрадиционные формы оздоровления:

- элементы дыхательной гимнастики;

- пальчиковая гимнастика.

- использование элементов кинезиологии (гимнастика мозга).

 Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении направлена на сохранение и укрепление здоровья. Основой являются ежедневные физкультурные, музыкальные и интегрированные занятия, партнерская совместная деятельность педагога и ребенка в течение дня.

 Для получения устойчивого развивающего и оздоровительного эффекта мало лишь увеличить удельный вес движений в жизни ребёнка, хотя на фоне прогрессирующей гиподинамии, присущей современным детям, это не помешает. К успеху не приведёт и расширение диапазона оздоровительных процедур. Всё зависит от того, как двигаться и как оздоравливать. Вокруг детей с самого раннего детства необходимо насыщать развивающую предметно-пространственную среду, в которой должны быть атрибуты, символика, терминология, ритуалы и обычаи валеологического характера. Это ведет к формированию потребности вести здоровый образ жизни, к сознательной охране своего здоровья и здоровья окружающих людей, к овладению необходимыми для этого практическими навыками и умениями. Тщательно продуманная развивающая предметно-пространственная среда в ДОУ сама побуждает детей к исследованию, активности, проявлению инициативы и творчества. Построение развивающей предметно-пространственной среды взрослыми позволяет организовать как совместную, так и самостоятельную деятельность детей так, чтобы воспитать в ребенке навыки безопасного поведения. В этом случае среда выполняет образовательную, развивающую, воспитывающую, стимулирующую, организационную, коммуникативную функции. Но самое главное - она работает на развитие самостоятельности и самодеятельности ребенка.

В доступной для детей форме даются элементарные знания и практическое их закрепление.

Оздоровительные занятия, беседы:

Задачи:

• сохранение и укрепление здоровья;

• развитие сенсорных и моторных функций;

• формирование потребности в двигательной активности;

• профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, простудных заболеваний;

• приобретения навыка правильного дыхания;

• развитие интеллектуальных функций (мышления, памяти, воображения, восприятия, ориентации в пространстве);

• развитие эмоционально-волевой сферы и игровой деятельности;

• формирование гармоничной личности (умение дружить, чувство уважения, доброты, самокритичности) и др.

Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье.

Беседы – рассуждения учат детей элементарным рассуждениям о здоровье: что значит быть здоровым, что человек должен делать, чтобы быть здоровым.

 Итак, в течение года дети получают элементарные знания о строении своего организма и навыки ухода за своим телом.

Все мы - педагоги, родители, – пытаемся ответить на вопрос: «Как обеспечить безопасность и здоровый образ жизни нашим детям?» Ребенок попадает в различные жизненные ситуации, в которых он может просто растеряться. Чтобы этого избежать нужно, во-первых, дать детям необходимую сумму знаний об общепринятых человеком нормах поведения. Во-вторых, научить адекватно, осознанно действовать в той или иной обстановке, помочь дошкольникам овладеть элементарными навыками поведения дома, на улице, в парке, в транспорте.

 В третьих, развивать у дошкольников самостоятельность и ответственность.

 Знания преподносятся в доступной и увлекательной для детей форме: эксперименты, проблемные ситуации.

 Проведение опытов и экспериментов – это самый короткий и результативный способ закрепления информации. «Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать» – гласит народная мудрость.

 Формирование любви к здоровому образу жизни, к полезным привычкам, сохранение и укрепление здоровья — это основные задачи учреждения, где ребенок проводит максимальное количество времени, — в детском саду.

 Поэтому оздоровление воспитанников детских садов должно проводиться силами не одних лишь педагогов, воспитателей, психологов. Это большая цепочка, куда обязательно должны подключаться родители и работать в тандеме с педагогами.

 Каждый малыш должен расти здоровым, но, чтобы этого добиться, надо приложить определенные усилия не только педагогам ДОУ, но и родителям, и самому ребенку. Первоочередная задача педагогов ДОУ - помочь понять родителям и детям необходимость приобщения к ЗОЖ для формирования, сохранения и укрепления здоровья.

 «Да, что знаешь в детстве - знаешь на всю жизнь, но и: чего не знаешь в детстве - не знаешь на всю жизнь» (М. Цветаева). Навыки ЗОЖ, полученные в детстве, помогут сохранить здоровье на всю жизнь!