**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад №48 «Белочка»**

**Родительское собрание на тему: «Что? Где? Когда? – Здоровый образ жизни».**

Для родителей воспитанников подготовительной группы.

**Автор:** Максимова Елена Валентиновна. Воспитатель.

**Форма проведения:** «Круглый стол».

**Цель.**Объединение усилий детского сада и семьи в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников.

**Задачи:**

- пропагандировать здоровый образ жизни;

- повысить уровень теоретических знаний родителей в вопросах культуры здоровья;

- способствовать установлению гармоничных отношений между семьей и детским учреждением.

**Оборудование:**круглый стол, волчок, вопросы по теме «Здоровый образ жизни», музыкальная колонка, диск с музыкой из передачи «Что? Где? Когда?», черная коробка с медицинской маской внутри, плакат «Здоровые и нездоровые продукты».

**Ход мероприятия.**

*В центре круглого стола стоит волчок со стрелкой, вокруг расположены вопросы и задания. Родители по очереди крутят волчок, зачитывают попавший под стрелку вопрос.*

*Звучит музыка из передачи «Что? Где? Когда?» «Что наша жизнь – игра».*

**Воспитатель:**Добрый вечер, уважаемые родители! Мы очень рады видеть вас в стенах нашего учреждения. Сегодняшняя тема нашего разговора очень актуальна.  Мы все хотим видеть наших детей здоровыми, умными и успешными. Известно, что привычки и модели поведения формируются у ребенка с раннего детства и первыми педагогами являетесь вы – родители. Ваше поведение является примером для детей. Привычка к здоровому образу жизни также формируется с детства. И если вы хотите, чтобы ребенок научился беречь и сохранять свое здоровье, нужно очень постараться. Но одних стараний тут мало. Наличие определенных знаний по данной теме помогает в формировании основ здорового образа жизни у ребенка. Эти знания мы и решили проверить у вас сегодня.

Я приглашаю вас, уважаемые родители, принять участие в игре-викторине «Что? Где? Когда?» или «Здоровый образ жизни». С этой минуты вы становитесь «знатоками», а мы будем именоваться «экспертами». Вам будут заданы вопросы и оттого, насколько верными и полными будут ответы, будет зависеть ваш выигрыш. На подготовку каждого ответа вам будет даваться 1 минута.

Итак, мы начинаем игру. Крутите волчок.

**1 вопрос:**

**Мы все уверены, что самое важное в жизни человека – здоровье. Как вы считаете, что такое здоровье?**

*Ответ родителей*.

**Воспитатель:**«Здоровье – это высочайшее богатство человека» (Гиппократ).

Здоровье, по определению ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения), – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Федеральный закон РФ № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» здоровье человека определяет, как состояние физического, психического и социального благополучия человека, при котором отсутствуют заболевания, а также расстройства функций органов и систем организма.

**2 вопрос:**

**Назовите факторы, влияющие на здоровье человека.**

*Ответ родителей.*

**Воспитатель:**Основными факторами, определяющими здоровье человека, являются: образ жизни, биология и наследственность, внешняя среда и природно-климатические условия. Также проблемой является:

- трудные социально-экономические обстоятельства;

- слабый уровень созревания института брака и семьи;

- распространение курения, алкоголизма, наркомании;

- несовершенная структура здравоохранения;

- не эффективно функционирующая модель дошкольного воспитания и образования;

- отсутствие соответствующих компетенций у родителей (законных представителей).

**3 вопрос:**

**Что с вашей точки зрения значит выражение здоровый образ жизни?**

**Назовите составляющие ЗОЖ.**

*Ответ родителей.*

**Воспитатель:**Под здоровым образом жизни следует понимать типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций.

Здоровый образ жизни можно охарактеризовать, как активную деятельность людей, направленную, в первую очередь, на сохранение и улучшение здоровья. При этом необходимо учесть, что образ жизни человека и семьи не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно.

В понятие ЗОЖ входят следующие составляющие:

- отказ от вредных привычек, пристрастий (курение, употребление алкоголя, наркотических веществ);

- оптимальный двигательный режим;

- рациональное питание;

- закаливание;

- личная гигиена;

- положительные эмоции.

**4 вопрос:**

**Говорят, чтобы быть здоровым, необходимо соблюдать режим. Вопрос. Что такое режим и почему его необходимо соблюдать?**

*Ответ родителей.*

**Воспитатель:**Режим является важнейшим условием успешного физического воспитания и здорового образа жизни. Под режимом понимается научно обоснованный распорядок жизни, предусматривающий рациональное распределение во времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха.

Основное требование – постоянство режима: вовремя есть, заниматься, играть, спать. Оно способствует выработке у детей устойчивого динамического стереотипа, приучает к порядку, дисциплинированности.

режим дня играет огромное значение для всестороннего развития детей дошкольного возраста и подготовки их к обучению в школе.

**5 вопрос:**

**По мнению многих ученых педагогов и медиков «Движение – это жизнь». Согласны ли вы с этим утверждением? Какие виды двигательной активности вы знаете и применяете в семье?**

*Ответ родителей.*

**Воспитатель:**Важнейшим условием воспитания здорового ребенка является двигательная активность, которая оказывает благоприятное воздействие на формирующийся организм. Большую роль в этом играют взрослые. Нормальный уровень двигательной активности ребенка в семье зависит от создания рационального двигательного режима, включающего организованную и самостоятельную двигательную деятельность. К организованной деятельности относятся ежедневная утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на воздухе и в помещении, а также совместные с родителями прогулки на детской площадке, в парке, лесу. Необходимо включать спортивные упражнения: катание на велосипеде, коньках, лыжах, игры с мячом, скакалкой и т.д. Также вам следует позаботиться о создании физкультурно-игровой среды дома.

Конечно же все это даст результат только при условии совместной деятельности родителей и детей.

***Музыкальная пауза.***

**Музыкальная разминка с родителями «Солнышко лучистое».**

А у нас музыкальная пауза. И я приглашаю вас переключиться и отдохнуть под веселую музыку.

**6 вопрос:**

**Врачи рекомендуют с детства закаливать детей. Для чего это нужно? Какие виды закаливания вы знаете? (Ответы родителей).**

*Ответ родителей.*

**Воспитатель:**Солнце, воздух и вода – наши лучшие… друзья!

Закаливание - мощное оздоровительное средство, которое в 2-3 раза, снижает число, простудных заболеваний. Оно оказывает общеукрепляющее воздействие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Особенно актуально закаливание в детском возрасте. Принципы закаливания:

* процедуры проводятся не от случая к случаю, а систематически каждый день.
* продолжительность процедур увеличивается постепенно.
* обязательно учитывается состояние здоровья и эмоциональное состояние ребенка.

Способы закаливания:

* Воздушные закаливания;
* Закаливание водой;
* Обтирание;
* Душ;
* Плавание;
* Купание в открытых водоемах;
* Солнечные ванны;
* Хождение босиком.

**7 вопрос:**

**Для сохранения здоровья не обойтись без соблюдения правил гигиены. Назовите их. На каждое названное правило я буду рисовать на доске лучики одуванчика. Посмотрим, насколько он окажется пушистым.**

*Родители отвечают, воспитатель рисует от серединки белым мелом лучи.*

**Воспитатель:**Чистота – залог...здоровья!

Гигиеническое воспитание – это часть общего воспитания, а гигиенические навыки – это неотъемлемая часть культурного поведения. Глубоко не правы те, кто считает, что сообщение детям гигиенических знаний и привитие им гигиенических навыков является делом медицинских работников. Это дело только родителей! Приходить в детский сад с чистыми руками – это гигиеническое или общекультурное правило? Закрывать рот носовым платком при кашле? Не приходить в детский сад или школу больным? Все эти правила и обосновывающие их знания должны войти в сознание детей путем внушения, систематического воспитания и это должны делать в первую очередь родители. Большое значение в профилактике различных заболеваний принадлежит личной гигиене.

Необходимо научить ребенка ухаживать за кожей: часто мыть руки, ноги перед сном. Также ребенок должен следить за чистотой зубов. А чистота одежды напрямую зависит от родителей. Нужно лишь научить сохранять ее. Требуют также ухода ногти на пальцах рук и ног.

Ребенок дошкольного возраста легко поддается воспитательному воздействию благодаря развитому чувству подражания, наблюдательности, любознательности и потребности в самостоятельных действиях. Поэтому необходимо использовать эти свойства ребенка при привитии детям гигиенических навыков (своевременное мытье рук, чистка зубов, бережное хранение своей одежды и т.п.).

**8 вопрос:**

**Один из основных составляющих ЗОЖ несомненно является здоровое питание. Что для вас значит это выражение?**

*Ответ родителей.*

**Воспитатель:**Соблюдать режим питания.

Максимально разнообразить стол.

Стараться включать в рацион овощи и фрукты, выращенные в нашей полосе.

Не заставлять есть, когда не хочется.

Не награждать едой.

Не разговаривать во время еды.

Исключить из рациона чипсы, напитки типа «кока-кола» и т.п.

Помнить, что сладкое после основной пищи вызывает брожение в желудочно-кишечном тракте.

Ужинать не позже, чем за 2 часа до сна.

**9 вопрос:**

**Сектор «Черный ящик»:**

**Воспитатель:**Внимание – сектор «Черный ящик».

*Звучит музыка. Помощник ведущего вносит черный ящик.*

В наше время люди часто болеют вирусными заболеваниями. Но всегда есть средства, с помощью которых мы можем защитить себя от вирусов. Расскажите, как мы можем это сделать? Какие правила мы должны соблюдать?*(Ответы родителей).*

Внимание! Уважаемые знатоки, вам нужно сказать, что за предмет находится в *черном ящике*. Вы должны посоветоваться друг с другом и назвать только один ответ, один предмет. *(Ответ).*

*Воспитатель открывает ящик, там лежит медицинская маска.*

**10 вопрос:**

**Назовите продукты питания, которые с вашей точки зрения не следовало бы употреблять в пищу.**

*Ответ родителей.*

*Воспитатель при надобности дополняет ответы и вывешивает плакат «Здоровые и нездоровые продукты».*

**Воспитатель:**Самое главное, научить детей определять нездоровые продукты и постараться исключить эти продукты из их рациона.

***Подведение итогов.***

**Воспитатель:**Итак, мы выяснили, что здоровье человека напрямую зависит от его образа жизни. Здоровый образ жизни предполагает рациональное питание, оптимальный двигательный режим, соблюдение правил личной гигиены, закаливание, отказ от вредных привычек и, конечно же, положительные эмоции.

Важно не забывать о том, что только положительный пример может принести положительный результат. Если хотите научить чему-то ребенка, начните с себя.

Желаю здоровья вам и вашим близким!