**МАУ ДО «Пинигинский детский сад»**

**Родительское собрание в старшей группе на тему:**

**«Семья – здоровый образ жизни»**

**Воспитатель: Куандыкова Гульмира Ислямбековна**

**Пом. воспитателя: Рахимжанова Кулия Кажанбетовна**

**с. Нижнепинигино – 2014 г.**

**Родительское собрание в старшей группе**

**на тему: «Семья – здоровый образ жизни»**

**Цели:** повышение педагогического мастерства родителей по разделу «Семья – здоровый образ жизни»; формирование у родителей ответственности здоровье своих детей и свое здоровье, мотивации на здоровый образ жизни.

***План проведения***

1. Вступительное слово воспитателя. Обозначение проблемы.
2. Беседа
3. Принятие решения собрания.

 **Ведущий:** Человек – совершенство природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться ее красотой, очень важно иметь здоровье. «Здоровье – не все, но без здоровья – ничто», - говорил мудрый Сократ.

 Здоровье детей и их развитие – одна из главных проблем семьи и детского сада. Здоровье детей за последние годы имеет устойчивую тенденцию к ухудшению. И речь не только о физическом, но и психическом здоровье. Хронические простуды, и ухудшение зрения, сколиоз, а результат отсутствия культурных человеческих отношений – детские неврозы. Как сделать, чтобы ребенок не терял здоровья? Как сделать, чтобы сохранить и укрепить здоровье? Здоровье детей – забота всех. Более того оно обусловлено общей обстановкой в стране. Поэтому проблему детей надо решать комплексно и всем миром. Вряд ли можно найти родителей, которые не хотят, чтобы их дети росли здоровыми.

 Ну, а каков он, по вашему мнению, здоровый ребенок? (*Высказывание родителей).*

 Нормальный, здоровый ребенок (это самое главное) достаточно быстр, ловок , силен, закален.

 На сегодняшний день перед нами стоит проблема ***правильная осанка.***

Правильная осанка не дается нам с рождения. Это условный двигательный рефлекс, и его надо вырабатывать. Чтобы наши дети бегали, ходили, стояли и сидели красив, нам с вами, придется приложить усилия. Когда ребенок хватает еду с тарелки руками, потому что ему так удобнее, мы, взрослые, его останавливаем, показываем, как надо правильно есть, и потом следим, чтобы этот навык был доведен до автоматизма. Почему же мы не следим, чтобы ребенок не сидел ссутулившись, не стоял перекосившись, и не добиваемся, чтобы навык держать спину ровно стал естественной потребностью?

 Плохая осанка затрудняет дыхание и кровообращение, а хорошая, соответственно, сохраняет их в норме. При плохой ребенок очень быстро устает во время физической и умственной работы.

**-1-**

***Правила формирования осанки***

1. Наращивать ребенку «мышечный корсет». Хорошая осанка немыслима без равномерного развитой мускулатуры.
2. Постоянно следить за тем, как ребенок сидит, стоит, поправлять его, если он сутулится. Пусть встанет к стене, прикоснется к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и головой. Позвоночник выпрямлены, живот втянут, ягодицы напряжены. Вот она - правильная поза! Тело должно его запомнить.
3. Обратить особое внимание на позу при письме, чтении, любой работе за письменным столом. Ребенок должен сидеть так, чтобы ноги, спина, руки имели опору. Высота стола должна быть на 2-3 см выше локтя опущенной руки вашего чада, когда он сидит. Высота стула не должна превышать высоту голени. Спина должна вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб. Чтобы расстояние от книжки до глаз не превышало 30 см. неправильная поза при работе за столом очень портит осанку!

***Берегите зрение ребенка***

 Если выполнять несложные правила, то в большинстве случаев, если это не врождённое наследственное отклонение, можно предотвратить это нарушение зрения. Очень вредно держать книги и тетради на расстоянии 30 см от глаз. Когда мы рассматриваем предметы на близком расстоянии, мышечный аппарат глаза напрягается, меняется кривизна кристаллика, возникает быстрое утомление и ухудшение зрительного восприятия. При постоянном плохом освещении и неправильной осанке вырабатывается привычка рассматривать всё в близи. В результате развивается близорукость.

 Пребывание на природе, где обеспечен большой коугозор, - прекрасный отдых для глаз.

***Режим дня***

 Для здорового образа жизни ребенка очень важен режим дня. Все родители уже достаточно наслышаны, о пользе режима дня и необходимости доказывать это, пожалуй нет. Режим дня - это на самом деле режим суток, все 24 часа должны быть спланированным определенным образом, и план этот, как всякий план, имеет смысл лишь в том случае, если он выдерживается. Это - рациональное использование работы и отдыха.

***Пребывание детей на воздухе***

Это использование естественных факторов природы для оздоровления и закаливания их организма. Помните: чем больше ребенок двигается, тем лучше он развивается и растет. Вы ведь и сами замечаете, как после прогулки у ребенка розовеют щеки, он становится активным, веселым, перестает жаловаться на усталость. Зачастую «пожирателем времени» у ребенка становится телевизор или компьютер.

***Питание***

О требованиях к питанию нужно говорить отдельно. Здесь мы только подчеркнем,

**-2-**

что надо всячески противостоять складывающемуся у ребенка привычке «перехватывать» что-нибудь на бегу. Прием пищи в определенные часы обеспечивает хороший аппетит и нормальное пищеварение.

***Гигиена сна***

Неоценимое значение для здоровья, бодрости, высокой работоспособности имеет гигиена сна. Потребности в сне составляет в 7 лет 10-11 часов. Израильские ученые установили, что недосып ночью даже на 1ё час плохо влияет на психоэмоциональное состояние детей. Поэтому нет нужды доказывать, что сон ребенка нужно оберегать: яркий свет, шум, страшные сказки на ночь, разговоры – все это должно быть исключено.

***Подведение итогов***

Всем присутствующим на собрании выдается памятка ***«Основные правила семейного воспитания».***

**-3-**

**Памятка для родителей**

**«Основные правила семейного воспитания»**

Детский сад предлагает вам сотрудничество в воспитании вашего ребенка. Ваш ребенок для вас - это будущее. Ведь каждый человек физически продолжается в своих детях, внуках. И, вы конечно, хотите, чтобы ваше физическое продолжение было достойным, чтобы оно не только сохранило все ваши достоинства, но и преумножило их. Мы – детский сад, воспитатели – тоже заинтересованы в том, чтобы ваш ребенок стал полноценным человеком, культурным, высоконравственной, творчески активной и социально зрелой личностью. для того, чтобы наше сотрудничество было плодотворным, мы рекомендуем вам придерживаться в воспитании вашего ребенка следующих основных правил семенного воспитания:

1. Избегайте крайностей в любви к ребенку.
2. Главный закон семьи: все заботятся о каждом члене семьи, а каждый член семьи в меру своих возможностей заботится обо всей семье. Ваш ребенок должен твердо усвоить этот закон.
3. Ребенок должен выполнять определенную, все усложняющуюся по мере взросления работу по дому для себя, для всей семьи.
4. Развитие ребенка – это развитие его самостоятельности.
5. Научите различать, где добро, а где зло.
6. Согласуйте свои требования по отношению к ребенку.
7. Приучайте ребенка заботиться о младших и старших в семье.
8. Приучайте ребенка следить за своим здоровьем
9. Создавайте в семье доброжелательный, спокойный климат, когда никто ни на кого не кричит, когда даже проступки и ошибки обсуждаются без брани и истерик.

 *Желаем вам успехов в трудном и благородном деле семейного воспитания вашего ребенка, пусть он приносит вам радость и счастье!*