**Родительское собрание на тему «О здоровом образе жизни в семье»**

**Форма проведения:** тематическая гостиная

**Цель:** Формирование у родителей устойчивой мотивации к сохранению и укреплению здоровья своих детей.

**Задачи:**

Повысить уровень знаний родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей, здорового образа жизни в семье посредством педагогического просвещения;

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

**Оборудование и материалы:**

проектор, экран, ноутбук, презентация.

**Ход собрания:**

1. **Организационный момент - вступительное слово**

**Воспитатель:**  Уважаемые родители, добрый вечер, здравствуйте! В этом простом обыкновенном слове тепло, рукопожатие друзей и пожелания здоровья! Вот и сегодня мы будем говорить о здоровье, о том, как его сохранить.

Очень приятно, что вы нашли время и откликнулись на наше приглашение. В современном обществе, в XXI веке, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе к ребенку, к его знаниям и способностям. Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности не только творческие, гармонично развитые, активные, но и здоровые.

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе и нашего дошкольного учреждения. Такой ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

**Слово инструктору по физической культуре.**

**Инструктор**: Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и детей. Так что же взрослые могут сделать, для того чтобы приобщить детей к здоровому образу жизни? Это мы с вами постараемся выяснить во время нашей встречи. Что же такое здоровый образ жизни?

**Презентация: «О здоровом образе жизни»**

**Инструктор:**Уважаемые родители! Здоровье - одна из главных ценностей нашей жизни. Хорошо, когда ребенок катается на велосипеде, плавает, бегает не уставая, играет с ребятами, а главное - не болеет. Мы радуемся, когда наши дети энергичные, сильные, бодрые. Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неудач на занятиях, в играх, в спорте. Нормой жизни и поведения каждого человека должно стать осознанно и ответственное отношение к своему здоровью как к великой ценности. Неоспоримо, что состояние здоровья, как и уровень жизни во многом определяется моделью поведения, сформировавшейся с детства. Необходимым условием является формирование культуры здоровья, как части общей культуры человека. Работа по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей, должна осуществляться в тесном взаимодействии семьи и дошкольного учреждения.

Главными воспитателями ребенка являются родители. Физическое и психологическое благополучие ребёнка зависит от того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка.

Первая школа воспитания — это семья. Родители являются первыми педагогами своего ребенка. В условиях семьи формируется эмоционально-нравственный опыт, определяется уровень содержания эмоционального и социального развития ребенка. Доказано, что состояние здоровья родителей — ведущий фактор, оказывающих воздействие на здоровье ребенка. Наибольший эффект оздоровительных мероприятий отмечается в тех случаях, когда родители становятся сторонниками здорового образа жизни.



И сейчас я проведу с вами:

**2.8 Мастер-класс для родителей**

**« Гимнастика вдвоем или в ногу с мамой, папой»**

( средняя группа)

Цели:

* Доставить детям удовольствие от совместной с родителями двигательной деятельности.
* Установить доверительный контакт между семьей и детским садом.
* Обогатить родителей знаниям, практическими умениями в выполнении физических упражнений дома.
* Познакомить родителей с нестандартным оборудованием для двигательной активности детей.

**Оборудование:** гимнастические палочки; обручи, коврики, мячи, дуга, колечки.

**Место проведения:** спортивный зал.

*Инструктор(обращается к родителям)* Многие родители считают: если ребенок здоров к чему гимнастика.

Но не забывайте: здоровье ребенка нужно укреплять, закалять. Будет лучше, если вы будете заниматься вместе с детьми.

Я хочу вам сегодня показать мастер-класс по физическому развитию.

« Гимнастика вдвоем или в ногу с мамой папой»

Сегодня я вам предложу комплекс упражнений, которые вы можете вместе с ребенком выполнять дома. Все эти упражнения простые, доступные для вас и ваших детей.

**Вводная часть.**

*Инструктор: (обращается к детям)*

Ребята посмотрите внимательно, кто там стоит? Узнали?

А теперь подбегайте и за руки возьмите каждый свою маму.

Дружно за руки возьмитесь

Друг за другом становитесь ( мама берет ребенка за руку)

Ходьба друг за другом

Зашагали ножки прямо по дорожке.

*Инструктор:* Ребята становитесь к своим мамам на ноги и таким необычным способом пойдем друг за другом. Побежали, побежали только пятки засверкали.

**Основная часть.**

*Упражнения выполняются на ковриках вместе с мамами.*

1. ***« Мы растем»***

Р-к и мама стоят лицом друг, другу взявшись за руки, ноги на ширине плеч. Поднимать руки через вверх, встать на носочки ( мама подтягивает руки ребенка вверх)

(4-5раз) 

***2.« Мы играем»***

И.п. стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, взявшись за руки.

Ребенок приседает, мама стоит наоборот( это же упражнение можно с палочкой)

( 4-5раз)

***3.« У нас дружные ножки»***

И.п сидя на полу, ноги в стороны р-к спиной к маме, упор на руки. Одновременно р-к и мама поднимает левую, правую ногу вверх.

( 4-5 раз) 

***4.« Мы веселимся»***

Р-к стоит между ног мамы и держит его за руки. Затем р-к подпрыгивает, а мама в это время соединяет свои ноги.

( 4-5 раз)

***5.« Рыбки»***

И.п. мама стоит расставив ноги в стороны, р-к лежит на животе м-у ног, вытянув руки вперед, берет кисти рук р-ка, приподнимает его возвращает в И.п(это же упражнение можно с палочкой)

( 4-5 раз)

***6.« Мы сильные»***

И.п лежа на спине, держаться двумя руками за палочку.

По сигналу « сядем» мама поднимает палку, р-к подтягивается к ней садится.

( 4-5 раз)

***7.« Мостик»***

Мама наклоняется касаясь, руками пола делает « мостик», а ребенок проползает на четвереньках, затем мама ложится на живот, а ребенок перешагивает через нее.

( 4-5 раз)

**Основные виды движений.**

Упражнение с мячом

****

**« Верная рука и меткий глаз»**

Мама бросает ребенку мяч а затем ребенок маме.

**« Метко в цель»**

Прокатывания мяча в цель.( сбить кеглю)

Упражнение на осанку.

**« Держим спинку прямо»**

Ходьба с колечком на голове ( мама помогает ребенку)

**П-игра « Птички в гнездышках»**

Мамы это гнездышки они сидят на полу, обняв колени руками. Дети- «птички»под музыку « птички» летают. Как только музыка остановилась дети « птички» летят в свои гнездышки. Мамы обнимают своих детей.

( 2-3 раза)

**Заключительная часть.**

Упражнение на плоскостопие.

Ходьба по дорожкам ( камешки, травка, ребристая дорожка, бревнышки)

**Воспитатель:** Ученые всего мира утверждают, что желание вести здоровый образ жизни формируется у детей в возрасте до 12 лет. В нашей стране разработано более десятка программ по формированию у детей привычки к ЗОЖ. Мы в нашем детском саду тоже работаем над этой проблемой. Мы используем в работе оздоровительные технологии. У нас в саду проводятся познавательные занятия по данной тематике. Систематически проводятся занятия по физической культуре, оздоровительная и профилактическая работа. Здоровье человека заключается в гармонии духовного, душевного и физического. Основным средством формирования у детей привычки к здоровому образу жизни являются:

-личный пример окружающих взрослых (семьи)

- беседы с детьми по проблеме;

- общественное осуждение вредных привычек;

- общественная реклама составляющих ЗОЖ;

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Чем больше мы будем ребенку показывать и рассказывать о здоровье, тем лучше для его развития. Предлагаем Вам поддержать инициативу детского сада и внедрять здоровый образ жизни в семью. Мы все уверены в том, что добиться положительных результатов в процессе формирования у детей устойчивой привычки к ЗОЖ можно только в тесном сотрудничестве ДОУ и семьи. Сотрудничество должно строиться на взаимоуважении и взаимодоверии. Только активная позиция семьи и сотрудничество с дошкольным учреждением позволяют добиться результатов по поддержанию здоровья ребенка.

**Давайте пожелаем друг другу успехов в воспитании здорового поколения.**