**Родительское собрание**

**Тема собрания: «Здоровый образ жизни семьи – залог здоровья ребенка».**

**Подготовила воспитатель: Ермакова Н.С.**

**Родительское собрание**

**Тема собрания: «Здоровый образ жизни семьи – залог здоровья ребенка».**

**Цели и задачи:** Формирование мотивации к здоровому образу жизни. Способствовать осознанию родителями ответственности за формирование у детей ценностного отношения к своему здоровью.

Дать советы и рекомендации родителям по поводу укрепления здоровья их ребенка и воспитания привычки к здоровому образу жизни.

Пути воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни, сохранении физического, психического и душевного здоровья.

**Здоровый человек есть самое драгоценное произведение природы.**

**Т. Карлейль**

**Подготовительный этап**

1..Анкетирование родителей.

2.Выступление воспитателя по теме сохранения и укрепления здоровья детей, также игры с родителями на данную тему

3.Памятка для родителей по сохранению здоровья их детей.

**Ход собрания.**

**1.Организационный момент.**

Здравствуйте, уважаемые родители, дорогие наши помощники и единомышленники. Как же мы рады видеть всех вас. Какие бы проблемы в нашей работе не возникали, мы всегда можем их решить только вместе, только сообща. И сегодня перед нами проблема государственной важности. Какая?

Звучит песня: «Закаляйся»

Музыка В. Соловьёва - Седого, слова В.Лебедева - Кумача.

Звучит стихотворение В. Крестова: «Тепличное создание»

Болеет без конца ребёнок.

Мать в панике, в слезах: и страх и грусть.

Ведь я его с пелёнок

Всегда в тепле держать стремлюсь.

В квартире окна даже летом

Открыть боится - вдруг сквозняк.

С ним то в больницу, то в аптеку,

Лекарств и перечесть нельзя.

Не мальчик, словом, а страданье.

Вот так порой мы из детей

Растим тепличное создание,

А не бойцов – богатырей.

-О чем мы будем говорить сегодня на собрании?

**2.Слово воспитателя.**

Сегодня перед нами проблема государственной важности. Проблема сохранения здоровья наших детей, а значит здоровья нации. И поэтому тема нашего собрания: **«Здоровый образ жизни семьи – залог здоровья ребенка.»**

**Цель** нашей работы сегодня:  **Понять и принять идею, что Здоровье – самое ценное достояние человека, найти пути воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни, сохранении физического, психического и душевного здоровья.**

Сегодня мы с вами поговорим о здоровье наших детей – самом ценном достоянии человека, мы попробуем разработать рецепт здоровья для наших детей и нас с вами.

В уставе Всемирной организации здравоохранения здоровью дается такое определение: здоровье – это состояние человека, которому свойственно те только отсутствие болезней или физических недугов, но и полное физическое, душевное и социальное благополучие.

А есть ли у наших детей физическое, духовное и социальное благополучие. По данным Минздрава и Госкомэпиднадзора, в России 86% детей имею отклонения в состоянии здоровья. И только 14% детей практически здоровы. Поэтому нам есть о чем задуматься.

**От чего зависит такая ужасная ситуация?**

**3.Эксклюзивное интервью.**

Я предлагаю Вам ответить на вопросы, которые я только, что задавала вашим детям: Что такое здоровье? Кто может считать себя здоровым?

**4. Игра с клубочком.**

Родители делятся мыслями о том, что же нужно делать, чтобы ребенок был здоров.

У меня в руках клубочек, на месте которого вы можете представить своего ребенка, он такой же мягкий, теплый, нежный. Для нас он будет эстафетной палочкой. Мы будем передавать его по кругу, и тот человек в чьи руки попал клубочек продолжает предложение. А предложение будет у нас одно для всех:

**«Мой ребенок будет здоров, если я…»**

**(** Ответы родителей)

**5. Подведение итогов собрания.**

Подводя итоги нашей работы , следует отметь, что перед нами стоит задача не просто важная , задача государственной важности. Мы несем ответственность за будущее нашей страны, за здоровье нации и поэтому нам необходимо объединиться в наших делах, потому что:

Здоровье народа дороже всего,  
Богатство земли не заменят его,  
Здоровье не купишь, никто не продаст,  
Его берегите, как сердце, как глаз.  
Любите его и заботьтесь о нем,   
Цените его и ночью, и днем.

Анализ анкетирования будет представлен воспитателем на следующем родительском собрании.

**6.Родителям выдаются памятки.**

**Памятка для родителей по сохранению здоровья их детей.**

**Уважаемые папы и мамы! Помните!**

**Самое главное – сохранить физическое и психическое здоровье ребёнка.**

- Разговаривайте со своим ребёнком о необходимости беречь собственное здоровье.

- Собственным примером демонстрируйте своему ребенку уважительное отношение

к собственному здоровью.

- Не позволяйте ему выполнять режим дня от случая к случаю.

- Если ребенок болен, но протекание болезни позволяет ему делать зарядку и он этого хочет - не препятствуйте ему.

- Посещайте вместе с ним спортивные мероприятия и праздники, особенно детские.

- Бывайте вместе с ним на воздухе, участвуйте в его играх и забавах.

- Дарите ребенку подарки, которые будут способствовать сохранению его здоровья.

- Не смейтесь над ребенком, если он выполняет какое-то упражнение не так.

- Приветствуйте его общение со сверстниками, которые занимаются спортом.

- He ждите, что здоровье само придет к вам. Идите вместе со своим ребенком ему навстречу!

**Анкета для родителей.**

Уважаемые родители!

Приглашаем Вас принять участие в опросе. Обратите внимание на оформление ответов. Они предполагают возможность текстового заполнения или выбор одного из предложенных вариантов.

**1. «Здоровый образ жизни» – как Вы это понимаете?**

• Правильное питание

• Соблюдение режима дня

• Благоприятные условия окружающей среды

• Гармоничные отношения в семье

• Занятия физической культурой

• Другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2. Какие факторы, с Вашей точки зрения, в большей степени влияют на состояние здоровья вашего ребенка?**

• Экологические загрязнения

• Наследственные заболевания

• Недостаточный уровень двигательной активности

• Неправильное питание

• Вредные привычки

• Другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**3. Оцените состояние здоровья вашего ребенка?**

• Хорошее

• Плохое

• Затрудняюсь ответить

Другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**4. Часто ли болел Ваш ребенок в течение года?**

• Да (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_) раз?

• Нет

В чем Вы видите причины заболеваний? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**5. Как вы проводите выходные с ребенком?**

• \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**6. На что, по Вашему мнению, должны обратить особое внимание воспитатели, сотрудники детского сада, заботясь о здоровье и физическом воспитании ребенка?**

• Соблюдение режима

• Рациональное питание

• Полноценный сон

• Достаточное пребывание на свежем воздухе

• Здоровая гигиеническая среда

• Благоприятная психологическая атмосфера

• Закаливающие мероприятия

• Другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**7. Установлен ли для Вашего ребенка дома режим дня?**

-Да

-Нет

Если «Да», укажите время основных его компонентов

Будние дни, Выходные дни

• Прием пищи

• Ночной сон

• Дневной сон

• Прогулка

**8. Укажите виды деятельности Вашего ребенка дома (Будние дни, (вечер), выходные дни)**

• Занятия рисованием, лепкой, конструированием

• Подвижные игры

• Пешие прогулки вместе с родителями

• Прослушивание рассказов, сказок

• Просмотр детских телевизионных передач

• Занятия физическими упражнениями

• Другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**9. Какие меры Вы предпринимаете с целью укрепления здоровья Вашего ребенка?**

• Посещение врачей

• Занятия физическими упражнениями

• Закаливание

• Дыхательная гимнастика

• Массаж

• Прогулки на свежем воздухе

• Правильное питание

• Другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**10. Как часто Вы уделяете внимание укреплению здоровья своего ребенка?**

• Регулярно

• От случая к случаю

• Не уделяю

• Другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**11. Есть ли причины, мешающие уделять внимание здоровью ребенка? Если есть, то какие?**

• Отсутствие специальных знаний и умений

• Дефицит времени вследствие высокой профессиональной занятости

• Другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**12. Что для Вас является основным источником получения информации о возможностях физического развития и оздоровления ребенка?**

**В детском саду:**

• Педагоги

• Медицинские работники

• Родители других детей

• Наглядно-текстовая информация

• Другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Вне детского сада:**

• Средства массовой информации

• Интернет

• Собственный жизненный опыт

• Советы родителей, друзей, знакомых

• Консультации специалистов в области медицины

• Другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**13. В какой информации в данной области Вы нуждаетесь?**

• Профилактика простудных заболеваний

• Организация рационального питания

• Двигательный режим ребенка дошкольного возраста

• Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у детей

• Закаливание ребенка дошкольного возраста

• Режим дня дошкольника

• Физическая и психологическая готовность к школе

• Другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**14. Какие формы и виды физической активности используете Вы лично?**

• Утренняя зарядка

• Закаливающие процедуры (водные, сауна и др.)

• Занятия в оздоровительных группах (лечебная физкультура, бассейн и др.)

• Пешие прогулки

• Занятия спортом

• Туризм

• Другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**15. Как часто Вы занимаетесь физкультурой?**

• Регулярно

• От случая к случаю

• Не занимаюсь

• Другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**16. Продолжите следующее утверждение: «Я считаю, что моя семья соблюдает здоровый образ жизни на \_\_\_\_\_\_%, потому что\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Спасибо за сотрудничество!**

**Используемая литература:**

1.Дереклеева НИ. Новые родительские собрания. М.: ВАКО, 2006

2.Дереклеева, Н. И. Анкеты для родителей и учащихся // Воспитание школьников. – 2002. – № 1.

3. Изуткин Д. А. Формирование здорового образа жизни. — Советское здравоохранение, 1984, № 11, с. 8-11.

3.Комаровский Е. Здоровье ребенка и здравый смысл его родственников.— Харьков, М.,1999.