

Здоровый образ жизни – хорошая привычка

**Родительское собрание в
детском саду**

Воспитатель: Сильнягина В.П.

В воспитании детей очень важна роль здорового образа жизни семьи.

«Здоровый ребенок – это счастливая семья!»

Цель: Повысить уровень знаний родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей, здорового образа жизни в семье.

«Дети – цветы жизни.»

Чтобы эти цветы росли здоровыми и счастливыми, нам необходимо создать и поддерживать благоприятные условия.





Плодородную почву
для нашего цветка
создают :

- Родители
- Воспитатели
- Специалисты ДОУ
(учитель - дефектолог,
учитель - логопед,
муз. руководитель)
- СМИ

**Разберем каждый лепесток и
поговорим о составляемых здорового образа
жизни:**

- **Эмоциональное здоровье**
- **Режим дня**
- **Здоровое питание**
- **Утренняя гимнастика**
- **Активный подъем**
- **Физические упражнения и подвижные игры**
- **Прогулки на свежем воздухе**
- **Закаливание**
- **Правильно организованная развивающая среда**

Эмоциональное здоровье



Важна роль родителей в поддержании эмоционального здоровья.

Любящие родители – это солнышко, которое согревает теплотой и дарит свою нежность.



Режим дня

Режим дня – это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности.

Поведение ребенка в детском саду, его настроение, работоспособность находятся в прямой зависимости от того, как организованы его деятельность и сон в семье в обычные, а также в выходные дни.

Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика – обязательная часть ежедневного режима ребенка.

В детском саду каждое утро обязательно проводятся комплексы утренней гимнастики.
Не надо забывать про гимнастику и дома.







**Сделать утром
веселую разминку
вместе с мамой и
папой – прекрасная
идея! Ну подумайте:
всего несколько
минут в день – и
хорошее
самочувствие плюс
отличное настроение
обеспечены каждому.**

Здоровое питание



Чего только не приходится придумывать родителям ради того, чтобы их ненаглядный малыш покушал.

СОВЕТ:

Сделайте из приема пищи праздник!

На сайте www.detskierecepty.ru вы найдете много интересных идей как это сделать.

Прогулки на свежем воздухе



Гулять с ребенком нужно в любую погоду.

Обычно на прогулке малыши много двигаются. Но в основном это бег, ходьба, лазание по лесенке. Но нужно побуждать детей выполнять и другие виды движений (перешагивание через препятствия, ходьба по ограниченной поверхности, прыжки, метание).

Физические упражнения и подвижные игры

У ребенка есть сильная потребность в движении. Однако, чтобы они не были бесцельными и случайными, необходимо помочь ребенку, предложить правильный способ.

Помимо ежедневной утренней гимнастики и определенного количества физкультурных занятий и занятий в бассейне ДОУ необходимо детям предоставить возможность упражняться самостоятельно. Для этого лучше всего использовать подвижные игры.

Родители, а вы помните, в какие игры вы играли в детстве?









Активный подъем

Добрый день!

Скорей проснись!

Солнцу шире улыбнись!

**Такими словами приветствуйте
просыпающихся детей.**

Подготовить организм ребенка к двигательной активности после сна, осуществляя плавный, естественный переход от состояния покоя к бодрствованию, помогает зарядка в постели. Она создает положительный эмоциональный настрой, дает оздоровительно-закаливающий эффект.





Закаливание

Известно много способов закаливания.

Одними из таких способов являются массаж и дыхательная гимнастика

Массаж

полезен в любом возрасте: он улучшает кровообращение кожи, снимает напряжение мышц, нормализует деятельность центральной нервной системы.

А если массаж превратить в веселую игру, то ребенок получит двойную радость.











дыхательная гимнастика

Упражнение «Хомячки»

Ребёнок и родитель сильно надувают щёки, «как у хомячков» (дышат через нос). По сигналу кулачками надавливают на щёки, выпуская при этом воздух через рот. Игра повторяется 5 – 6 раз.



Упражнение «Мама обнимает меня»

Сделать глубокий вдох носом, руки, развести в стороны, задерживаем дыхание 3 секунды, выдох обнять маму так крепко, как и мама обнимает своего ребенка.









Организация развивающей среды

Правильная организация развивающей среды имеет большое значение.

Ребенку просто необходимы:

- шведская стенка
 - канат
- велосипед
- коньки
- санки
- лыжи
- мячи

На прощание

**И помните: «Здоровый ребенок –
это счастливая семья!»**

До свидания!

До новых встреч!