**Тема «Здоровая семья – залог успешного воспитания ребенка».**

**Задачи:** активизировать и обобщить воспитательные умения родителей, поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях; пропагандировать здоровый образ жизни; приобщать к сотрудничеству детей и родителей.

* 1. **Лекция**

Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в дошкольном возрасте. Целью оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении является создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих. Необходимо погружение ребенка в особо организованную жизненную среду, формирующую привычки здорового образа жизни. Для этого важно уметь конструировать познавательную деятельность детей на занятиях в быту, и в игре.

Дошкольное образовательное учреждение оказывает существенную помощь семье в сохранении и укреплении физического и психологического здоровья ребенка.

Для этого используются различные формы средства и методы формирования основ здорового образа жизни у дошкольников. Беседы, дидактические и сюжетно- ролевые игры, художественная литература способствуют созданию условий эмоционального восприятия детьми сведений о здоровом образе жизни, закреплению полученных представлений и их систематизация.

Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребенка, а также его здоровье, закладываются в семье. То, что прививают ребенку с детства в семье в сфере, этических и других начал, определяет все его дальнейшее поведение в жизни, отношении к себе, своему здоровью и

Здоровье взрослого человека на 75% определяется условиями его формирования в детском возрасте. Именно с раннего возраста нужно приобщать ребенка заботиться о своем здоровье, воспитывать у него заинтересованность в собственном развитии и самосохранении.

Беседуя с детьми о здоровье, на вопросы: «Что нужно делать человеку, чтобы не болеть?». Ответ детей были однозначными - пить таблетки. «Что нужно делать, чтобы оставаться здоровым?». «Пить таблетки». Начали разбираться и пришли к выводу: чтобы оставаться здоровым, нужно вести здоровый образ жизни. А это:

1. Правильно питаться.

2. Режим.

3. Культурно-гигиенические навыки.

4. Закаливание.

5. Физическая культура.

6. Прогулки на свежем воздухе.

7. Отказ от вредных привычек.

Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, его функции, узнает о важности правильного питания, режима дня, закаливания, движения, тем раньше он приобщится к здоровому образу жизни.

Вот что пишет известный психолог Владимир Леви: «За годы врачебной практики я вплотную узнал не одну сотню людей, маленьких и больших, которые:

- не здороваются;

- не умываются;

- не чистят зубы;

- не читают книги;

- не занимаются (спортом, физкультурой танцами и т.д.);

- не работают;

- не женятся;

- не лечатся.

И все только потому, что их к этому принуждали. В большинстве случаев можно обойтись без принуждения. Для этого нужно проявить и артистизм, и хитрость, и фантазию. Ну и, безусловно, собственный пример родителей. Если ребенка насильно принуждать заниматься физкультурой, соблюдать правила гигиены, он быстро теряет интерес к этому».

Итак, самый наиболее благоприятный способ успешного воспитания— ребенка- это здоровый образ жизни всей семьи.

Что же влияет на наше здоровье?

- здоровый образ жизни;

- наследственность;

- экология;

- медицина.

Что является составляющим ЗДОРОВЬЕ?

- физическое здоровье;

*Скажите, что значит «физическое здоровье»? (зарядка, закаливание, правильное питание)*

- психологическое здоровье;

*Скажите, что значит «психологическое здоровье»? (атмосфера в семье, психика ребенка)*

- нравственное здоровье;

*Скажите, что значит «нравственное здоровье»? (сочетание нравственных качеств, присущие людям)*

- социальное здоровье.

*Скажите, что значит «социальное здоровье»? (коллектив, социум)*

Это те самые составляющие, которые и формируют «общее здоровье» наших детей.

Здоровый образ жизни семьи имеет, разумеется, огромнейшее значение. И чтобы не говорили, что детский сад или школа виноваты в воспитании, или здоровье ребенка, СЕМЬЯ, т.е. родители, несут самую огромную ответственность как непосредственно перед собой и ребенком, так и уголовную. Вот как не просто быть родителями. Но коль мы взяли на себя эту ответственность, мы будем нести ее гордо, правильно, принося пользу всему миру.

Итак, ЗОЖ:

1. Правильного питания.

2. Режима дня и ночи.

3. Культурно-гигиенических навыков.

4. Закаливания.

5. Физической культуру.

6. Прогулок на свежем воздухе.

7. Отказа от вредных привычек.

8. Стабильного психоэмоционального состояния.

Давайте разберем каждый пункт:

**1. Правильное питание.**

1. Максимально разнообразить стол.

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

3.Не заставлять есть, когда не хочется.

4.Не награждать едой.

5.Не ссориться во время еды. Оставлять выяснение отношений на другое время.

6.Исключить из рациона напитки типа "кока - кола", чипсы.

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

8.Ужинать не позже, чем за 2 часа до сна.

*Скажите, какие полезные блюда вы готовите в своей семье?*

**2. Режим дня и ночи.**

Правильно организованный режим дня способствует повышению защитных сил ребёнка, его работоспособности. Дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков (гигиена, зарядка), приучает к определённому ритму. Родителям детей, посещающих детский сад, нужно следить за тем, чтобы режим дня в выходные дни дома не отличался от режима дня в детском саду. Сон занимает важное место в режиме дня. Он является главным средством для восстановления работоспособности. В результате недосыпания человек становится раздражительным, невыдержанным, злым и нетерпеливым.

Для хорошего сна нужно соблюдать определённые правила:

1.Перед сном не наедаться.

2.Спать нужно в хорошо проветренном помещении при температуре воздуха 16-18 градусов.

3. Спать нужно, как можно более раздетым.

4.Хорошая физическая нагрузка в течении дня способствует крепкому сну.

5.Очень здорово проводить ритуал отхода ко сну (купание, сказка на ночь, поцелуй с пожеланием спокойной ночь).

6.Время перед сном самое мирное. Никаких ссор и претензий.

7.Важно, чтобы ребёнок дома засыпал в одно и то же время.

*Скажите, во сколько ложится ваш ребенок в выходные дни днем и вечером?*

**3. Культурно-гигиенические навыки.**

Гигиенические навыки у детей воспитываются с самых ранних лет. Гигиеническая культура столь же важна для человека, как и умение разговаривать, писать, читать. Уход за собой дарит человеку прекрасное ощущение чистоты, здоровья: каждая клеточка организма начинает жить в оптимальном режиме, не огорчая его владельца. Сколько радости доставляет человеку ощущение хорошего и слаженного работающего организма. С формирования у ребенка доброго и заботливого отношение к своему телу. Важно, чтобы малыш усвоил, что в его теле нет органов, отделов не нужных, некрасивых, что обо всех частях тела надо одинаково постоянно заботиться и в первую очередь содержать в чистоте.

Некоторые родители считают, что пока их дети маленькие, их незачем учить элементарным гигиеническим правилам. На самом деле это не так. Именно с раннего возраста детства формируется характер, дисциплинированность, самостоятельность, прививаются гигиенические навыки, которые помогут ребенку войти в мир, здоровым и сильным.

*Скажите, какие гигиенические процедуры еще не получаются у ваших детей?*

**4. Закаливание.**

Закаливание - самый простой и действенный способ укрепления защитных сил организма. Обычно под закаливанием понимают воздействие холодом. Но и тепловые воздействия оказывают оздоровительный эффект. Совместные походы в баню, кроме оздоровительного воздействия даёт много положительных эмоций. Самое главное - перепад температур. Организм человека приобретает неуязвимость к колебанию температуры окружающей среды. Различают закаливание воздухом, солнцем, водой. Максимальный эффект закаливание приносит, если оно сочетается с физическими нагрузками, полноценным сном и рациональным питанием. Проводить закаливающие процедуры нужно только с положительным эмоциональным настроем. Соблюдать принципы последовательности, непрерывности, постепенности. Избегать крайностей. Переохлаждение недопустимо!

Знаменитый врач Себастьян Кнейп выдвинул лозунги "Самая лучшая обувь - отсутствие обуви", "Каждый шаг босиком - лишняя минута жизни". При первой же возможности ребёнку нужно ходить босиком. Дайте детям в летний период возможность ходить босиком по песку и по асфальту, по мелким камушкам и шишкам. Кроме закаливающего эффекта - это прекрасное средство профилактики плоскостопия.

*Скажите, какие процедуры вы проводите по закаливанию дома?*

**5. Физическая культура и двигательная активность.**

Существует связь между физическим развитием ребёнка и развитием его интеллекта. Играйте с детьми. Игра - способ познания мира. Запрещать ребёнку играть - значит запрещать развиваться! Нужно сочетать двигательную активность с семейными прогулками на природе.

Кроме пользы - только польза. *Скажите, какие физические упражнения вы выполняете с детьми дома?*

**6. Прогулки на свежем воздухе**.

Совместные велопрогулки, каток, поход в парк, пеньки, канавки, деревья, ручьи, брёвнышки, природный материал (шишки, жёлуди, камни, палки) – всё это стимулирует двигательную активность детей. Во время прогулок совершенствуются навыки ходьбы по пересечённой местности.

Когда вся семья совершает такие прогулки – это не только укрепляет здоровье всех, но еще укрепляет семейные взаимоотношения между друг другом.

*Скажите, какие прогулки вы совершаете со своими детьми?*

**7. Отказ от вредных привычек**

Ограничение телевизора и компьютера**.**

Как утверждают специалисты – в стране среднестатистический родитель внятно разговаривает со своим ребёнком 38 минут в неделю. А среднестатистический ребёнок за неделю проводит у телеэкрана 28 часов.

В числе пагубных воздействий телевизора и компьютера – ухудшение зрения, заболевания суставов, ожирение, повышение кровяного давления. Дети часто теряют чувство реальности. Маленькие дети больше подвержены отрицательному влиянию сцен насилия. Установлено, что на детей, которых любят, с которыми родители много общаются, смотрят вместе телевизор, сцены насилия оказывают менее сильное воздействие, чем на детей, растущих в неблагоприятных условиях.

*Сколько по времени ваш ребенок проводит, в общем, и играя в компьютер, и с телефоном, или планшетом, смотря телевизор?*

Еще из вредных привычек можно выделить следующие: вредная еда, курение и употребление алкогольных напитков. Дети видят все это в своем доме в семье и убеждены «если это делают мамы и папы, почему это не могу делать Я».

 *Скажите, видит ли ваш ребенок дома курение табачных изделий и употребление алкогольных напитков?*

**8. Сохранение стабильного – психоэмоционального состояния**

       Отношения в семье являются основой психологического состояния ребенка: именно от них зависит, насколько ребенок уверен в своих силах, насколько он весел и любознателен, насколько открыт общению и готов к настоящей дружбе. Если ребенок знает, что дома его ждут любящие родители, которые спешат его увидеть после долгой разлуки рабочего дня, которым можно поверить все свои тревоги и неудачи, от которых он получит новый заряд любви и тепла, ему по силам будет перенести многие неприятности и невзгоды. Что же касается отношений в детском саду,

то, как правило, любая конфликтная ситуация может быть решена.

Сложности общения с конкретными детьми могут быть разрешены путем обращения к психологу и совместному с воспитателем планированию решения возникшей проблемы.

Сейчас на самом деле очень трудное время. Наших детей пытаются, и зомбировать, и сделать им больно, и плохо. Все это внешние факторы.

Но так редко это происходит и в семьях. Домашнее насилие. Когда ребенок видит, как родители выясняют отношения, покрывают друг друга матом, и даже происходит рукоприкладство, какую пользу почерпнет ребенок? Только вред.

Здоровье Вашего ребёнка в Ваших руках, дорогие родители!

К сожалению, в силу недостаточного развития уровня культуры и образования в нашем обществе в последнее время здоровье ребёнка в семье не является абсолютным приоритетом! Многие родители не могут служить своим детям положительным примером здорового образа жизни, как и не могут создать ребёнку позитивную мотивацию быть здоровым!

Здоровье - это целенаправленная работа на всю жизнь!

А то, что закладывается в ребёнка с детства – остаётся с ним на всю жизнь!

**Физкультминутка.**

Уважаемые родители, мы, немножко засиделись, давайте отдохнём. (Воспитатель предлагает родителям поиграть в подвижные игры по их желанию или предлагает выполнить физминутку на выбор воспитателя).

А теперь предлагаю вам принять участие в составлении памятки «Сохраним острое зрение». Предлагайте свои варианты, мы будем их записывать. (Родителям надо понять, что для сохранения зрения надо соблюдать правила.)

Просмотр видеоролика <https://youtu.be/GnroJO4XeOw>

* 1. **Мозговой штурм**

**«Перечислите основные составляющие здорового образа жизни ребёнка»**

ЗОЖ – это:

1. Закаливание

2. Здоровое питание

3. Двигательная активность

4. Режим

5. Гигиена

6. Чередование труда и отдыха

7. Благоприятная атмосфера

**«Умники и умницы»**

Давайте немного поразмышляем.

Ситуация. Среди взрослых распространено мнение, что не только купания в водоемах, но и частые ванны пагубно отражаются на организме ребенка, ослабляют его, замедляют прибавку в весе.

Вопросы:

какие цели преследует купание в открытом водоеме?

какие другие средства закаливания вы знаете?

принципы закаливания?

всех ли детей можно закаливать?

**«Закончите пословицы о здоровье»**

Чистота – (залог здоровья)

Здоровье дороже (золота)

Если хочешь быть здоров – (закаляйся)

В здоровом теле – (здоровый дух)

Болен – лечись, а здоров – (берегись)

Болячка мала, да болезнь – (велика)

Еле-еле душа (в теле)

Быстрого и ловкого болезнь (не догонит)

Здоровье дороже денег, здоров буду – и денег (добуду)

Курить – (здоровью вредить)

В добром здоровье и хворать (хорошо)

Здоровье не купишь – (его разум дарит)

**«Здоровое питание»**

Правильное питание – это то, о чем должны заботиться родители в первую очередь, желая увидеть своего ребенка здоровым. Родителям нельзя забывать о том, что соблюдение режима питания – основа здорового образа жизни.

Питание детей обеспечивается взаимно дополняемыми продуктами животного и растительного происхождения, богатыми питательными веществами (белком, витаминами, минеральными солями, клетчаткой и др.). Главное правило, о котором часто забывают родители, – питание должно быть разнообразным. Это важнейший фактор, который способствует нормальному интеллектуальному и физическому развитию ребенка.

**«Здоровое питание»**

Как вы думаете, какие продукты следует исключить из рациона питания ребёнка, чтобы избежать нарушения обмена веществ?

• жевательную резинку, чипсы, сухарики;

• копчености;

• специи и острые блюда;

• газированные напитки;

• майонез промышленного производства.

Также важно, чтобы в рационе ребёнка были необходимые витамины. Какие основные витамины вы знаете?

**«Где живут витамины?»**

Как вы думаете, где какой витамин присутствует?

**«Спорт»**

Движение и здоровье — два взаимозависимых компонента жизни любого человека, а детей в особенности. Каждый родитель желает видеть своего ребёнка красивым и сильным, смелым и жизнерадостным.

Мы часто удивляемся способностям детей целый день проводить в играх; иногда даже ругаем за неугомонность и неумение спокойно посидеть на одном месте. А между тем для детворы такая двигательная активность жизненно необходима. Самой природой в ребенке заложена любовь к играм, к движению, которая приносит огромную пользу здоровью маленького человека. Для того, чтобы ребенок хорошо развивался, ему необходимо много двигаться.

**«Заморочки из бочки»**

1. Что, по Вашему мнению, подразумевается под понятием режим дня?

2. Нужен ли режим дня дошкольнику?

3. К чему приводит непостоянство в режиме дня ребёнка?

Режим дня необходимо соблюдать с первых дней жизни малыша. От этого зависит его здоровье и правильное развитие. Соблюдение режима дня предохраняет ребёнка от утомления.

Утомление снимается хорошим продолжительным сном, отдыхом на свежем воздухе, активным движением, полноценным питание.

При воспитании детей дошкольного возраста, очень важное значение имеет формирование у них культурно-гигиенических навыков.

Продолжите известные строки из стихотворения К. И. Чуковского «Мойдодыр»:

 **«Гигиена Чем с другом нельзя делиться?»**

Так с раннего детства нужно приучать ребенка к тому, что такие вещи, как расческа, постель, носовой платок, полотенце, зубная щетка, должны быть индивидуальными.

* 1. **Анкета для родителей**

«Путь к здоровью ребёнка лежит через семью»

Уважаемые родители! Забота о воспитании здорового ребёнка является значимой для нашего дошкольного учреждения. Просим Вас ответить на вопросы анкеты по оздоровлению детей в семье.

Заранее благодарим Вас!

1. Как оцениваете состояние здоровья своего ребёнка?

плохое,

удовлетворительное,

хорошее?                           (нужное подчеркнуть.)

1. Сколько раз болел Ваш ребёнок за прошедший календарный год? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. В котором часу Ваш ребёнок ложится спать?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Делает ли Ваш ребёнок зарядку? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. Делаете ли Вы сами зарядку утром?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. Чем любит заниматься Ваш ребёнок в свободное время?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
6. Сколько времени Ваш ребёнок смотрит телевизор или играет в компьютер? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
7. Существуют ли в Вашей семье традиции по физическому воспитанию? Если «Да», то какие? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
8. Как Вы развиваете интерес к здоровому образу жизни у Вашего ребёнка? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

10. Для сохранения здоровья своих детей я предлагаю\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

**Вывод**: здоровье ребенка зависит от устоявшихся принципов ЗОЖ в семье.