

## **Родительское собрание на тему: «Наши верные друзья – полезные привычки».**

**Актуальность:** семья – это материальная и духовная ячейка для воспитания детей, для супружеского счастья и радости. Главный закон семьи: все заботятся о каждом члене семьи, а каждый член семьи в меру своих возможностей заботится обо всей семье. Со временем ребенок должен твердо усвоить этот закон. Воспитание ребенка в семье – это достойное, непрерывное приобретение им в процессе жизни в семье полезного, ценного жизненного опыта.

Основа поведения ребенка – это его привычки. Развитие ребенка – это развитие его самостоятельности. Нужно несомненно следить за тем, чтобы у него образовались добрые, хорошие привычки и не возникали дурные. Научить его различать добро и зло. Учить малыша любить свой дом, свою семью, добрых людей, свой край. Важнейшей привычкой для него должно стать соблюдение режима дня. Нужно приучать ребенка заботиться самому о своем здоровье, о физическом развитии. А у родителей формировать ответственность за здоровье своих детей и свое здоровье.

*Наши верные друзья - полезные привычки.*

*Посеешь привычку – пожнешь характер.*

*(Народная мудрость).*

**Цель:** актуализация проблемы сохранения и укрепления здоровья детей; формирование у детей и родителей потребности в здоровом образе жизни, ответственности за свое здоровье, негативное отношение к вредным привычкам, объединение усилий детского сада и семьи в вопросе формирования у детей полезных привычек.

### **План проведения.**

1. Вступительный этап:

- разминка «Сложи пословицу»

2. Основная часть:

- Круглый стол «Полезные привычки»
- Круглый стол «Вредные привычки»
- Поговорим о разном.

3. Подведение итогов.

### **Ход мероприятия.**

#### **Подготовительный этап.**

1. Подготовка фрагментов пословиц о здоровье, написанных на листах разного цвета и формы.
2. Подготовка карточек с изображением цветов и сорняков.
3. Оформление цитат, пословиц и поговорок:
  - «В здоровом теле - здоровый дух»
  - «Посеешь привычку - пожнешь характер»
  - «Посеете привычку - пожнете судьбу»
  - «Плохая привычка - это отсутствие хорошей»

- «Рано в кровать, рано вставать - горя и хвори не будете знать»
  - Привычки, визитная карточка культуры человека»
4. Тестирование родителей.
5. Запись оздоровительной гимнастики (видеоролик).

### **Вступительный этап.**

Добрый вечер дорогие родители! Согласитесь приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым. Ведь как говорили древние греки: «В здоровом теле - здоровый дух». Немало пословиц и поговорок сложено о здоровье и русским народом. О чем же они говорят, мы сейчас узнаем.

### **Разминка «Сложи пословицу»**

(Родителям раздаются фрагменты пословиц, каждая из которых написана определенным цветом. Собранные пословицы, зачитываются)

Варианты пословиц:

- «Здоровье дороже золота»
- «Здоровье ни за какие деньги не купишь»
- «В здоровом теле - здоровый дух»
- «Посеешь привычку - пожнешь характер»
- «Рано в кровать, рано вставать - горя и хвори не будете знать»

Как вы уже догадались, что речь пойдет сегодня о формировании у детей полезных привычек.

### **Основная часть.**

#### **Круглый стол «Полезные привычки»**

- У нашего здоровья немало добрых и верных друзей. Какие ассоциации вызывает у вас слово «привычка»

(рассуждения родителей)

«Привычка - это образ, действие, состояние, поведение или склонность, усвоенные кем-нибудь за определенный период жизни, вошедшие в обыкновение, ставшие обычным, постоянным для кого-нибудь (Д. Ушаков. «Толковый словарь»).

Привычка - это такое действие, которое человек выполняет как бы автоматически.

У каждого человека в течение жизни вырабатывается много привычек. Это относится и к вам. Для кого - то стало привычным делом заниматься спортом, читать книги, вязать, что-то мастерить... все это полезные привычки.

#### **Игра- упражнение «Сорняки и розы»**

Родителям раздаются поднос, на котором находятся карточки (розы, сорняки)

- Что помогает человеку быть здоровым?

- Какие бы вы хотели вырастить полезные привычки у вашего ребенка?

Подумайте, посоветуйтесь и запишите на карточках с изображением роз.

(родители обсуждают и записывают свои варианты)

А теперь расскажите, что у вас получилось.

Какие полезные привычки вы будете формировать у ваших малышей в первую очередь?

(с помощью карточек создаем коллаж из роз)

### **Полезные привычки:**

### *1. Соблюдение чистоты и личной гигиены.*

Задачи формирования культурно- гигиенических навыков у детей младшего дошкольного возраста.

- Воспитывать опрятность.
- Учить самостоятельно и аккуратно мыть руки, лицо, чистить зубы, пользоваться мылом, расческой, полотенцем, носовым платком – исключительно своими предметами личной гигиены.
- Прививать навыки поведения за столом: не крошить хлеб, не проливать пищу, пережевывать с закрытым ртом, правильно пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой.

### *2. Соблюдение питьевого режима.*

Ребенку – дошкольнику, чтобы он был здоров, необходимо пить большое количество в течение дня. Поэтому в доме всегда должна быть в доступном месте холодная кипяченая вода.

### *3. Закаливание.*

Виды закаливания:

- Соблюдать тепловой и воздушный режим в помещениях;
- Следить за тем, что бы ребенок был одет соответственно сезону и температурным показателям в помещениях и на улице;
- Регулярно выполнять гигиенические процедуры;
- Утреннюю гимнастику проводить босиком;
- Проводить игры с водой;

### *4. Утренняя зарядка.*

- Вместе с ребенком выполнять утреннюю гимнастику;
- Продолжительность 5-6 минут,
- Комплекс включает: разные виды ходьбы, бега, прыжков, танцевальные движения, упражнения на внимание;
- Комплекс состоит из 5-6 упражнений;
- Комплекс может состоять из предметов: кубики, мячи, платочки и т. д.
- Утренняя зарядка проводится босиком.

### *5. Двигательная активность.*

Движения - наши преданные друзья. Можем ли мы быть здоровыми сидя в кресле? Нет. Велосипед, самокат, коньки, санки, лыжи, игра в хоккей- наши верные друзья.

«Задачи физкультурно - оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста»

1. Формировать гармоничное телосложение, правильную осанку, развивать мелкую моторику.
2. Обогащать двигательный опыт за счет усвоения детьми основных движений в играх, упражнениях.
3. Активизировать произвольность выполнения двигательных действий.
4. Осторожно развивать ловкость, ориентировку в пространстве, ритмичность, умение переключаться с одних действий на другие.

### *6. Длительные прогулки на свежем воздухе.*

- Каждую минуту на свежем воздухе используйте для физического развития малыша.
- Мяч - любимая игрушка. Научите его бросать мяч друг другу, вверх, отбивать об пол.
- На детской площадке помогайте ему лазить по гимнастической стенке, только не оставляйте его одного- опасно.
- Катайтесь вместе на велосипеде, санках, роликах.
- Посещайте бассейн, по назначению врача, лечебные процедуры.

#### *7. Соблюдение режима дня.*

Режим дня - прекрасный друг нашего здоровья! Если мы всегда в одно и тоже время встаем с кровати, завтракаем, обедаем, ужинаем, ходим на прогулку, ложимся спать, то у нашего организма вырабатывается определенный биологический ритм, который помогает сохранить здоровье и бодрость.

#### *8. Правильное питание.*

Советы родителям:

- К новой пище приучайте постепенно, небольшими порциями.
- Не заостряйте внимание на плохом аппетите, не упрашивайте, лучше покажите пример.
- Очень важно создать за столом доброжелательную, приятную обстановку и хорошее настроение.

#### **Игра – упражнение «Розы и сорняки» (продолжение)**

-Вредные привычки, которые вы замечаете у вашего ребенка.

(самостоятельно записываются вредные привычки на карточках с изображением «сорняки») воспитатель обобщает ответы родителей.

Все полезные и вредные привычки человек выращивает в себе сам.

Только полезные привычки требуют постоянного ухода - дело это нелегкое, изо дня в день нужно трудиться, чтобы получить результат, а вредные привычки легко пускают корни, как сорная трава. Но зато полезные привычки делают из своего хозяина настоящего человека.

#### **V. Подведение итогов.**

Ученые подсчитали, что здоровье человека на 60% зависит от его поведения, на 20% - от здоровья родителей и еще 20%- от условий жизни. Поэтому необходимо с детства воспитывать у ребенка полезные, здоровые привычки, которые помогут ему добиться успеха, достичь целей в жизни, быть счастливым. Человек может стать рабом вредных привычек, если не воспитает в себе с детства уважение к самому себе.

#### **Тест для родителей.**

Оцените уровень своего физического развития.

Ответьте честно самому себе!

1. Соблюдаю ли я режим дня?
2. Делаю ли я утреннюю гимнастику?
3. С удовольствием я занимаюсь физкультурой и спортом?
4. Занимаюсь ли я физическим трудом?
5. Вызывает ли у меня отвращение табачный дым?
6. Могу ли я несколько раз подтянуться на перекладине (отжаться от пола)?

7. Люблю ли я свежий воздух?

8. Считаю ли я алкоголь вредным?

9. Умею ли я плавать?

На все вопросы: ДА-3; НЕТ-1.

Подсчитайте сумму баллов, и определите, на какой ступени физического развития вы находитесь.

9-13 баллов - низкая;

14- 19 баллов – средняя;

20-27 баллов – высокая.

