Добрый вечер, уважаемые **родители**! Сейчас мы занимались утренней гимнастикой. Эти упражнения с удовольствием выполняли сегодня Ваши дети.

Сегодня мы **собрались для того**, чтобы поговорить с Вами о том, как **растить малышей здоровыми**.

**Здоровые** дети – это великое счастье. На протяжении многих веков люди искали панацею от болезней и видели ее секреты то в специфике питания, то в закаливании, то в отдельных видах физических упражнений. Панацея эта, оказывается, была рядом. Она кроется в **здоровом образе жизни**.

III. Игра *«Компоненты ЗОЖ»*.

ЗОЖ – это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление **здоровья**.

Какие Вы знаете компоненты ЗОЖ?

• Рациональное питание;

• Двигательная активность;

• Личная гигиена;

• Закаливание организма;

• Оптимальный режим дня;

• Отсутствие вредных привычек.

1. Рациональное питание.

Рациональное питание является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка, оказывает самое непосредственное влияние на его жизнедеятельность, рост, состояние **здоровья**.

Основным принципом правильного питания дошкольников служит максимальное разнообразие пищевых рационов.

В рационе **детей 2-3 лет должны быть** :

- молоко, кисломолочные продукты *(550-600 гр. в сутки)*;

- мясо (120 гр., говядина, телятина, нежирная свинина, кролик;

- яйцо *(1/2 в день, или 1 через день)*;

- рыба *(30-40 гр.)*;

- овощи и фрукты *(100-120 гр.)*;

- крупы, особенно овсяная и гречневая, а так же злаки: ячмень, перловка, просо;

- можно давать макароны, но не часто, т. к. они богаты углеводами;

- сахар *(30-40 гр.)*.

Допустимые сладости: мармелад, пастила, варенье и зефир.

Нельзя давать детям копченые изделия (они вредны и для взрослых, так же противопоказаны икра и морепродукты *(сильные аллергены)*. Исключите из детского меню грибы, до 7 лет они просто не усваиваются. конфеты и шоколад снижают аппетит, способствуют развитию кариеса, излишнему весу аллергии. Вредны для детского организма и искусственные ароматизаторы и красители.

2. Двигательная активность.

Активная двигательная деятельность, помимо положительного воздействия на **здоровье** и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка.

Для повышения двигательной активности у нас в **группе** создана такая развивающая среда, которая отвечает возможностям и потребностям **детей** и насыщена разнообразными пособиями, атрибутами, игрушками, способствующими приобретению и освоению основных видов движений, а так же применению их в различных видах деятельности.

3. Личная гигиена.

Большое значение в профилактике различных заболеваний принадлежит личной гигиене. Личная гигиена – это основа **здоровой**, полноценной и счастливой жизни ребенка.

Начиная с **раннего возраста** необходимо формировать у **детей** навык личной гигиены. Что делаем для этого мы, в детском саду и советуем делать Вам:

Мы учим **детей** :

-мыть руки по мере загрязнения и перед едой, сначала под контролем взрослого, а к концу года самостоятельно;

-насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем;

-объясняем значение каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека (глаза – смотреть, уши – слышать, нос – нюхать, язык – пробовать, определять на вкус, руки – хватать, держать, трогать, ноги – стоять, бегать, прыгать, ходить, голова – думать, запоминать, туловище – наклоняться, поворачиваться в разные стороны).

4. Закаливание организма.

Закаливание – это повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Закаленные дети не боятся переохлаждения перепадов температуры воздуха, влияния ветра. У них резко снижается заболеваемость.

В нашей **группе**, мы придерживаемся следующей схемы закаливания:

1 квартал Ходьба босиком, воздушные ванны после сна и во время физ. занятий, дыхательная гимнастика

2 квартал Ходьба по мокрым дорожкам от 15 до 20 секунд, игры с водой, ходьба по *«дорожке****здоровья****»*.

3 квартал Ходьба по мокрым дорожкам до 1 минуты, корригирующая гимнастика после сна, погружение ног в воду.

4 квартал Солнечные и воздушные ванны, **контрастное обливание ног**

5. Оптимальный режим дня.

Для формирования ЗОЖ, а так же повышению сопротивляемости организма ребенка к воздействию окружающей среды необходимо соблюдение режима дня. А под ним понимается, не только точное время приема пищи, но и многое другое.

Что же такого необыкновенного в режиме дня детского сада? Почему его соблюдение гарантирует детям **здоровье**?

Утренняя гимнастика под веселую музыку создает бодрое настроение, дает заряд на весь день, развивает координацию в пространстве.

Ежедневные прогулки в любую погоду, за исключением холодных температур *(ниже -15 С)*. Они **оздоравливают и развивают**. Пока дети на свежем воздухе, в **группе** проводятся кварцевание, проветривание, влажная уборка.

Обязательный дневной сон, как один из периодов отдыха организма.

Полноценное витаминизированное питание – источник энергии и роста.

Проведение физкультурных занятий 2 раза в неделю способствует не только физическому развитию малышей, но и формирует у **детей** жизненно необходимые в различных видах деятельности двигательные умения и навыки.

Важнейшим ежедневным занятием с детьми являются подвижные игры. 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 **детей**, 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.

Закаливающие мероприятия так же является важным фактором способствующим укреплению **здоровья малышей**.

Дыхательная, артикуляционная гимнастика способствует развитию органов дыхания и речевого аппарата. Дыхательные упражнения помогают активизировать лимфатическую, эндокринную, сердечно сосудистую системы.

Корригирующая гимнастика – это один из видов лечебной гимнастики, необходимой каждому ребенку. Основная цель корригирующей гимнастики после сна – поднять настроение и мышечный тонус **детей** с помощью воздушных ванн и физических упражнений.

Итак, разумное сочетание **оздоровительных** и образовательных задач отражено в режиме дня **группы** и способствует развитию **детей с пользой для здоровья**.

6. Отсутствие вредных привычек.

Вредные привычки опасные для **здоровья** отдельного человека и общества *(наркомания, алкоголизм и табакокурение)* есть результат наследственности, воспитания, образования и культуры человека.

Вот почему очень важно с самого **раннего** детства формировать гигиеническую культуру, культуру **здоровья**.

Презентация *«Дорожки****здоровья****»*.

Для закаливания и профилактики плоскостопия мы изготовили *«дорожку****здоровья****»*. Дорожка способствует развитию тактильных ощущений, формированию правильному своду стопы, массажу стопы, корректировке осанки, укреплению нервной системы ребенка.

IV. Итог **собрания**.

Уважаемые **родители**! Помните, что **здоровье** ребенка в Ваших руках! Вам необходимо создать условия **здорового** образа жизни ребенка. Чем больше мы будем показывать, и рассказывать ребенку о **здоровье**, тем лучше для его развития. Предлагаем Вам поддержать инициативу детского сада и внедрять [ЗОЖ в семью](https://www.maam.ru/obrazovanie/zdorovesberegayushhie-zanyatiya).

V. Видеофильм о жизни **группы***«****Растим детей здоровыми****»*.

Воспитатели предлагаю видеозапись утренней и корригирующей гимнастики.

VI. Разное.

Минута благодарности.

Проект решения **родительского собрания**.

1. Создать благоприятные условия для реализации потребности ребенка в двигательной активности. Срок: постоянно.

Ответственные: воспитатели,**родители**.

2. Организовать дома режим дня и питания приближенные к детсадовскому.

3. В выходные дни обязательно организовывать прогулки вместе с детьми.

4. Систематически проводить закаливание ребенка в условиях семьи.