**Родительское собрание :Аукцион полезных советов - «Формирование основ физического развития и ЗОЖ у детей дошкольного возраста».**

**Слайд 2**

***Афоризмы великих мыслителей о здоровье.***

“ При помощи физических упражнений и воздержанности большая часть людей может обойтись без медицины. ”
-Джозеф Аддисон (публицист, драматург, политик и поэт)

“  Нет богатства лучше телесного здоровья и нет радости выше радости сердечной. ”
- Соломон( третий еврейский царь. Был правителем объединенного Израильского царства)

  “ Здоровый дух в здоровом теле — вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире. ”
-Джон Локк (английский педагог и философ, мыслитель)

**Слайд 3**

***-Что же такое здоровье?***

Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов.

**Слайд 4**

-Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых не возможен здоровый образ жизни.

**Главная цель детского сада –** совместно с семьей помочь ребенку вырасти крепким и здоровым, дать ребенку понять, что здоровье – главная ценность жизни человека.

**Слайд 5**

***От чего же зависит здоровье ребёнка?***

По данным отечественных и зарубежных исследователей, здоровье человека

**на 50— 55% зависит от собственного образа жизни,**

**на 20 — 25% - от окружающей среды,**

**на 16— 20% - от наследственности** и

 **на 10 —15% - от уровня развития здравоохранения в стране.**

Нельзя улучшить свою наследственность и лично повлиять на уровень здравоохранения, нельзя значительно изменить экологические условия своего существования, но образ жизни, который человек выбирает, целиком зависит от него самого.
    **Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни.**

**Слайд 6**

-Здоровый, крепкий и развитый ребёнок.

 -Как же мы родители хотим этого.

-Как добиться этого?

-Что мы можем с вами для этого сделать?

На этот вопрос мы попробуем сейчас ответить, создавая портрет здорового и нездорового ребенка. В то же время мы имеем дело и с нездоровыми детьми. Какими качествами характеризуется нездоровый ребенок?

Чтобы не допустить нездоровья ребенка, надо знать эти качества.

*Работа в группах:*

-Составим коллаж здорового и нездорового ребёнка. На столах лежат записки, (бумажки) с позитивными и негативными качествами ребёнка. Ваша задача – 1 группе создать портрет здорового ребёнка, второй - нездорового.

**Слайд 7**

Сейчас, когда все единогласно проголосовали за «портрет здорового ребёнка», мы объявляем Аукцион полезных советов «Формирование основ физического развития и ЗОЖ у дошкольников»

**Слайд 8 1 лот**

***Соблюдение режима дня.***

**Режим дня – правильное распределение времени, на основные жизненные потребности человека.**

* Очень важно приучать ребенка просыпаться и засыпать, кушать, играть, гулять, трудиться в одно и то же время. Это вселяет чувство безопасности, уверенности и усидчивости.
* Учить ребенка распределять и сохранять физические и психические силы в течение дня, делает его более спокойным и позитивным.

**Слайд 9 - фото**

**Слайд 10 2 лот**

***Личная гигиена***

**Личная гигиена** — это поведение человека, направленное на гигиеническое содержание тела (кожи, волос, ногтей, зубов), обуви и одежды…

(таблица-схема).

**Слайд 11- фото гигиена**

**Слайд 12 3 лот**

 ***Закаливание  организма***

**Закаливание** -метод физиотерапии воздействием на организм человека различными природными факторами: воздухом, водой, солнцем, низкими и высокими температурами (относительно температуры тела).

**Слайд 13**

К закаливанию относят:

* контрастный душ
* умывание прохладной водой
* обтирание влажным полотенцем
* купание
* прогулки
* солнечные ванны

**Слайд 14**

***Водные процедуры:***

Они очень полезны для здоровья, хорошего самочувствия, прекрасного настроения. Предварительно проконсультировавшись с педиатром, вы можете выбрать любой, подходящий для ребенка вид водных процедур или чередовать их. Это может быть обливание утром после сна и вечером перед сном теплой, прохладной или холодной водой; контрастный душ; обтирание мокрым полотенцем.

***Воздушные ванны:***

**Воздушные ванны** - это вид аэротерапии (лечение воздухом), который заключается в дозированном воздействии воздуха на обнажённое тело, защищённое от прямого солнечного излучения.

**Слайд 15**

***Босохождение***

**Хождение босиком**, это естественный акупунктурный массаж (массаж на жизненно важные точки), активирующий рецепторы, находящиеся на подошве. Хождение босиком – это способ закаливания, который делает организм более устойчивым к простудным заболеваниям; это «заземление», которое позволяет сбросить накопленный заряд; - это нормализация психологического климата

**Слайд 16 4 лот**

***Здоровое питание***

Здоровое питание – это питание обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

1 часть (половина тарелки) – овощная

2 часть (1/4) – гарнир

3 часть (1/4) – белковая

**Слайд 17**

Детям для полноценного роста и развития необходимо рациональное питание. В организации питания ребенка следует придерживаться простых, но очень важных правил:

* Питание по режиму.
* Натуральные богатые витаминами и минеральными веществами продукты.
* Фрукты и овощи.

**Слайд 18 – фото**

**Слайд 19 5 лот**

**Физическая культура** – это деятельность человека, направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей

**Слайд 20**

* Занятия физкультурой укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребенка, позитивно влияют на его характер, способствуют развитию волевых качеств, уверенности в себе.
* Главное, чтобы это нравилось ребенку.
* В ребенке может укорениться лишь то,  что сформировано в семье, а значит,  основой успеха является личный пример родителей.

Занятия физическими упражнениями с мамой и папой доставляют детям большое удовольствие, а для родителей это прекрасная возможность пообщаться с ребенком.

**Слайд 21 - фото**

К физкультурным занятиям относится: гимнастика пробуждения; дыхательная гимнастика; пальчиковая гимнастика.

**Слайд 22 6 лот**

***Двигательная активность***

**Двигательная активность** – это любая мышечная активность, позволяющая поддержать хорошую физическую форму, улучшать самочувствие, обеспечивать прилив энергии, дающий дополнительный стимул жизни.

Движение – это естественное состояние ребенка. Продолжается формирование опорно – двигательного аппарата, ребенку очень трудно находиться в статическом положении в течение длительного времени. Задача взрослых – создать условия для двигательной активности ребенка. Необходимо не забывать о регламентированных нагрузках.

**Слайд 24, 25- фото**

**Слайд 26 7 лот**

***Благоприятная психологическая обстановка в семье***

В комфортной ситуации развитие ребенка идет быстрее и гармоничнее. Он впитывает в себя все позитивное, что его окружает. И это делает его сильным, счастливым и уверенным в себе человеком. И наоборот, если ребенок растет в неблагоприятной среде, где присутствуют агрессия, раздражение, тревога, он заражается негативными эмоциями и чувствами, что приводит к расстройствам его здоровья и, следовательно, к задержке в развитии.

**Слайд 27, 28- фото**

**Слайд 29**

**Чтобы ребенок рос здоровым и счастливым необходимо:**

* позитивное, доброжелательное настроение всех членов семьи;
* ровный, спокойный тон в процессе общения в семье;
* единство требований к ребенку со стороны всех членов семьи;
* обязательное поощрение ребенка при минимальных успехах и даже при их отсутствии, если ребенок постарался.
* при любой возможности осуществление с ребенком телесного и визуального контакта.
* организация совместной деятельности с ребенком.

**Слайд 30**

Стремитесь быть мудрыми в воспитании своего ребенка! Соблюдайте баланс между запретами и разрешениями:

* Запретов должно быть немного и они должны быть однозначными и постоянными.
* Не должно быть вседозволенности.

Ограничения воспитывают волю и способность регламентировать свои желания и действия, таким образом,  они тренируют мозг.

**Слайд 31-Советы доктора**

**Слайд 32 - пословицы**