**Родительское собрание во второй младшей группе**

*Воспитатель: Сергеева Татьяна Вячеславовна,*

*МБДОУ №45 г.Канск*

Тема: «Бережём здоровье с детства»

Цель: формирование у родителей устойчивой мотивации к сохранению и укреплению здоровья своих детей.

Задачи: повысить уровень знаний родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей, ЗОЖ в семье посредством педагогического просвещения.

Ход собрания

1.Вводная часть.

Добрый вечер, уважаемые родители! Благодарю вас за то, что сегодня, отложив многочисленные производственные и домашние дела, вы пришли на нашу встречу. Прошу всех встать в круг и поприветствовать друг друга (все участники встают в круг, «Собрались все гости в круг, я твой друг и ты мой друг, дружно за руки возьмёмся и друг другу улыбнёмся, мы по кругу пойдем хоровод заведём и по желаем здоровья!»). Мы вместе, улыбаясь, глядя друг на друга, говорим: "Здрав-ствуй-те!". Благодарю вас за такое искреннее приветствие. Присаживайтесь.

- Продолжить наше собрание я хочу стихотворением В.Крестова «Тепличное создание».

**2.Чтение стихотворения воспитателем**

Болеет без конца ребёнок

Мать в панике, в слезах: и страх и грусть.

Ведь я его с пелёнок

Всегда в тепле держать стремлюсь.

В квартире окна даже летом

Открыть боится - вдруг сквозняк,

С ним, то в больницу, то в аптеку,

Лекарств и перечесть нельзя.

Не мальчик словом, а страданье

Вот так, порой, мы из детей

Растим тепличное создание,

А не бойцов – богатырей.

Как вы считаете, что для человека дороже всего?(здоровье)

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, 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 невозможен ЗОЖ.

**Игра «Неоконченные предложения»**

Давайте выясним, что необходимо нашим детям, чтобы быть здоровыми. (Предлагаю вам игру.)

У меня в руках массажный мяч, он для нас будет эстафетной палочкой. Мы будем передавать его по кругу, и тот человек, в чьи руки попал мяч, должен высказать своё мнение. А предложение у нас будет одно на всех.

«Мой ребёнок будет здоров, если будет … (кушать овощи)»

Итог: Мой ребёнок будет здоров, если будет вести ЗОЖ.

**3. Полезные привычки для ЗОЖ**

Здоровье детей является абсолютной ценностью и включает в себя три уровня — биологическое, социальное и психологическое. В последнее время обоснованную тревогу вызывает состояние здоровья детей дошкольного возраста. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья, число здоровых дошкольников уменьшилось в пять раз и составляет лишь около 10% от числа детей, поступающих в школу. И родители, и воспитатели хотят видеть детей здоровыми, веселыми, физически хорошо развитыми. Давайте будем решать эту проблему совместными усилиями.

Как вы уже догадались, наш разговор сегодня пойдет о формировании у детей полезных привычек.

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

А помощь в этом нам оказывает вода, которой мы умываемся, обливаемся или обтираемся по утрам.

Водные процедуры (обтирание, обливание, душ) тренируют организм и помогают ему противостоять опасным микробам и легче приспосабливаться к изменениям окружающей среды. Кроме закаливания, водные процедуры назначают малышам и для восстановления после болезней. Такой курс можно проводить дома или в специальных физиолечебницах.

Например, обычное подмывание и купание на самом деле важные элементы закаливания. В укрепляющую программу водных процедур входят обтирания, купания, лечебные ванны, баня.

Вывод: вода закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с нее грязь, пот и болезнетворные микробы.

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 ее с закрытым ртом, правильно пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой.

Советы родителям

Приучайте ребенка регулярно мыть руки перед едой, после посещения туалета, после прогулки. Показывайте и объясняйте, как мыть руки и лицо, чистить зубы, причесываться, как пользоваться ложкой, вилкой, ножом. При этом полезно проговаривать коротенькие стихи, потешки, поговорки. Можно загадать загадку. Не обойтись без таких известных и любимых сказок К. Чуковского, как «Мойдодыр», «Федорино горе», стихотворения А. Барто «Девочка чумазая» и т. п.

Итак, ребенку нужен заботливый уход.

— А знаете ли вы, что ребенку-дошкольнику, чтобы он был здоров, необходимо пить большое количество воды в течение дня? Поэтому в доме всегда должна быть в доступном для ребенка месте питьевая вода.

**Привычка 2. Соблюдение питьевого режима**

В любое время года ребенку необходимы закаливающие процедуры.

**Привычка 3. Закаливание**

В детском саду они проводятся под руководством медицинского персонала, а дома — по рекомендациям, полученным в детском саду и в поликлинике. Комплекс закаливающих процедур (воздушных, солнечных, водных) составляется с учетом состояния здоровья малыша, его физической подготовленности и тех возможностей, которыми располагают детский сад и семья.

Давайте назовем виды закаливания, которые можно использовать в домашних условиях.

Варианты ответов:

• соблюдать тепловой и воздушный режим в помещениях;

• следить за тем, чтобы ребенок был одет соответственно сезону и температурным показателям в помещении и на улице;

• регулярно выполнять гигиенические процедуры;

• утреннюю зарядку проводить босиком;

• заботиться о том, чтобы ребенок надевал легкую одежду, когда ему приходится много двигаться;

• проводить игры с водой;

• приучать ребенка полоскать рот после еды, а перед сном — горло кипяченой водой комнатной температуры;

• умываться и мыть руки следует прохладной водой;

• перед сном ежедневно обливать малыша теплой водой и интенсивно обтирать полотенцем.

Вам известно, что температура тела ребенка такая же, как у взрослого, а двигательная активность значительно выше. Поэтому постарайтесь одевать его так, чтобы кожа малыша всегда оставалась сухой, а ноги были защищены и находились в тепле.

Надо помнить, что к средствам закаливания относится и сон. Рекомендуется перед сном хорошо проветрить комнату, не оставлять ребенка перед сном в комнате одного. Хорошо бы почитать ему книгу, спеть колыбельную или дать послушать подходящую музыку. Это укрепляет нервную систему и благоприятно влияет на ваши взаимоотношения.

Следующий наш друг — это утренняя зарядка.

**Привычка 4. Утренняя зарядка**

Под звуки бодрой ритмичной музыки мы идем быстрым шагом, бежим, приседаем, делаем наклоны назад, вперед, вправо и влево, берем мяч, обруч или скакалку. После утренней зарядки повышается настроение, появляется аппетит, ведь зарядка, регулируя работу всех органов, помогает включиться в дневной ритм.

А сейчас мама... (Марии Г.) поделится с нами опытом проведения утренней гимнастики и даст практические советы.

Советы родителям

* Настоятельно рекомендуем вместе с малышом выполнять упражнения утренней гимнастики. С трехлетнего возраста она должна стать ежедневной привычной процедурой. Продолжительность — 5—6 минут.
* Включайте в комплекс упражнений разные виды ходьбы, бега, прыжки на месте и с продвижением, танцевальные движения, упражнения на внимание. Не забывайте про задания на формирование осанки, укрепление свода стопы.
* Комплекс должен состоять из пяти-шести упражнений. Повторять их надо по пять-шесть раз.
* Хорошо использовать предметы, такие, как кубик, мячик (d= 5 см), флажок, ленточка, веревочка.
* Делайте упражнения вместе с ребенком, показывайте последовательность и способ выполнения движений: как нужно ходить и бегать на носках, на пятках, боком, высоко поднимая колени, вперед спиной и т. п.
* Двигаясь вместе с малышом, подбадривайте и поощряйте его. Чередуйте ходьбу с бегом, прыжками с изменением направления движения и темпа.

Движения — это наши преданные друзья. Может ли быть здоровым человек, который ведет неподвижный образ жизни и большую часть времени сидит в кресле или лежит на диване? Верно, не может! А почему? Его мышцы, сердце не тренируются. Он не дышит свежим воздухом, ему не хватает солнечных лучей и кислорода. Малая подвижность ослабляет здоровье! А движение, особенно на свежем воздухе, делает нас сильными, ловкими, закаленными!

Физические упражнения в детском саду, посещения спортивных секций помогают нам укреплять свое здоровье и здоровье своего ребенка, закаляют тело и волю, делают смелыми и сильными.

**Привычка 5. Двигательная активность**

(Педагогический всеобуч «Очень любим мы движенье» проводит инструктор по физическому воспитанию. Родителям раздается памятка.)

**Памятка «Задачи физкультурно-оздоровительной работы с детьми младшего 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, способность удерживать равновесие, ритмичность, произвольность мышечного напряжения и расслабления; умение переключаться с одних двигательных действий на другие и сочетать их; быстроту, гибкость, общую выносливость, силу.

**Советы родителям**

• Каждую минуту пребывания на воздухе используйте для физического развития малыша.

• Мяч — любимая игрушка детей. Пусть ребенок как можно чаще занимается с ним. Научите его бросать мяч другому снизу, из-за головы (расстояние 1,5 м), подбрасывать вверх, отбивать о землю правой и левой рукой не менее 5 раз подряд, бросать в горизонтальную цель с расстояния 2—2,5 м и в вертикальную — на высоту 1,5 м с расстояния 1,5—2 м.

• На детской спортивной площадке помогите ему полазить по гимнастической стенке, только не оставляйте одного — это опасно.

• На прогулке предложите ребенку попрыгать через короткую скакалку, но сначала научите мягко приземляться в конце прыжка.

• Хорошо, если малыш может кататься на трехколесном велосипеде, на педальном автомобиле, на санках.

• Взяв с собой на улицу санки или велосипед, не забывайте предупреждать ребенка о том, что надо выполнять определенные правила безопасности. Покажите, как правильно садиться на велосипед, слезать с него, ездить по прямой, по кругу, с поворотами и при этом быть внимательным к окружающим. Объясните, что съезжать с горки на санках можно только после того, как убедишься, что внизу никого нет. Покажите, где удобнее подниматься на горку.

• Посещайте бассейн, по назначению врача принимайте лечебные процедуры (например, массаж, ЛФК, физиотерапию, циркулярный душ и пр.).

Ребенку необходима достаточная двигательная активность в любое время года.

Ответы на вопросы родителей. Далее инструктор по физическому воспитанию предлагает родителям взять с подноса по одной карточке, которая лежит изображением вниз. Те родители, кому достались летние виды спорта, создают коллаж «Летние забавы», а те, кому достались зимние виды спорта, — «Зимние забавы». Рассматривание коллажей, комментарии родителей.)

Что еще помогает нам быть здоровыми? Верно, теплые солнечные лучи и свежий воздух.

О благотворном влиянии прогулок на свежем воздухе писал А. Пушкин.

Друзья мои! Возьмите посох свой,

Идите в лес, бродите по долине,

И в долгу ночь глубок ваш будет сон.

Особенно полезен воздух в хвойных — сосновых и еловых — борах. Этот воздух - настоящий целительный настой, благоухающий ароматами смолы и хвои. И в лиственных лесах, и в борах в воздухе содержится много фитонцидов — особых летучих веществ, убивающих вредные микробы. Фитонциды - тоже наши друзья!

Польза от прогулок очевидна. Чем больше времени ребенок будет проводить на свежем воздухе, тем лучше.

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

Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. Дети должны гулять не менее трех раз в день не менее четырех часов, а летом — неограниченно.

На прогулке и в группе мы проводим целый ряд игр, которые являются профилактикой, а некоторые — и лечением тех или иных заболеваний. Сейчас вам их покажут воспитанники старших групп.

Существует немало ребятишек, которым родители позволяют не соблюдать режим дня. До поздней ночи они сидят перед экраном телевизора или компьютера, а утром встают вялыми, бледными, невыспавшимися, забывая замечательное правило: «Рано в кровать, рано вставать — горя и хвори не будете знать!»

А ведь режим дня — прекрасный друг нашего здоровья! Если мы всегда в одно и то же время встаем с кровати, завтракаем, обедаем, ужинаем, ходим на прогулку, ложимся спать, то у нашего организма вырабатывается определенный биологический ритм, который помогает сохранять здоровье и бодрость.

**Привычка 7. Соблюдение режима дня.**

Очень важно приучать ребенка просыпаться и засыпать, кушать, играть, гулять в одно и то же время.

Следует уделять особое внимание полноценному сну (своевременное засыпание – не позднее 21.00 – 22.00, минимальная длительность сна – 8-10 часов). Все это вселяет чувство безопасности, уверенности и устойчивости.

Это учит ребенка распределять и сохранять физические и психические силы в течение дня, делает его более спокойным и позитивным

Всем известна и такая полезная привычка, как правильное питание.

**Привычка 8. Правильное питание.**

По поводу рационального питания вы можете проконсультироваться в дошкольном учреждении. Если есть возможность, предоставляйте ребенку возможность выбора блюда.

Советы родителям

• К новой пище приучайте своего малыша постепенно.

• На первых порах предлагайте попробовать блюдо и не давайте сразу большую порцию.

• Не заостряйте внимание на плохом аппетите, не упрашивайте, не заставляйте есть, лучше покажите ребенку пример.

• Очень важно создать за столом доброжелательную, приятную обстановку и хорошее настроение.

Помните, ребенку необходимо полноценное питание.

Еще одна не менее полезная **привычка №9 Теплый, доброжелательный, психологический климат семьи.**

Обстановка, в которой воспитывается ребенок, психологический климат в семье, имеют огромное влияние на состояние физического и психического здоровья ребенка.

В комфортной среде 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, злость, тревога, страх, он заражается этими негативными эмоциями и чувствами, что приводит к расстройствам его здоровья и, следовательно, к задержке в развитии.

Воспитатель: чтобы ваш ребёнок рос здоровым и счастливым, предлагается установить в семье кодекс чести,

Воспитатель зачитывает кодекс чести:

- Позитивное, доброжелательное настроение всех членов семьи;

- Ровный, спокойный тон в процессе общения в семье;

- Единство требований к ребенку со стороны всех членов семьи во всех ситуациях;

- Обязательное поощрение ребенка при минимальных успехах и даже при их отсутствии, если ребенок постарался;

- При любой возможности осуществление с ребенком телесного контакта (погладить, взять за руку) и визуального контакта (посмотреть ребенку в глаза, желательно на одном уровне с ним, т. е. присесть);

- Организация совместной деятельности с ребенком (по возможности чаще).

Помните: Объятие – идеальный подарок на все случаи жизни, полезный каждому человеку, особенно ребёнку.

- Старайтесь не отказывать ребёнку в общении!

Установите в семье запрет:

- на бурные негативные (и даже позитивные) эмоции, особенно вечером, перед сном; на крик, на раздражение;

- на непонятное для ребенка наказание (особенно в жестких формах); на агрессию и злость.

Воспитатель: Мудрость воспитания заключается в соблюдении баланса между запретами и разрешениями. Запретов должно быть немного, и они должны быть однозначными и постоянными. В большинстве ситуаций необходимо избегать слова «нельзя», следует дать ребенку правильную программу поведения (не нужно говорить «не беги», нужно сказать «давай пойдем шагом»).

В то же время не должно быть вседозволенности. Ограничения воспитывают волю и способность регламентировать свои желания и действия, таким образом, они тренируют мозг.

Стремитесь быть мудрыми в воспитании своего ребенка! Позитивно общаясь с ребенком, вы заряжаете его энергией. Ваш негатив (крик, раздражение) разрушает неокрепшую психику ребенка, следовательно, ослабляет его здоровье (родители высказывают своё мнение).

**Привычка №10 Творчество.**

Дети – творцы. Взрослым необходимо только создать условия для их творческой активности. В творчестве ребенок может выразить себя: свои мысли, чувства, эмоции. Через творчество ребенок постигает прекрасное, гармонию мира.

Помогите ребенку увидеть прекрасное в мире, влюбиться в красоту и поддержите его желание созидать. Для этого подходят различные виды деятельности:

- рисование (красками, карандашами, фломастерами, мелками, ватными палочками и др.);

- лепка (пластилин, глина, тесто);

- изготовление поделок из бумаги;

- прослушивание классической и детской музыки, звуков природы;

- занятия музыкой и пением.

Все это дает возможность эмоционального выражения, учит ребенка любить труд, гордиться собой

**Подведение итогов собрания**

В заключении нашей встречи хочется прочесть вам одну

Древнюю легенду.

Давным-давно на горе Олимп жили-были Боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек. Один из Богов сказал: - Человек должен быть сильным!

Другой сказал: - Человек должен быть здоровым!

Третий сказал: - Человек должен быть умным!

Но один из Богов сказал так: - Если всё это будет у человека, он будет подобен нам. И решили они спрятать главное. Как Вы думаете, что спрятали Боги? (родители высказывают своё мнение)

Боги решили спрятать здоровье человека. Но не так просто это сделать… Стали думать, решать, куда бы здоровье спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - за высокие горы. Один из Богов сказал: - Здоровье надо спрятать в самого человека. Боги одобрили это решение.

Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар Богов.

Давайте вместе будем растить здоровых детей, в первую очередь на собственном примере!

Мы хотим, чтобы все сказанное на этом собрании запомнилось Вам.