**(сл. 1) Родительское собрание во второй группе раннего возраста**

**«Ребенок и его здоровье»**

**Цель:**  
\*Познакомить родителей с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья детей в домашних условиях.   
\* Формировать у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей.  
**Форма проведения:** собрание – практикум

Уважаемые родители, здравствуйте! Спасибо, что вы нашли время и пришли на нашу встречу.

***Тема нашего собрания «Ребенок и его здоровье».***

**(сл. 2) Повестка собрания:**

1. **Беседа – диалог: «Ребенок и его здоровье»**

***(Игра - аппликация*** «Мой ребенок будет здоров, если я…». Условия и формы работы с детьми в детском саду, направленные на физическое развитие детей и сохранение их жизни и здоровья.

Кто такой здоровый человек?)

(участники: воспитатели группы и родители).

2. **Разное.**

Здравствуйте, кажется на первый взгляд, какое простое и обыкновенное слово. В нём всё: и тепло, и встречи, и рукопожатия друзей, и пожелание здоровья. Я говорю вам «здравствуйте», что же это значит?

***(Ваше мнение. высказывания родителей…)***

Сегодня мы собрались для того, чтобы поговорить с Вами о том, как растить малышей здоровыми. Этот вопрос актуальный, потому как и вы, родители, и мы – педагоги, хотим, чтобы наши детки не болели, год от года становились здоровее, сильнее, выносливее, чтобы вырастали и входили в большую жизнь не только воспитанными и образованными, но и здоровыми. Что же нужно, чтобы ребенок рос здоровым? Нужны простые, известные все условия, знакомые нам с детства **(сл. 3)** **«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»** Но для того, чтобы эти простые условия работалина здоровье ребенка, нужно поддерживать здоровый образ жизни.

Но прежде, чем начать разговор, давайте определим, что означают понятие «здоровье». **И так что же такое здоровье?** (родители)  
***(сл. 4) По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).* «Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».**

А теперь я предлагаю Вам поделиться своим опытом. У нас лист ватмана с планетой под названием **«Растем здоровыми»** вокруг неё орбиты свободные необходимо заполнить пустоты спутниками, а для этого продолжает мое предложение. А предложение будет у нас одно для всех: ***«Мой ребенок будет здоров, если я…».*** Варианты (***проводить вместе досуг; будем организовывать совместные дела; вместе ходить в походы и на экскурсии; вместе посещать кинотеатры; вести ЗОЖ; заниматься спортом; будем внимательны друг к другу;будем интересоваться делами своего ребенка; решать совместно возникшие проблемы; будем любить; и т.д.).***Мы будем стараться выполнять это ради здоровья и счастья ваших детей! Думаю, что вы с нами согласитесь!

**Какие Вы знаете основные составляющие здоровой жизни? (мнение родителей) *(сл. 5)***



**Остановимся на главных принципах здоровой жизни**:

1. **Соблюдение режима дня**

Очень важно просыпаться, засыпать кушать, гулять, трудиться в одно и тоже время дети должны спать 8-10 часов. Желательно засыпать в 21 час.

1. **Питание.**

Для полноценного роста и развития детям нужно сбалансированное, рациональное питание. В организации питания детей необходимо придерживаться важных правил:

**Питание по режиму**

**Использование только натуральных продуктов**

**Сбалансированное питание: белки, жиры и углеводы.**

**Ежедневное употребление овощей и фруктов.**

1. **Двигательная активность.**

Движение это естественное состояние ребёнка. Для создания наилучших условий развития двигательной активности ребёнка нужно сочетать два важных условия - пространство и свежий воздух.

1. **Профилактика болезней закаливание.**

Цель оздоровительной работы ДОУ - это сохранение и укрепление здоровья детей, а также формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Система по профилактике простудных заболеваний и оздоровлению детей в ДОУ включает дыхательную гимнастику, оздоровительную гимнастику после сна с элементами самомассажа, витаминной терапия. В настоящее время в условиях детского сада применяется и такой метод закаливания, как босохождение по дорожкам, ребристой доске. В результате проводимой работы у детей происходит не только закаливание кожи стоп к влиянию пониженных температур, но и осуществляется массаж стопы. А он стимулирует биологически активные точки, улучшая адаптацию и повышая устойчивость всего организма.

Одежда детей должна быть по сезону, не теплее и не легче необходимого. Основное требование: чтобы не было переохлаждения, ноги были сухими и теплыми.

Очень важно чередовать физические, умственные, эмоциональные нагрузки. Вечером предпочтение отдавать спокойным играм, не перегружать детей просмотром телепередач . Всё это вселяет в ребёнка чувство уверенности, безопасности.

Свежий воздух просто необходим детскому развивающемуся организму. Под влиянием воздушных ванн, повышается тонус нервной, дыхательной, пищеварительной системы. Возрастает количество эритроцитов и гемоглобина. Хорошо проводить прогулки в парке, используя спортивные и подвижные игры.

Систематические занятия физкультурой укрепляют физическое здоровье, позитивно влияют на характер ребёнка, способствуют развитию волевых качеств, уверенности в себе, ответственности, умения дружить. Совместные занятия физкультурой с родителями доставляют детям и взрослым большое удовольствие, умение общаться с ребёнком, получать необходимую физическую нагрузку.

Водные процедуры очень полезны для здоровья , хорошего самочувствия, закаливания. Ходьба босиком, мытьё рук до локтя прохладной водой, облегчённая одежда. Всё это способствует закаливанию детского организма, укреплению здоровья.

1. **Благоприятная психологическая обстановка в семье. (психологический климат семьи)**

На самом деле психологический климат – это настоящий фактор роста личности. Благоприятная обстановка оказывает положительное влияние на каждого члена семьи, способствует его развитию и укреплению родственных отношений. Социально-психологический климат в семье играет далеко не последнюю роль в принятии важных жизненных решений и при осуществлении выбора. Также ошибочно полагать, что домашняя обстановка не влияет на физическое здоровье. Психологи всего мира в один голос твердят, что психологические проблемы являются источником, родоначальником большинства болезней, даже самых распространенных, например, простуды.

1. **Отсутствие вредных привычек (сл. 6)**

Привычка — это действие, постоянное осуществление которого стало для человека потребностью и без которого он уже не может обойтись.

Вредные привычки - это привычки, которые вредят здоровью человека и мешают ему осуществлять свои цели и полностью использовать в течение жизни свои возможности.



Важно заинтересовать человека в саморазвитии, чтобы он научился расслабляться и радоваться без сигарет, вина или наркотиков. Ну а тем, кто сам страдает вредными привычками, еще раз советуем как можно скорее сделать все, чтобы прекратить это смертельно опасное занятие**. (сл. 7)**



**(сл. 8) 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. **(сл.9)**

**Итог**

**Решение родительского собрания:**

1. Создать необходимые условия для реализации потребности ребёнка в двигательной активности в повседневной жизни. (Срок – постоянно, ответственные- родители.)

2. Равномерно распределять физическую и умственную нагрузки в течении дня (Срок- постоянно, ответственные- воспитатели, родители)

Систематически интересоваться полученными знаниями детьми по формированию здорового образа жизни и закреплять их дома.(Срок- постоянно, ответственные- родители.)

Организовать дома режим дня и питания, приближенных к детскому саду. (Срок- постоянно, ответственные- родители.)

В выходные дни организовывать прогулки вместе с детьми.

Систематически проводить закаливание ребёнка в условиях семьи.

(СЛ. 10

(сл. 11) Предложить родителям дать оценку прошедшему мероприятию **“Планета желаний”:**

красный круг (оценка отличная, с пользой дела);

зелёный круг (оценка удовлетворительная, так себе);

синий круг (оценка неудовлетворительная, время прошло зря).

**(сл. 12)**

***Памятка для родителей***

***« 10 правил воспитания ребёнка»***

1. ***Люби  своего ребенка!****Принимай его таким, каков он есть, не оскорбляй, не унижай его, не подрывай его уверенности в себе, дай ему повод любить тебя.*
2. ***Охраняй своего ребенка!****Защищай его от физических и душевных опасностей, жертвуя собственными интересами и рискуя собственной жизнью.*
3. ***Будь добрым примером для своего ребёнка!****Ребенок должен жить в такой семье, где бытуют честность, скромность, гармония, где семья дружна, где уважают и любят стариков.*
4. ***Играй со своим ребенком!****Уделяй ему время. Играй так, как ему нравится, игры его принимай всерьез.*
5. ***Трудись со своим ребёнком!****. Помогайте  ему, когда он пытается принять участие в работе. Приучайте участвовать во всех работах по хозяйству.*
6. ***Позволь ребёнку приобретать жизненный опыт, пусть даже не безболезненно, но самостоятельно!****Дайте ему возможность накопить собственный опыт. Чрезмерно оберегаемый ребёнок нередко становится социальным инвалидом.*
7. ***Покажи ребёнку возможности и пределы человеческой свободы!****Нужно показать, что любой человек должен признавать  и соблюдать известные пределы в своих поступках в семье…,в коллективе…и в обществе.*
8. ***Приучай ребенка быть послушным!****Родители обязаны следить за поведением ребенка и направлять его таким образом, чтобы его поступки не причиняли ущерба ни ему самому, ни другим.*
9. ***Жди от ребёнка таких мнений и оценок, на какие он способен в соответствии со ступенью созревания и собственным опытом!***
10. ***Предоставляй ребёнку  возможность таких переживаний, которые будут иметь ценность воспоминаний!***

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 5 «Почемучка» комбинированного вида города Суворова

**Конспект**

**родительского собрания в группе раннего возраста**

**«Растим детей здоровыми»**

Конспект родительского собрания в группе раннего возраста «Растим детей здоровыми»

*«****Растим детей здоровыми****»*

Цель:

\*Познакомить **родителей** с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению **здоровья детей** в домашних условиях и условиях детского сада.

\* Формировать у **родителей мотивации здорового образа жизни**, ответственности за свое**здоровье и здоровье своих детей**.

Форма проведения: семинар-практикум.

Предварительная работа:

1) Изготовление пригласительных билетов.

2)Разработка памяток для **родителей по формированию здорового** образа жизни у своих**детей**.

3)Оформление передвижной библиотеки по теме.

4)Анкетирование **родителей**.

План проведения:

1. Утренняя гимнастика для **родителей**.

2. Вступительное слово.

3. Игра *«Компоненты ЗОЖ»*.

4. Презентация *«дорожки****здоровья****»*.

6. Минута благодарности.

Ход собрания:

I. Утренняя гимнастика для **родителей**.

Воспитатель проводит с **родителями** комплекс утренней гимнастики для **детей раннего возраста***«Утро, уже просыпайся!»*.

II. Вступительное слово.

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.

Воспитатели предлагаю видеозапись утренней и корригирующей гимнастики.

VI. Разное.

Минута благодарности.