Родительское собрание

*«****Воспитание здорового образа жизни с ранних лет****»*

Группа №1 «Малышарики»

Воспитатели: Шилина К.А., Верёвкина Т.С..

Цель:

1. Сплочение **родительского коллектива**; обучение **родителей** конкретным приемам и методам **оздоровления** и укрепления детского организма; привитие стремления к **здоровому образу жизни**, активизация положительных эмоций, создающих бодрое **жизнерадостное настроение**.

2. Познакомить **родителей воспитанников** с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению **здоровья** дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада.

Форма проведения: Семинар-практикум.

Аудитория: **родители первой младшей группы** в количестве 10 человек.

Количество участников: **воспитатели – 2 человека**.

Ожидаемые результаты:

• повысится уровень педагогической культуры **родителей**;

• повысится уровень ответственности за **здоровье собственных детей**.

Информационно- техническое обеспечение: презентация.

Материалы и оборудование: 2 коробки (красная, зеленая, картинки с **изображением продуктов**, памятка для **родителей**.

**Ход собрания:**

1. Организационный момент.

**К.А.**:

- Здравствуйте! Вы все знаете, что слово "здравствуй” означает "будь **здоров**!”. Люди при встрече желают друг другу доброго **здоровья**. Хорошо, если, приветствуя человека, вы ему улыбнетесь. Так вы подарите друг другу **здоровье и радость**. Нам очень приятно, что вы нашли время и откликнулись на наше приглашение.

**Т.С.**:

- Сегодня мы будем обсуждать очень важную тему: (сл.1) **Воспитание здорового образа жизни с ранних лет**. Забота о **воспитании здорового** ребенка является приоритетной в работе и нашего дошкольного учреждения. Важно отметить, что работа в этом направлении должна осуществляться педагогами совместно с семьей. Так как именно семья играет важную роль в организации **здорового образа жизни ребенка**.

О том, как его сохранить мы и поговорим сегодня!

Тема нашего семинара *«****Воспитание здорового образа жизни с ранних лет****»*.

2. Основная часть.

**К.А.**: Начнем нашу работу с первого задания. (сл.2)

Перед вами однокоренные слова к слову *«****здоровье****»* объясните их значение.

**Здоровый – одаренный здоровьем**, сильный.

**Здоровяк – тот**, кто отличается крепким телосложением и хорошим **здоровьем**.

**Здороветь – становиться здоровым**, крепким.

Здравствовать – быть **здоровым**, жить.

**Здороваться** – приветствовать друг друга.

**Здоровье** сохраняющий – полезный для **здоровья**, укрепляющий.

**Т.С.**:А теперь перейдем к следующему заданию: вспомните пословицы и поговорки о **здоровье**. Соберите их.

Игра *«Кто быстрее соберёт фразу»*.

• **Здоровье** ни за какие деньги не купишь.

• Чисто жить – **здоровым быть**.

• **Здоровым быть – горе забыть**.

• Береги платье снова, а **здоровье смолоду**.

• В **здоровом теле – здоровый дух**.

• Самое ценное у человека – **жизнь**, а самое ценное в **жизни – здоровье**.

• Я **здоровье берегу**, сам себе я помогу.

• **Здоровье дороже золота**.

• Чистота – залог **здоровья**.

• **Здоровьем** дорожи — терять его не спеши.

Пожалуйста, зачитайте, что у вас получилось

**К.А.**:А теперь немного поиграем в игру: *«Незаконченное предложение»*.

(**воспитатель** бросает мяч и говорит часть фразы, **родитель заканчивает фразу**).

Мой ребенок будет **здоров**, если будет …. Каждый день делать гимнастику.

Мой ребенок будет **здоров**, если будет …. Правильно и вовремя питаться.

Мой ребенок будет **здоров**, если будет …. Закаляться.

Мой ребенок будет **здоров**, если будет …соблюдать режим дня.

Мой ребенок будет **здоров**, если будет … заниматься физкультурой.

**К.А.**: (сл.3) Итак, подведем итог, мой ребенок будет **здоров**, если будет вести **здоровый образ жизни**.

**Т.С.**:

Чтоб **здоровье сохранить**,

Организм свой укрепить,

Знает даже ребятня

Должен быть режим у дня.

Уважаемые **родители**, знаете ли вы, что входит в режим дня?

Ответы **родителей**.

**К.А.**: Особое место в режиме **здоровой жизни** принадлежит распорядку дня, определенному ритму **жизни** и деятельности человека. (сл.4)

Режим - это рациональное чередование видов деятельности и отдыха в течение суток с учетом **возрастных** возможностей и особенностей человека. От того, как строится наш день, как сочетаются работа и отдых, достаточен ли сон, вовремя ли мы завтракаем, обедаем и ужинаем, зависит не только наша работоспособность, но и самочувствие, настроение.

- Кто из вас, уважаемые **родители**, соблюдает режим дня дома?

- Как вы это делаете?

- Ваш режим совпадает с режимом дня в детском саду?

Показ слайдов: *«Режим в детском саду»*.(сл.5) (фотографии детей.)

**Т.С.**: Следующим составляющим фактором **здорового образа жизни**, входящим в режим дня, является питание.

Слайд *«****Здоровое питание****»*.

**К.А.**: А, как вы считаете, каким должно быть **здоровое питание**? *(ответы)*.

Предлагаем поиграть в игру *«Полезная и вредная еда»*.

Картинки с **изображением продуктов**: торт, лимонад, копчёная колбаса, конфеты, пирожное, черный хлеб, каша, молоко, сок, овощи, фрукты, рыба, чипсы, сухарики, фанта, кола.

Задание: разложить в коробки карточки.

**Т.С.**:

- Всё это конечно правильно, но не секрет, что дети не хотят есть кашу, овощи, молочные блюда. Что же делать, как вызвать аппетит у ребенка к полезной пище?:

• Давайте блюдам необычные названия.

• Попробуйте ловко прятать *«нелюбимые ингредиенты»* в привычные блюда.

• Иногда достаточно придать блюдам необычную форму, чтобы ребенок с интересом принялся кушать ранее обычное блюдо.

Запеканки украшайте смешными рожицами из овощей, пироги делайте в виде ракет, звездочек, сердечек, выкладывайте мозаику на бутербродах. Проявите фантазию, заинтересуйте своего ребенка и не в коем случае, не заставляйте его кушать, такое поведение только усугубит желание малыша.

Сейчас мы покажем, как это можно сделать (сл.6).

- Для вас мы приготовили памятки – рекомендации по питанию *(вручаем)*.

Памятки для **родителей**.

• Принимаем пищу четыре раза в день приблизительно в одно и то же время;

• постарайтесь свести к минимуму употребления *«вредных»* продуктов и полуфабрикатов;

• пейте больше чистой воды;

• избегайте калорийных продуктов, лучше съешьте фрукты;

• учите детей правильному поведению за столом и соблюдайте его сами;

•создайте традиции: садиться за стол всей семьёй в хорошем настроении;

• соблюдайте сервировку стола;

• привлекайте ребенка к сервировке стола и готовке *(перебрать крупу, почистить яйцо, перемешать салат)*;

• Рассказывайте детям, что вы готовите, из чего и как;

• И может быть, введёте такое правило: *«Сладкое по субботам»*.

Рациональное питание – это разумное питание.

**К.А.**: **Здоровый**, крепкий и развитый ребёнок. Как добиться этого? Что для этого делаем мы? Как укрепить **здоровье детей**, избежать болезней?

*(ответы****родителей****)*.

Далее пойдёт разговор о закаливании.

Виды закаливания: (сл.7)

1. Аэротерапия – закаливание воздухом *(воздушные ванны и долгие прогулки на свежем воздухе)*.

2. Гелиотерапия – закаливание солнцем.

3. Хождение босиком.

4. Закаливание водой.

5. Обтирание.

6. Обливание.

7. Душ.

8. Лечебное купание и моржевание.

**Т.С.**:Вывод ясен: если вы хотите видеть своего ребенка **здоровым – надо постоянно**, каждодневно уделять время для закаливающих процедур. В “минимум” закаливания входит обязательное использование не перегревающей одежды, воздушные и водные процедуры, гигиена одежды и обуви.

Раздаем **родителям памятки на тему**: *«Закаливание»*.

Правила закаливания

1. Начинать закаливающие процедуры необходимо когда человек полностью **здоров**. Детям и людям, страдающим различными заболеваниями можно начинать закаливание с щадящих процедур и только после консультации с врачом.

2. Необходимо соблюдать принцип постепенности. Это касается как температурного режима, так и временных рамок закаливающих процедур. При закаливании водой нужно начинать процедуры с воды комнатной температуры, постепенно понижая ее на 1-2 градуса. При закаливании солнцем также необходимо соблюдать принцип постепенности и начинать пребывание на солнце с нескольких минут, постепенно увеличивая время нахождения на солнце.

3. Так же очень важно проводить закаливающие процедуры регулярно, без больших промежутков, в любую погоду и время года. Если все-таки так получилось, что Вы на длительное время прерывали закаливание, то возобновлять его необходимо с более щадящих процедур.

4. Сочетайте закаливания с физическими упражнениями. Это гораздо повысит эффективность закаливающих процедур и благотворно повлияет на весь организм.

5. Закаливание должно приносить бодрость и радость. Если вы чувствуете недомогание после закаливающих процедур, то необходимо прекратить закаливание и **обратиться к врачу**.

6. При закаливании необходимо учитывать индивидуальные особенности человека, состояние **здоровья**, время года, природно-климатические условия и так далее.

7. Выполняя закаливающие процедуры необходимо проводить самоконтроль. Оценивайте общее самочувствие, пульс, кровяное давление, аппетит и другие показатели в зависимости от индивидуальных особенностей организма.

8. Помните, что закаливание это одна из составляющих **здорового образа жизни**. Не забывайте уделять внимание своему питанию и другим аспектам своей **жизни**.

Закаляйтесь с удовольствием и будьте **здоровы**!

Выводы: (сл.8)

I. Личный пример **родителей**, совместные занятия физкультурой,

**здоровый образ жизни** – главные составляющие успеха в укреплении и сохранении **здоровья ребёнка и семьи**.

II. **Воспитать ребёнка здоровым – значит с самого раннего** детства научить его вести **здоровый образ жизни**.

III. Основные компоненты **здорового образа жизни**: рациональный режим, систематические физкультурные занятия; эффективная система закаливания, правильное питание, благоприятная психологическая обстановка в семье.

Далее перейдем к повседневным вопросам:

С какой темы начнем? Хорошей или плохой?

- сплетни

-справки или 2-3 дня

Новый год.

4. Рефлексия «Мишень».К.А.:

А сейчас я попрошу вас отметить на мишени галочкой, насколько вы были сегодня активны, насколько вам было интересно, понятно, и узнали ли вы что-нибудь новое для себя.

**К.А.**: На этом позвольте нам закончить наше **родительское собрание**. Спасибо, что нашли время к нам прийти. Уважаемые **родители**! Помните, что **здоровье** ребенка в Ваших руках! Вам необходимо создать условия **здорового образа жизни ребенка**.