Родительское собрание

**«Здоровым быть здорово!»**

Группа №1 «Малышарики»

Воспитатели: Шилина К.А., Смирнова В.О.

**Цель:** повышение педагогической компетентности родителей для здорового образа жизни дошкольников в семье.

**Задачи:**

* познакомить родителей с возрастными особенностями детей 2х лет;
* познакомить с играми для ЗОЖ, сделанными своими руками из подручных материалов, в которые полезно играть с ребёнком дома;
* вовлечь родителей в педагогический процесс и жизнь группы.

**Предварительная работа:** выставка рукоделий «Творчество живет в семье»

**Атрибуты:** мягкая игрушка, колокольчик, табло для подсчетов баллов, листочки и ручки.

Ход собрания:

1. **Вступительное слово.**

Добрый вечер, уважаемые родители! Мы рады видеть вас у себя в гостях. Перед тем, как мы приступим к работе, давайте настроимся на совместную деятельность. Настроиться нам поможет игровая разминка.

Сейчас мы по кругу будем передавать вот такую игрушку, ваша задача: представиться, сказать, чьи вы родители и в какую группу ходит ваш ребенок, и закончить следующее предложение: «Я думаю, нас с вами объединяет...»

1. **Игра 100 к 1.**

Тему нашего собрания я предлагаю вам отгадать самим.

Зашифровано словосочетание «Здоровым быть здорово» (алфавит и числа)

Мы предлагаем вам поиграть в игру 100 к 1. Попрошу вас разделиться на команды и придумать название.

Напоминаю правила игры. Она состоит из 4 туров и 1 суперигры. Ведущий задает вопрос, кто первый позвонит в колокольчик, та команда начинает отвечать. Выигрывает команда, набравшая больше количество очков. Итак, приступим.

**1 раунд «Простая игра»**

**Вопрос:** Что должен уметь ребенок к 2-м годам?

1. Пользуется словами «да», «нет», «еще» - 80б.
2. Выражает просьбу словами, а не только действием – 70б.
3. Прислушивается к словам, понимает их значение – 60б.
4. Пользуется в речи двух-, трехсловными словосочетаниями – 50б.
5. Обладает запасом в 200-300 слов - 40б.
6. Любит, когда ему читают книжки и рассматривает иллюстрации – 30б.
7. Называет предметы, изображенные на картинке – 20б.
8. Хорошо знает свое имя, произносит его – 10б.

ВОЗРАСТНЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ 2 ЛЕТ. Ребёнок 2лет очень эмоционален, однако его эмоции непостоянны, малыша легко отвлечь и переключить с одного эмоционального состояния на другое. Этому способствуют ритмичное покачивание, подбрасывание, поглаживание и т.п. У детей 2 лет недостаточно сформированы механизмы саморегуляции организма. Ощущение физического дискомфорта приводит к резкому снижению эффективности обучения. Дискомфорт может быть вызван тем, что ребёнок не выспался, ему холодно или жарко, он хочет пить или есть, у него что - то болит и т.д. Наблюдая капризы детей, мама должна быть, уверена, что малыша ничего не беспокоит.

Обучение в этом возрасте происходит и на собственном практическом опыте, и на основе подражания приятному взрослому. При этом ребёнок подражает всему, что делает взрослый, - и хорошему и плохому; и правильному и не правильному. Сверстник ещё не представляет для малыша особого интереса и рассматривается им как ещё один предмет. Дети играют «рядом, но не вместе». Друг для друга они нередко становятся источниками отрицательных эмоций.

• Им присуще наглядно действенное мышление;

• их интеллектуальное развитие зависит от того, насколько богата окружающая среда, т.е. позволяет ли она разнообразно и содержательно исследовать окружающий мир, манипулируя различными предметами

• Речь находится на стадии формирования;

• Обучение эффективно только на фоне психоэмоционального комфортного состояния;

• Внимание, мышление, память – непроизвольны.

**2 раунд «Двойная игра» (все очки удваиваются)**

**Вопрос:** какие игры своими руками можно сделать по здоровому образу жизни?

1. Массажный коврик – 80б.
2. Тактильный коврик - 70б.
3. Сенсорные мешочки – 60б.
4. Кольцебросс - 50б.
5. Лабиринт – 40б.
6. Массажоры (массажные бусы) – 30б.
7. Игры-моталочки – 20б.
8. Гантели – 10б.

Совсем недавно у нас прошла выставка рукоделий «Творчество живет в семье». Хотим выразить благодарность всем, кто принял в ней участие. А для чего вы делали эти игры и какую пользу они приносят сейчас узнаем.

В дошкольный период у ребенка закладываются основные навыки по формированию **здоровья**, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения **здоровья** приведут к положительным результатам. Кроме этого, именно в этом возрасте отмечается более тесная связь ребенка с семьей и воспитателем.

Поэтому актуален поиск средств сохранения и укрепления **здоровья детей**. Правильно организованная развивающая среда предоставляет ребенку возможность освоить определенные правила **здорового образа жизни**, укрепить уверенность в своих силах, чтобы дети были физически **здоровы**, коммуникабельны. В своей работе мы применяем различные формы **оздоровления детей**, при этом используем различное нетрадиционное оборудование, которое вы помогли нам сделать.

Например, после сна всегда упражнение «Босохождение», на утреннем кругу развиваем дыхательную аппарат, упражнение «Султанчики», в свободной деятельности играем в кольцебросс и развиваем мелкую моторику рук.

Советуем и вам дома использовать такие же игры, сделанные из подручных материалов, которые будут формировать у ребенка здоровый образ жизни. (Фото детей)

**3 раунд «Тройная игра» (все очки утраиваются)**

**Вопрос:** Закончи фразу «Что бы быть здоровым, нужно …»

1. Заниматься физкультурой – 80б.
2. Делать зарядку – 70б.
3. Соблюдать режим дня – 60б.
4. Заниматься спортом – 50б.
5. Закаляться – 40б.
6. Играть в подвижные игры – 30б.
7. Гулять на свежем воздухе – 20б.
8. Правильно питаться-10б.

Для любого человека быть здоровым — это главная цель жизни. На протяжении всей жизни необходимо следить за своим организмом и сохранять его здоровым. Именно здоровый человек может достичь успеха в разных сферах своей жизни. Для того чтобы заботиться о себе, не нужны какие-либо сверхъестественные способности, необходимо соблюдать всего лишь несколько правил.

1. Здоровое и грамотное питание.

2. Употребление достаточного количества воды.

3. Разумные физические нагрузки.

4. Соблюдение режима дня.

5. Отказ от вредных привычек.

6. Создание комфорта дома и на работе.

7. Прогулки на свежем воздухе.

8. Соблюдение спокойствия.

9. Регулярное посещение врача.

10. Создание «позитивного образа».

Внешность и поведение человека также играет огромную роль в формировании здорового образа жизни, если выглядеть и вести себя как здоровый, бодрый и красивый человек, то таким и станешь.

**4 раунд «Игра наоборот» (надо угадать самый не популярный ответ)**

**Вопрос:** назовите высказывание, поговорку, пословицу, крылатое выражение, в котором речь идет о ЗОЖ?

1. В здоровом теле здоровый дух – 80б.
2. Кто спортом занимается, тот силы набирается – 70б.
3. Здоровья за деньги не купишь – 60б.
4. Закаляй свое тело с пользой для дела – 50б.
5. Чистота — залог здоровья – 40б.
6. Здоровому все здорово – 30б.
7. Здоров будешь, все добудешь – 20б.
8. Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки – 10б.

Каждый человек должен заниматься спортом, вести активный образ жизни, тренировать свой мозг и вообще держать себя в форме.

**5 раунд «Супер – игра»**

**Вопрос:** Фрукт для лечения температуры?

1. **Лимон - 50б.**
2. **Малина – 40б.**
3. **Груша – 30б.**
4. **Яблоко – 20б.**
5. **Киви – 10б.**

**Вопрос:** Какие самые вредные продукты вы знаете?

1. **Чиспы – 50б.**
2. **Лимонад – 40б.**
3. **Сухарики – 30б.**
4. **Жвачка – 20б.**
5. **Колбаса – 10б.**

**Вопрос:** Что полезно есть на завтрак?

1. **Кашу – 50б.**
2. **Фрукты – 40б.**
3. **Молоко – 30б.**
4. **Овощи – 20б.**
5. **Чай – 10б.**

**Вопрос**: Назовите виды спортивных занятий, в которые можно играть летом?

1. **Футбол - 50б.**
2. **Волейбол – 40б.**
3. **Баскетбол – 30б.**
4. **Плавание – 20б.**
5. **Теннис- 10б.**

**Вопрос:** Назовите цвет, который присутствует в олимпийском кольце?

1. **Голубой – 50б.**
2. **Черный– 50б.**
3. **Желтый– 50б.**
4. **Красный– 50б.**
5. **Зеленый– 50б.**

Подсчет баллов, награждение команды победителей.

1. **Заключение собрания.**

Нам очень приятно, что вы нашли время и откликнулись на наше приглашение. В современном обществе, в XXI веке, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе к ребенку, к его знаниям и способностям. Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе и нашего дошкольного учреждения.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и детей. Позвольте прочитать вам стихотворение.

В.Крестов “Тепличное создание”

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.

1. **Рефлексия " Пятерочка "**

А сейчас мы предлагаем вам на листе обвести свою руку.

Каждый палец – это какая – то позиция, по которой необходимо высказать своё мнение.

* Большой палец – для меня важно и интересно;
* Указательный палец - мне было трудно (не понравилось );
* Средний – для меня было недостаточно;
* Безымянный палец – мое настроение;
* Мизинец – мои предложения.