**Разработчик: Попова Т.А.**

**Конспект родительского собрания в младшей группе. Тема: "Бережём здоровье с детства или десять заповедей здорового ребёнка"**

**Цель:** объединение усилий родителей и педагогов по сохранению и укреплению здоровья детей.
**Задачи:** Содействовать повышению компетенции родителей по теме ЗОЖ, путём расширения их знаний и представлений по вопросам воспитания здорового ребёнка.
Формировать у родителей мотивацию осознанного выполнения правил здоровьесбережения; ответственного отношения к своему здоровью и здоровью своих детей, использованию адекватных средств оздоровления детей.
Способствовать установлению тесного контакта с семьями воспитанников, формированию доверия родителей к дошкольному учреждению.
**Форма проведения:** круглый стол
**Участники:** родители, воспитатели, педиатр, инструктор по физической культуре.
**Материалы и оборудование:**
Макет «Цветокздоровья» (серединка - «Заповеди здоровья», цветные лепестки 10 штук, на каждом напечатана заповедь здоровья), клеящие карандаши; половинки сердечек разного цвета; яркий мяч;
ноутбук с колонками, мультимедийное устройство, разноцветные маркеры.
Оформление фотовыставки в группе: «Ах, как весело зимой, на прогулке всей семьёй!»
**Вступительная часть.
*Воспитатель*:** Добрый вечер, уважаемые родители! Благодарю вас, за то, что сегодня, отложив многочисленные производственные и домашние дела, вы пришли на нашу встречу. Прошу всех положить свою ладонь на мою и поздороваться, свою вторую ладонь кладу сверху – получилась пирамида ЗДОРОВЬЯ, поздоровавшись, мы пожелали друг другу здоровья.
Что такое здоровье? Передаём мяч друг другу, у кого мяч, тот говорит своё мнение.
***Здоровье – состояние организма при определенном образе жизни.*Воспитатель:** Благодарю всех за активность. Прошу Вас взять половинку сердечка и найти свою вторую половину и сесть парами.
Предлагаю послушать древнюю легенду о здоровье.
**Древняя легенда.**
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.
**Основная часть.** **Круглый стол.**
**Воспитатель:** Благодарю всех за ответы. Вспомним про наши сердечки. Приглашаю вас выбрать лепесток такого же цвета, какое у вас сердечко.
*(Родители выбирают лепестки с напечатанными заповедями здоровья)*
**Воспитатель:**  Решите в парах, кто будет зачитывать заповедь здоровья, а кто будет комментировать. Все участники имеют право высказать своё мнение, поделиться опытом воплощения данной заповеди в жизни своей семьи.
Все мы знаем о том, что важно с детства воспитывать у ребенка полезные, здоровые привычки, которые помогут ему добиться успеха, достичь определенных целей в жизни, быть счастливым. Для поддержания здоровья нужны очень простые, известные всем условия, знакомые нам с детства: «Солнце, воздух и вода…», продолжаем*…-* наши лучшие друзья!
**Воспитатель:** Верно. И для того, чтобы наши дети были здоровы, нам, то есть и педагогам детского сада, и родителям - необходимо привить детям этот здоровый образ жизни.
**Воспитатель:** **Заповедь 1. Соблюдаем режим дня.**
*(Во время круглого стола родители, зачитывают поочерёдно содержание заповеди, воспитатель читает название заповеди, листает слайды с картинками и фотографиями детей по теме ЗОЖ в детском саду)*

***Родители зачитывают заповедь:*** **Заповедь 1. Соблюдаем режим 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.
*(Родители высказывают своё мнение о важности этой заповеди)*
**Воспитатель:** **Заповедь 2. Регламентируем нагрузки.**
***Родители зачитывают заповедь:*** Очень важно регламентировать как физические нагрузки, так и эмоциональные и интеллектуальные. Другими словами, жить под девизом «Делу время – потехе час». Необходимо регламентировать просмотр телепередач как по времени (не более 30-60 минут), так и по содержанию (вечером следует избежать возбуждающей тематики).
Потеря внимания, капризы, истерики, отказ от деятельности, расторможенность являются сигналом перегрузок. При первых признаках этих проявлений следует прекратить или снизить интенсивность деятельности или общения.

Превышение даже эмоционально - положительных нагрузок (шумные увлекательные игры, интенсивное радостное общение) может привести к перегрузкам и как следствие к негативным результатам. Если вовремя не принять меры и не прекратить нагрузки ребенка, за этим состоянием могут последовать истощение, недомогание, истерика, а возможно и болезнь.
*(Родители высказывают своё мнение)*
**Воспитатель:** **Заповедь 3. Свежий воздух.**
***Родители зачитывают заповедь:*** Свежий воздух просто необходим детскому развивающемуся мозгу! Недостаток кислорода приводит к значительному ухудшению самочувствия. В непроветренном, душном помещении ребенок не может находиться в активном, бодром состоянии, а тем более выполнять какие – либо задания, требующие сосредоточения внимания.
Нехватка кислорода приводит к быстрой утомляемости и истощаемости. Для хорошего самочувствия и успешной деятельности ребенку необходимо пребывание на открытом, свежем воздухе минимум 2 час в день и в проветренном помещении во время сна.
Ежедневные прогулки – эффективный метод закаливания ребенка.
Потребность растущего организма в кислороде более чем в 2 раза превышает его потребность у взрослых.
*(Родители высказывают своё мнение)*
**Воспитатель:** **Заповедь 4. Двигательная активность.**
***Родители зачитывают заповедь:*** Движение – это естественное состояние ребенка. Пусть ваш ребенок как можно больше гуляет, играет в подвижные игры, бегает, прыгает, лазает, плавает. Это очень важно для полноценной деятельности мозга, а, следовательно, и всего организма ребенка.
*(Родители высказывают своё мнение)*
**Воспитатель:** **Заповедь 5. Физическая культура.**
***Родители зачитывают заповедь:*** Систематические занятия физкультурой укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребенка, позитивно влияют на его характер, способствуют развитию волевых качеств, уверенности в себе, ответственности, умения дружить.
Арсенал видов физической культуры очень широк: утренняя зарядка, физминутки, дыхательная гимнастика, гимнастика после дневного сна, гимнастика для глаз, спортивные секции. Главное, чтобы выбранный вид физической культуры нравился ребенку, чтобы он занимался этим с удовольствием.

В ребенке может укорениться лишь то, что сформировано в семье, а значит, основой успеха является личный пример авторитетного для ребенка взрослого – родителя.
*(Родители высказывают своё мнение)*
**Воспитатель:** **Заповедь 6. Водные процедуры.**
***Родители зачитывают заповедь:*** Значение водных процедур для здоровья человека известно издавна и подтверждено многовековым опытом. Они очень полезны для здоровья, хорошего самочувствия, прекрасного настроения. Вы можете выбрать любой, подходящий для ребенка вид водных процедур или же чередовать разные виды.
Обливание утром после сна и вечером перед сном прохладной или холодной водой.
- Контрастный душ, контрастные ванны для рук и ног (3-7 контрастов, начиная с теплой или горячей воды и заканчивая холодной, продолжительность теплого или горячего душа в 2 раза длиннее, чем холодного).
- Обтирание мокрым полотенцем, обширное умывание.
**Воспитатель:**Об умывании поговорим более подробно:
Всем нам хочется, чтобы ребёнок вырос крепким, здоровым, красивым.
Привычка, это такое действие, которое человек выполняет как бы автоматически. Одно из важнейших привычек для сохранения и укрепления здоровья является умение правильно мыть руки.
Предлагаю сейчас дружно вымыть руки.
**Игра «Моем руки»**
- Какое первое действие? Закатать рукава. Кто рукавчик не засучит, тот водичку не получит.
- Затем открыть кран: знаем-знаем да-да-да, где тут прячется вода.
- Намочить руки, если руки грязные, смыть грязь без мыла.
- Мокрыми руками берём мыло, намыливаем: раз-два-три – мыло положи. От простой воды и мыла у микробов тают силы.
- Растираем мыло по ладошкам, делаем пышную пенку, пушистые перчатки.
- Чистой водичкой мыло тщательно смываем.
- Отжимаем капельки водички в раковину, затем полотенцем аккуратно вытираем.
- Каждый пальчик вытираем, ни один не забываем.
Главное, пусть ваш ребенок получает удовольствие от этой процедуры. И вы радуйтесь вместе с ним!
*(Родители высказывают своё мнение)*
***Воспитатель:*** **Заповедь 7. Простые приемы точечного массажа.**
Массаж биологически активных точек, расположенных в области носа, глаз, ушей, у висков, на пальцах рук и ног, на кистях рук, на подошвах, путем надавливания, растирающих линейных и вращательных движений является прекрасным средством улучшения и регуляции деятельности всех систем организма. Таким образом, он нормализует работу всех органов и систем, в том числе и психики.
Для детей самомассаж - это профилактика простудных заболеваний, вегетативных дистоний. Если массаж делать систематически, накапливается энергия, укрепляется сопротивляемость организма различным заболеваниям. Надежность техники массажа проверена временем – она существует уже несколько столетий, даже если вы не сразу найдёте нужную точку и помассируете прилегающую зону, никакого вреда не будет. Но меры предосторожности стоит соблюдать и в этом случае. Не давить очень сильно на точку, не массировать повреждённые места: царапины, порезы). Чтобы правильно провести массаж, нужно нажать на точку (не дольше секунды), отпустить, надавить опять – и «побарабанить» таким образом по точке одну минуту. Неважно, как держать палец – перпендикулярно или под углом к точке, главное, чтобы вам и ребёнку было комфортно.
**Воспитатель:** **Заповедь 8. Теплый, доброжелательный, психологический климат семьи.**
***Родители зачитывают заповедь:***Обстановка, в которой воспитывается ребенок, психологический климат в семье имеют огромное влияние на состояние физического и психического здоровья ребенка. 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, злость, тревога, страх, он заражается этими негативными эмоциями и чувствами, что приводит к расстройствам его здоровья и, следовательно, к задержке в развитии.
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)*
**Воспитатель:** **Заповедь 9. Творчество.**
***Родители зачитывают заповедь****:* 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.
*(Родители высказывают своё мнение)*
**Воспитатель:** **Заповедь 10. Питание.**
***Родители зачитывают заповедь:*** Детям для полноценного роста и развития необходимо рациональное питание. В организации питания ребенка следует придерживаться простых, но очень важных правил:
1. Питание по режиму (выработайте у ребенка привычку - есть в строго определенные часы);
2. Для приготовления пищи использовать только натуральные продукты, богатые витамины и минеральными веществами (особенно в осенний период).
3. Включайте в рацион питания ребенка богатые витаминами и минеральными веществами продукты, особенно в весенний период;
4. Питание должно быть сбалансированным (в пище должно быть достаточное количество белков, жиров и углеводов);
5. Ежедневно на столе должны быть фрукты и овощи;
6. Аппетит ребенка зачастую зависит от внешнего вида еды.
Малыш будет есть с большим удовольствием, если Вы творчески оформите блюдо, создавая из продуктов какие-либо узнаваемые им фигурки.
Важно помнить, что иногда дети хотят ту или иную еду потому, что это потребность их организма.
*(Родители высказывают свою точку зрения)*
**Воспитатель:** все заповеди зачитаны, осталось собрать «Цветок здоровья». На готовый макет наклеиваем лепестки с заповедями, используя клеящие карандаши.

**Заключительная часть.**
**Воспитатель:** Подводя итог, хотелось бы услышать ваши мнения: как будет звучать решение нашего родительского собрания.
*(Родители высказывают свою точку зрения)*
**Решение родительского собрания:**
1. Использовать информацию, полученную на родительском собрании для сохранения и укрепления здоровья детей.
2. Внедрять здоровый образ жизни в каждую семью.
3. В выходные дни вместе с детьми выполнять комплекс утренней гимнастики и профилактический массаж «волшебных точек».
4. В выходные дни обязательно выходить с детьми на прогулку не менее двух раз в день. Предоставлять ребёнку возможность на прогулке больше двигаться, играть в подвижные игры.
5. Продумывать домашнее меню для детей, выполняя основные правила питания.
6. Пополнить предметно-развивающую среду группы нестандартным физкультурным оборудованием, изготовленным своими руками.
**Рефлексия** предлагаю высказать своё мнение о работе родительского собрания, нарисовав своей половинке галочку. Если информация была для вас полезной нужной, рисуете галочку ярким маркером; если вы недовольны работой собрания, рисуете галочку чёрным маркером.
**Воспитатель:** В заключение, хотелось бы ещё раз напомнить прописную истину: если вы - родители – первые воспитатели своего малыша, научите его с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Если ваши малыши будут каждый день видеть ваш личный пример здорового образа жизни, результат не заставит себя ждать: дети вырастут здоровым и развитым физически, интеллектуально и духовно.
Мы: воспитатели и другие сотрудники детского сада, так же как и вы, хотим видеть детей здоровыми, веселыми, хорошо развитыми физически. Давайте будем решать эту проблему совместными усилиями. Будьте здоровы! Успехов вам!
***Звучит песня "Закаляйся - если хочешь быть здоров!" музыка В. Соловьёва-Седого, слова В. Лебедева-Кумача.***

**Литература:**

1. Чиркова С.В. "Родительские собрания в детском саду. Младшая группа" М.: ВАКО, 2009.
2. Интернетресурсы.