

## Родительское собрание в группе детей 2-3 лет.

### Тема: «Воспитание здорового образа жизни с ранних лет»

#### 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 второй группы раннего возраста в количестве 18 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.

Воспитатель:

- 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.

Воспитатель:

- Сегодня мы будем обсуждать очень важную тему: 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.

Воспитатель: Начнем нашу работу с первого задания.

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.

Здоровьесохраняющий – полезный для здоровья, укрепляющий.

Воспитатель: 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.
- Вздоровом 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)

Воспитатель: 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.

Воспитатель делает обобщение: Итак, подведем итог, мой ребенок будет здоров, если будет вести здоровый образ жизни.

Воспитатель:

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.

Воспитатель: Особое место в режиме здоровой жизни принадлежит распорядку дня, определенному ритму жизни и деятельности человека.

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*».

Воспитатель: Одним из основных этапов в режиме дня является выполнение утренней зарядки.

Следует всем знать,

Нужно нам подольше спать,

Ну а утром не лениться –

На зарядку становиться!

Родители встают в круг и под детскую песню Буги-вуги делают зарядку.

Воспитатель: Следующим составляющим фактором здорового образа жизни, входящим в режим дня, является питание.

Слайд «Здоровое питание».

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

Предлагаем поиграть в игру «Полезная и вредная еда».

Цель: закрепить знания о том, какая еда полезная, а какая вредная.

Оборудование: коробка красная – вредная еда; коробка зеленая – полезная.

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

Задание: разложить в коробки карточки.

Воспитатель:

- 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 (*Презентация красиво оформленных блюд*).

- 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.

Воспитатель: 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.

Воспитатель: 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:

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.

Воспитатель: Вывод ясең: 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!

Воспитатель: Уважаемые родители, не подскажите, про что мы еще не сказали? (ответы).

А не поговорили мы с вами еще о зарядке для глаз. Сегодня мы вам предлагаем самостоятельно приготовить нестандартное оборудование «Веселый карандаш» для корригирующей гимнастики.

Перед вами на столе лежит материал для изготовления оборудования. Это: карандаш, капсула от киндер-сюрприза, ножницы, гофрированная бумага зеленого и желтого цвета (15\*5см, обрезки бумаги самоклейки белого, синего и красного цвета.

Презентация по изготовлению оборудования «Веселый карандаш».

А сейчас давайте с вами выполним упражнения с нашим оборудованием.

Упражнения корригирующей гимнастики для глаз с использованием нестандартного оборудования «Веселый карандаш».

1 упражнение

И. п. - взять предмет правой рукой за низ карандаша и расположить на уровне глаз на расстоянии 45 см. Двигать пособие в медленном темпе вправо, влево и следить глазами за ним не поворачивая головы.

2 упражнение

И. п. – то же самое. Двигать пособием в медленном темпе вверх, вниз и следить за ним глазами не поворачивая головы.

3 упражнение

И. п. – то же самое. Двигать пособием в медленном темпе по кругу и следить за ним глазами не поворачивая головы.

4 упражнение

И. п. – то же самое. В течение 3 секунд смотрите на пособие, а затем перенесите взгляд на любую точку в пространство за ним. Задержите там взгляд на 3 секунды и верните взгляд обратно на пособие. Сделайте это несколько раз.

Пальчиковая гимнастика с использованием нестандартного оборудования «Веселый карандаш»

1 упражнение

Карандаш в руках катаю, между пальчиков верчу.

Непрерывно каждый пальчик, быть послушным научу.

2 упражнение

Карандаш, в руках катаем и ладошки согреваем.

Зажать пособие между ладонями и прокатывать его между соединенными ладонями.

Третья часть.

Выводы:

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.

4. Рефлексия. “Ваше мнение о собрании”.

Воспитатель: 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.