



**Конспект родительского собрания №2**  
**в первой младшей группе**  
**«Ребенок и его здоровье»**

Воспитатели: Проваренко С.С

Сидоренко Д.Б.

г. Нижневартовск, 2019 г.

Цель: создание установки у родителей на совместную работу по сохранению и укреплению здоровья детей.

Задачи:

1. Ознакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада.

2. Формировать у родителей мотивацию здорового образа жизни, ответственность за свое здоровье и здоровье своих детей.

3. Повысить педагогическое мастерство родителей по использованию здоровьесберегающих технологий в домашних условиях.

Познакомить с повесткой дня.

Повестка дня:

- Фотоотчет неделя здоровья «Здоровый ребенок – счастливый родитель».
- Методы и приемы здоровьесбережения детей раннего возраста
- Мастер-класс поделись опытом
- Дегустация витаминизированного третьего блюда

**Ход собрания:**

1. Вступительная часть.

Здравствуйте, уважаемые родители. Цель нашей сегодняшней встречи – узнать, что такое здоровый образ жизни и как он влияет на развитие наших детей. Надеемся, что сумеем ответить на все интересующие Вас вопросы, и Вы узнаете много интересного для себя.

И говорить мы будем о здоровье, здоровом образе жизни, о формировании здорового образа жизни в детском саду и семье.

На доске - дерево без листьев, рядом лежат листья зеленого и красного цвета. Если вы считаете, что у вас достаточно знаний по этому вопросу, то прикрепите к дереву красный лист, если нет, то зеленый. (родители прикрепляют листья и садятся)

Проблема профилактики здоровья, здорового образа жизни – одна из самых актуальных. Перед нами, взрослыми, стоит важная задача – воспитать крепким и здоровым. И от этого, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни у детей, зависит в дальнейшем реальный образ жизни и здоровья человека. Всех давно волнует вопрос: Как укрепить здоровье детей и избежать всех болезней?

**Фотоотчет неделя здоровья «Здоровый ребенок – счастливый родитель».**

Давайте посмотрим фотопрезентацию о недели здоровья «Здоровые дети – счастливые родители»

**Методы и приемы здоровьесбережения детей раннего возраста**

Для того, чтобы подвести **родителей к цели родительского собрания** педагог читает стихотворение В. Крестова «Тепличное растение»:

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 открыт 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.

Слайд № 2: «Забота о **здоровье** — это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы» В. А. Сухомлинский

Как укрепить **здоровье** детей и избежать болезней? Эти вопросы волнуют и вас, **родителей**, и нас, педагогов, так как все мы хотим, чтобы наши дети не болели, год от года становились **здоровее**, сильнее, вырастали и выходили в большую жизнь не только знающими и образованными, но

и здоровыми и закалёнными. Есть ли ключи к решению этой задачи? Медицина давно пришла к **выводу**: нужна профилактика для **здоровых людей**.

Слайд№3: Анкета: «О здоровье вашего малыша»

- 1) Применяете ли вы дополнительные способы защиты ребенка в период эпидемий, какие?
- 2) Каким еще опытом по укреплению **здоровья** ребенка вы готовы поделиться?
- 3) Закончите, пожалуйста, **высказывание**: «**Здоровый ребенок — это.**».

Слайд№4: (определение понятия здоровья)

**Здоровье** - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов

(Всемирная организация здравоохранения).

Слайд№5: Критерии оценки здоровья

1. Уровень работоспособности.
2. Выявление физических дефектов.
3. Оптимальный двигательный режим.
4. Рациональное питание.
5. Закаливание и личная гигиена.
6. Положительные эмоции.
7. Социальное благополучие.

Слайд №6:Здоровьесберегающая технология - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение **здоровья** ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Слайд№7: Задачи здоровьесбережения

- создание условий для развития, обучения, **оздоровления детей**
- сохранение **здоровья** детей и повышение двигательной активности и умственной работоспособности
- создание положительного эмоционального настроя и снятие психоэмоционального напряжения.

Для реализации задач намеченных программой в ДОО созданы следующие условия:

• Имеется зал для физкультурных и музыкальных занятий, который оборудован необходимым инвентарём: гимнастическая скамейка, спортивные маты, гимнастическая стенка, имеются в наличии резиновые мячи, обручи, мешочки с песком, канат, кегли и другое необходимое оборудование, гимнастические мячи, скакалки.

. В каждой возрастной **группе** имеются маски для проведения подвижных игр, игр-забав. Уголки движения (спортивные уголки, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов;

. Имеется подборка игр для развития основных видов движения, физкультминуток и пальчиковых игр.

Слайд№8: Принципы здоровьесберегающих технологий

1. Не навреди
2. Сознательности и активности.
3. Непрерывности.
4. Систематичности и последовательности.
5. Доступности и индивидуальности.
6. Чередование нагрузок и отдыха.
7. Всестороннего и гармоничного развития личности.
8. Постепенного наращивания **оздоровительных воздействий**.

Слайд№9: Средства здоровьесберегающих технологий

Двигательной направленности. (физкультминутки, физические упражнения, п\игры.)

**Оздоровительные силы природы** (солнце, воздух и вода, ингаляция)

Гигиенические факторы.

Динамические паузы. (гимнастика для глаз, дыхательная и звуковая, психогимнастика, пальчиковая гимнастика, релаксация, сказкотеропия)

Слайды с№10 по № 23: Формы организации здоровьесберегающей работы

(физкультурные занятия, самостоятельная деятельность детей, релаксация, гимнастика бодрящая, закаливание, сказкотерапия и **технология** музыкального воздействия с фотографиями детей, провести практикум с **родителями**)

#### Слайд№24: Методы здоровьесберегающих технологий

1. Фронтальный
2. Практический
3. **Групповой**
4. Познавательная игра
5. Игровой
6. Соревновательный
7. Индивидуальных занятий

#### Слайд№25: 9 Золотых правил здоровьесбережения

Соблюдай режим дня.

Обращай больше внимание на питание.

Больше двигайся

Спите в прохладной комнате.

Не гасите в себе гнев.

Гоните прочь уныние и хандру.

Как можно больше положительных эмоций.

Желайте себе и окружающим больше добра.

Занимайтесь интеллектуальной деятельностью

### **Мастер-класс поделись опытом**

Воспитатель: а теперь я предлагаю Вам поделиться своим опытом. У меня в руках игрушка, она для вас будет эстафетной палочкой. Мы будем передавать ее по кругу, и тот человек в чьи руки попала игрушка, продолжает мое предложение. А предложение будет у нас одно для всех: «Мой ребенок будет здоров, если я...».

Мы будем стараться выполнять это ради здоровья и счастья ваших детей! Думаю, что вы с нами согласитесь!

Сегодня мы сообща попытаемся поговорить об актуальной проблеме здоровья, обсудить новые способы физического развития и оздоровления наших детей.

- Что такое здоровье? Рассуждения родителей.

Это состояние организма человека, при котором все его органы полноценно функционируют.

По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения (здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов).

- Для чего нужна гимнастика детям? Ответы родителей

Тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности – кровообращение, обмен веществ, дыхание. Улучшается сон, аппетит, повышается трудоспособность.

- Какие виды гимнастик Вы знаете?

Гимнастика пробуждения, дыхательная, пальчиковая, для глаз, артикуляционная.

- Сколько минут нужно ее проводить?

Продолжительность гимнастики зависит от возраста ребенка:

2-3 г. – 5 мин.

3-4 г. – 5-7 мин.

Также увеличивается и количество упражнений.

Каждое утро начинается с гимнастики. Но все же детишки заболевают.

- Как вы думаете, от чего они заболевают?

- Что нужно делать, чтобы дети не так часто болели?

-Что такое закаливание?

2. **Закаливание** – это использование естественных холодовых воздействий с целью тренировки всех защитных механизмов организма, и в частности, тренировку физиологических механизмов терморегуляции, обеспечивающих поддержание температуры тела на относительно постоянном уровне, независимо от внешней среды (воздуха и воды).

- Какие типы закаливания вы знаете?

*Закаливание воздухом* - прогулки ребенка до 4 часов в день, даже не в ненастную погоду, это ежедневное проветривание помещения с постепенным понижением температуры воздуха от 22 до 18 градусов. Запомните: свежий воздух отличное средство закаливания детского организма.

*Закаливание водой* – оказывает более сильное воздействие на ребенка. Самая доступная процедура- это обливание ног ребенка водой из лейки, ковша. Температура воды -30 г. С постепенным понижением на 2 г. через 2 дня. Температуру воды доводят до 18-16. После данной процедуры важно насухо вытереть ноги ребенка полотенцем.

*Закаливание солнцем* - начинайте солнечные ванны не ранее чем через 1, 5 часа после еды и заканчивайте не позднее чем за 30 минут до еды. Голова ребенка должна быть защищена от солнечных лучей.

Закаливание не может проходить от случая к случаю. В этом деле важна система. Необходимо учитывать возраст ребенка, особенности его здоровья, время года. Иначе, закаливающие процедуры не принесут пользы.

Одним из эффективных методов закаливания является “босохождение”. Еще в Древней Греции “босохождение” было культом, а дети получали право на ношение обуви с 18 лет.

А знаете ли вы, что подошвы ног - это один из самых мощных рефлексогенных зон организма человека. Ноги являются своеобразным щитом с 72 тысячами нервных окончаний. Раздражение активных точек стопы является профилактикой многих заболеваний. В детском саду мы с детьми ходим босиком по коврикам Здоровья.

### Дегустация

Таким образом, домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.

Немаловажное значение имеет **режим питания**, то есть соблюдение определенных интервалов между приемами пищи. Пища должна быть разнообразной и вкусно приготовленной. Тогда она возбуждает аппетит, съедается с удовольствием, лучше усваивается и приносит больше пользы.

Ребенка учим есть не спеша, хорошо пережёвывая пищу. Он не должен разговаривать во время еды и заниматься посторонними делами, так как все это неблагоприятно отражается на выделении желудочного сока и последующим пищеварении.

➤ В распорядке дошкольника строго предусматривается режим дня, который не должен нарушаться. А теперь предлагаем вам попробовать нашего витаминизированного третьего блюда

### 7. Итог

Предложить родителям дать оценку прошедшему мероприятию “Вагончики желаний”:

красный круг (оценка отличная, с пользой дела);

зелёный круг (оценка удовлетворительная, так себе);

синий круг (оценка неудовлетворительная, время прошло зря).