

## Родительское собрание «Растим здоровых малышей!»

### во второй младшей группе

Цель: Повышение компетентности родителей в вопросах ЗОЖ своих детей.

Задачи: Дать теоретические знания родителям о здоровом образе жизни и формах оздоровительной работы с детьми в ДООУ.

Форма проведения: семинар-практикум.

Участники - родители, воспитатели.

План мероприятия:

1. Статистика заболеваемости детей в группе.
2. Правильное питание ребенка.
3. Организация двигательной активности детей младшей группы.

Практикум: Комплекс игровой оздоровительной утренней гимнастики с родителями.

4. Психологический микроклимат в семье.

5. Разное.

Ход мероприятия:

Воспитатель: Здравствуйте, уважаемые наши родители! Давайте поприветствуем друг друга не совсем обычным способом: улыбнитесь соседу справа и слева и скажите: «*Очень рад вас видеть!*». А сейчас я задам вам несколько вопросов.

Крикните громко и хором, друзья,

Деток своих все вы любите? *(Да)*

С работы пришли, сил совсем нет,

Вам хочется лекции слушать здесь? *(Нет)*

Я вас понимаю... Как быть, господа?

Проблемы детей решать нужно нам? *(Да)*

Дайте мне тогда ответ

Помочь, откажитесь нам? *(Нет)*

Последнее спрошу вас я

Активными все будем? *(Да)*

Замечательно! Молодцы!

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 пытаюсь найти своё здоровье.

Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар Богов.

«Здоровье *(по определению Всемирной Организации Здравоохранения)* – это состояние полного физического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Понятие «здоровье» принято рассматривать не только как отсутствие заболевания, но и как способность организма быстро адаптироваться к различным условиям жизнедеятельности и противостоять воздействию вредных влияний внешней среды.

Анализируя посещаемость в группе за первое полугодие, можно сделать вывод, что посещаемость за этот период составляет 76%, 10% составляет заболеваемость, 14% - пропуски по неуважительной причине. Анализ заболеваемости показал, что каждый ребенок в группе болел один и более раз. Есть в группе три ребенка часто и длительно болеющие, которые дают в результате процент заболеваемости по группе.

Здоровье детей зависит не только от их физических возможностей, но и от условий жизни в семье.

Как укрепить здоровье детей, 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 входили в большую жизнь не только образованными, но и здоровыми. Есть ли пути к решению этой проблемы? Сегодня, уважаемые родители, вы получите советы и рекомендации, которые помогут вырастить ваших детей здоровыми и успешными.

Выделяют три главных компонента здорового образа жизни: правильное питание, двигательная активность и психологический климат.

Одно из условий сохранения здоровья, а иногда и жизни – рациональное питание, которое оказывает благоприятное влияние на физическое и нервно-психическое развитие детей, повышает сопротивляемость организма заболеваниям.

Что значит рациональное питание? Каждый день, чтобы быть здоровыми, мы должны получать из еды до 70 разных веществ. Среди них всем

известные белки, жиры и углеводы. И все они должны присутствовать в ежедневном рационе.

белки – содержащиеся в мясе, рыбе, яйцах,  
углеводы – в злаковых культурах, овощах, фруктах,  
жиры – в растительных и животных маслах, в фасоли, горохе, рыбе.

Рациональное питание, значит правильное питание. Белки находятся в продуктах животного происхождения, жиры – в мясе, молоке, сале, в маслянистых растениях, углеводы – в крупах, муке, крахмале. Овощи – кладовая нашего здоровья. Чем опасно увлечение мучными и сладкими блюдами? Большое количество выпечки приводит к изменению обмена веществ. Организм привыкает к тому, что ему нужно перерабатывать много сладкого, в связи с чем инсулина выделяется больше, чем надо. Подобное состояние называется гиперинсулинемией

Второй нехороший фактор - хроническая нехватка белка, витаминов и минералов. Чего именно не получают наши дети? У детей повышена потребность в белках. Это молоко, творог, мясо, птица, рыба, яйца. Раньше считалось, что железо лучше всего получать из яблок. Но это не совсем так. Оно плохо усваивается. Для профилактики анемии гораздо полезнее есть телятину и печень. Основным источником кальция являются молоко, кисломолочные продукты, сыр и творог.

Не менее важным составляющим здорового образа жизни является культура движения. Как говорил Аристотель: «Движение – это жизнь. Ничто так не истощает и не ослабляет человека как физическое бездействие». Движение - это естественное состояние ребёнка. Задача взрослых – создать условия для двигательной активности. Лучшая среда для этого – детская площадка, парк - это и свежий воздух, и пространство. Пусть ваш ребенок как можно больше гуляет, играет в подвижные игры, бегают, прыгает, лазает, плавает.

Уважаемые родители! Сегодня мы с вами превратимся в детей и немного поиграем. Очень важно, чтобы каждое утро начиналось с положительных эмоций. Нельзя резко вскакивать с постели, необходимо сделать несколько упражнений на потягивание, а утренняя гимнастика под музыку добавит вам хорошего настроения. И тогда день принесет удачу.

Организуется игровой комплекс оздоровительной утренней гимнастики. (Воспитатель произносит текст и совершает указанные в нем движения, а родители повторяют).

На утренней зарядке дети выполняют упражнения для профилактики плоскостопия: на носках, на пяточках.

Систематические занятия физкультурой укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребенка, способствуют развитию уверенности в себе, развитию волевых качеств.

Здоровье детей во многом определяется вашим отношением к физическому воспитанию ребенка в семье. Большинство из вас, мы надеемся, готовы активно участвовать в физическом воспитании своих детей.

Всем родителям хочется, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным и крепким. Однако не все знают, как этого добиться. И в результате дети, особенно дошкольники, часто болеют, растут слабыми, физически плохо развитыми. К этому, к сожалению, привыкли как к своеобразной норме. Маленький значит слабый - считают родители, его надо охранять, защищать, оберегать, но защищают и оберегают малыша часто совсем не так как следует. Родители внимательно следят, чтобы ребенок не бегал слишком много и слишком быстро (вдруг вспотеет, не прыгал (как бы не ушибся, не лазал (а, если упадет, и, к сожалению, не очень задумываются о том, что их чрезмерная заботливость не делает ребенка здоровее. Они часто забывают, что ключ к успеху в укреплении здоровья детей - в разумном физическом воспитании.

Чем активнее работают мышцы, тем более жизнеспособен человек. Малоподвижные ленивцы долго не живут, и, наоборот, все долгожители деятельные, энергичные, подвижные люди. Нагружая мышечную систему, вы не только воспитываете ребенка сильным и ловким, но и развиваете его сердце, легкие, все внутренние органы. Бег, например, заставляет быстрее биться сердце. Естественно, гораздо большим напряжением в это время, работают легкие, почки, печень, так как усиливаются обменные процессы. Таким образом, включение скелетно-мышечной системы в напряженную работу ведет к совершенствованию всех органов и систем, к созданию тех резервов мощности и прочности организма, которые и определяют меру здоровья.

Движение - это путь не только к здоровью, но и к развитию интеллекта. Движения, особенно пальцев рук, стимулируют развитие.

Физическое здоровье в значительной мере зависит от психического состояния, т. е. нормального эмоционального, поведенческого и социального самочувствия.

Прикоснись ко мне добротой

Как целебной живой водой

И болезни смоешь волной

И печаль обойдет стороной

Озарится душа красотой

Чтобы сохранить психическое здоровье, нужно:

- поддерживать у ребенка положительную самооценку — он должен быть уверен: родители любят его и гордятся им;
- содействовать эмоциональному благополучию: оно помогает преодолевать препятствия, управлять своими чувствами;
- помогать ребенку осознавать свои эмоции и контролировать их, обсуждать свои чувства (*это поможет ему установить хорошие взаимоотношения с окружающими*);

помогать ребенку управлять своим временем, поведением, предоставлять ему право выбирать и планировать собственные дела и действия.

Обстановка, в которой воспитывается ребенок, оказывает огромное влияние на его психическое и физическое здоровье. В комфортной среде развитие идет быстрее и гармоничнее, и наоборот, если ребенок растет в неблагоприятной среде, где присутствует агрессия, злость, страх, он заражается этими негативными эмоциями, что приводит к задержанию развития. Открою вам главный секрет - мудрость воспитания заключается в соблюдении баланса между запретами и разрешениями.

**Вариант решения 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. Соблюдать кодекс чести семьи.
6. Продумывать домашнее меню для детей, выполняя основные правила питания.
7. Пополнить предметно-развивающую среду группы нестандартным физкультурным оборудованием, изготовленным своими руками.

**Рефлексия** предлагаю высказать своё мнение о работе родительского собрания, нарисовав на доске галочку. Если информация была для вас полезной нужной, рисуете галочку ярким маркером; если вы недовольны работой собрания, рисуете галочку чёрным маркером.

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!