Муниципальное казенное дошкольное образовательной учреждение детский сад №4 «Светлячок Новосибирской области Чистоозерного района

**Родительское собрание 1 младшая группа**

**«О здоровье всерьёз»**

Группа: «Пчелки»

Родительское собрание «О здоровье всерьёз» (1 младшая группа)

**Тема:** «О здоровье всерьёз».

**Задачи:**

1. Повышение педагогической культуры родителей.

2. Установка на совместную работу с целью решения здоровье -сберегающих задач.

3. Обогатить знания родителей посредством практических рекомендаций, памяток, консультаций по укреплению и сохранению здоровья.

**Подготовительная работа.**

1. Оформить памятки для родителей и поместить их в «Папку здоровья», чтобы родители могли ознакомиться с содержанием до собрания - закаливание, - народные средства в лечении и профилактике заболеваний, - рецепты целебных и витаминных чаёв.

2. Провести рейд по проверке санитарно – гигиенического режима (соответствие одежды детей в группе, соблюдение режима проветривания, отсутствия сквозняков соблюдения мер по предупреждению травматизма в группе и на улице) совместно с членами родительского комитета.

3. Поместить консультации в «Уголок для родителей» («Воспитание у детей дошкольного возраста здорового образа жизни», «Роль семьи в осуществлении здоровье сбережения дошкольников»)

4. Провести анкетирование родителей.

5. Оформить наглядную агитацию: - зоны закаливающего точечного массажа, - предупреждение несчастного случая в помещении, - пищевые продукты или вещества, которые помогут ребёнку стать более закалённым.

6. Написать плакаты: «Здоровье – всему голова» «Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – много потерял, здоровье потерял – всё потерял» «Больному и золотая кровать не поможет» «Здоровый нищий счастливее больного короля» «Цена здоровья ощущается после болезни»

5. Оформить выставку лекарственных трав - рецепты целебных чаёв.

**Ход собрания:**

Воспитатель читает стихотворение :

«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.

- Как укрепить здоровье наших деток, избежать многочисленных болезней? Эти вопросы волнуют и Вас, родителей, и нас, педагогов, ведь все мы хотим, чтобы дети не болели, становились год от года здоровее, сильнее, вырастали и входили 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. Что же это такое? В начале нашей встречи разговор пойдёт о закаливании и профилактики заболеваний. Мы вам предлагали анкеты. Результаты анкетирования показывают, что наши родители проводят различные виды закаливания с детьми (зачитываются ответы на вопросы анкеты, родителям предлагается поделиться опытом проведения закаливающих процедур, профилактических мер по предупреждению болезни). Медсестра рассказывает о результатах рейда: - статистика заболеваний детей в группе - соблюдение режима проветривания - закаливание.

Медсестра: Вывод ясен, если вы хотите видеть своего ребёнка здоровым, надо постоянно уделять время для закаливающих процедур. В «минимум» закаливания входят обязательное использование не перегревающей одежды, воздушные и водные процедуры.

Далее медсестра проводит показ обтирания махровой варежкой и показ самомассажа биологически активных точек.

Воспитатель: Скоро наступит зима, а это время простудных заболеваний, поговорим о их профилактике. - в пищу употреблять лук, чеснок, делать настойку из лимона, - ешьте смородину и шиповник, - пейте «напиток защиты» - морковный сок, - одевайтесь в соответствии с погодой, - больше времени проводите на свежем воздухе.

Воспитатель: А теперь мы с вами поговорим о прогулках. О благотворном действии прогулок на свежем воздухе писал А. С. Пушкин:

Друзья мои! Возьмите посох свой,

Идите в лес, бродите по долине.

И в долгу ночь глубок ваш будет сон.

- Ежедневные прогулки для детей дошкольного возраста могут и должны быть эффективным методом закаливания, так как потребность растущего организма в кислороде более чем в 2 раза превышает таковую у взрослых. Под влиянием воздушных ванн повышается тонус нервной и пищеварительной систем, вырастает количество гемоглобина в крови.

Замечательно, если прогулка сочетается со спортивными и подвижными играми. Дети должны гулять не менее двух раз в день, летом неограниченно.

Воспитатель: Обратите внимание на памятки, которые лежат у вас на столах. Травмы, несчастный случай – страшные слова, но это бывает, и мы не можем не говорить о них.

Воспитатель: Дети стараются подражать родителям и старшим детям. Они включают утюг, электробритву, пытаются строчить на швейной машинке, забивают гвозди. Родители, вам следует постоянно контролировать действия своих чад, объяснять, что и где опасно, что и как можно делать, а что нельзя. Многие дети любят играть мелкими предметами, особенно блестящими, яркими. Их засовывают в нос, ухо, сосут, проглатывают. Тогда малыша приходится подвергать неприятным обследованиям, оперативному вмешательству. Часто инородные тела (семечки, орехи, скорлупа) попадают в дыхательные пути, что может вызвать угрозу для жизни. Не следует оставлять на виду бусы, перстни, заколки, косметику. Отучайте ребёнка брать в рот пуговицы, монеты, сосать пальцы. Не следует также оставлять на видном месте таблетки, дети пробуют их, думая, что это конфеты, витамины, - так происходит отравление лекарствами. Химические вещества, моющие средства, лекарства нужно хранить в недоступном для ребёнка месте.

Деловая игра.

Уважаемые родители, предлагаю вам разделиться на 2 команды:

1. « Крепыш»

2. «Здоровячек»

За каждый правильный ответ команды будут получать витамину, выигрывает команда, которая соберёт больше витаминов.

1.вопрос «Что такое здоровый образ жизни?» (ответы родителей) Здоровый образ жизни - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

2. «Какие вы знаете компоненты здорового образа жизни?» Компоненты здорового образа жизни: эколого - гигиенические условия.

психологический комфорт. рациональный распорядок дня.

оптимальная двигательная активность, закаливание.

3. « Какие виды здоровья вам известны?»

Вообще, можно говорить о трех видах здоровья; о здоровье физическом, психическом и нравственном (социальном)

4. «Что такое физическое здоровье?»

Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека правильно функционирует и развивается.

5. «Как вы думаете, что такое психическое здоровье?»

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием, внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

6. «Что такое нравственное здоровье?»

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, то есть жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья.

Успехов в укреплении здоровья детей, их полноценного и общего развития можно добиться только объединенными усилиями детской организации и семьи.

7. «Кому принадлежит ведущая роль в укреплении здоровья детей?» (Семье.)

Да, выработка практических умений и навыков, касающихся здоровья ребенка, его психики, развития установок поведения во многом зависят от семьи. Знания о человеке, двигательном режиме, закаливании, правильном питании, личной гигиене, режиме дня, активном и пассивном отдыхе, средствах восстановления организма помогут родителям вырастить ребенка активным и здоровым.

Поэтому очень важным является сотрудничество семьи и дошкольного учреждения. Только совместными усилиями можно предупредить формирование у детей вредных привычек, так как их здоровье зависит не только от уровня физического развития, функциональной подготовленности, но и от природных и социально- экономических условий. А именно: рационально организованного режима, выполнения основных гигиенических норм, правильного питания, взаимоотношений в семье, контактов со сверстниками и взрослыми, в том числе и с персоналом дошкольной организации.

8. « Система специальных процедур, действия которых направлены на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию» (закаливание).

9. « Правильное распределение во времени и правильная последовательность в удовлетворении основных физиологических потребностей организма ребенка: сна, приема пищи, бодрствования» (режим)

10. «Залог полноценной физической и духовной жизни человека, его здоровья» (питание)

11. « Где взрослый может постепенно приобщать малыша к тайнам природы- живой и неживой, рассказывать о жизни самых различных растений и животных»( на прогулке)

12. « Состояние живого организма, при котором организм в целом и все органы способны выполнять свои функции, отсутствие недугов, болезни» (здоровье)

13. « Комплекс упражнений для укрепления костно - мышечной системы и поднятия тонуса» ( гимнастика).

Подведение итогов.

Предлагаю вам обсудить маленькие хитрости. Согласны ли вы с ними?

«Машина любит смазку, а человек - ласку». «Для того, что бы существовать, ребенку требуется 4 объятия в день, для нормального же развития – 12»

Древние китайцы знали такую хитрость: Если ты недоволен собой - совершенствуй себя, а если ты недоволен другими - совершенствуй себя, не других.

Мы желаем вам вырастить всесторонне развитого, умного, удачливого ребенка!

Уважаемые родители, помните, здоровье ребёнка в ваших руках, ведь давно уже замечено: в тех семьях, где взрослые болеют мало, и дети, как правило, здоровы. Чаепитие. Воспитатель: «Чай не пьёшь – откуда силу возьмёшь? – гласит русская поговорка. Сегодня нам представилась возможность продегустировать различные виды целебного чая. Приглашаем вас к столу.

Презентации разных видов чая.