**Родительское собрание «Бережём здоровье с детства»**

**Цель:** формирование у родителей устойчивой мотивации к сохранению и укреплению здоровья своих детей.

**Задачи:** повысить уровень знаний родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей, зож в семье посредством педагогического просвещения.

**Материал:** иллюстрации о зож, массажный мяч, цветок ромашка.

**Ход собрания**

Добрый вечер, уважаемые родители!

Мы рады встрече с вами. Спасибо, что вы нашли время и пришли на родительское собрание. Я прошу вас стать его активными участниками. А начать собрание я хочу стихотворением В.Крестова «Тепличное создание».

**Чтение стихотворения воспитателем**

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 вы считаете, что для человека дороже всего? (здоровье)

**Выступление медсестры «Статистика заболеваемости группы и основные диагнозы»**

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен зож.

Давайте выясним, что необходимо нашим детям, чтобы быть здоровыми.

**Игра «Неоконченные предложения»**

У меня в руках массажный мяч, он для нас будет эстафетной палочкой. Мы будем передавать его по кругу, и тот человек, в чьи руки попал мяч, должен высказать своё мнение. А предложение у нас будет одно на всех.

«Мой ребёнок будет здоров, если будет …»

Итог: Мой ребёнок будет здоров, если будет вести зож.

**Полезные привычки. Составление ромашки здоровья.**

У здоровья детей немало добрых и верных друзей. А верные друзья – это полезные привычки.

Сейчас составим ромашку здоровья. Возьмите себе лепесток и напишите одну из полезных привычек, которую надо формировать у ребёнка в 1 очередь, чтобы он был здоров.

**Привычка 1.Соблюдение чистоты и личной гигиены.**

Ведь недаром говорится: «Чистота – залог здоровья». А помощь в этом нам оказывает вода.

Советы родителям: приучайте ребёнка регулярно мыть руки перед едой, после посещения туалета, после прогулки. Показывайте и объясняйте, как мыть руки и лицо, причёсываться.

Как правильно пользоваться ложкой, вилкой. При этом полезно проговаривать коротенькие стихи, потешки. Не обойтись без таких любимых и известных сказок К.Чуковского «Мойдодыр», «Федорино горе»

**Привычка 2.Соблюдение питьевого режима.**

А знаете ли вы, что ребёнку-дошкольнику, чтобы он был здоров, необходимо пить большое количество воды в течении дня. В доме должна быть в доступном для ребёнка месте холодная кипячёная вода.

**Привычка 3.Закаливание.**

В младшем возрасте дети восприимчивы ко многим неблагоприятным факторам, а родители хотят видеть своего ребёнка крепким, выносливым и закалённым. Под влиянием закаливающих процедур у детей укрепляется сердце, улучшается деятельность органов дыхания, нервной системы, обмена веществ.

Назовите виды закаливания, которые можно использовать в домашних условиях?

- Соблюдать тепловой и воздушный режим в помещениях.

- Одежда детей соответствует сезону и температуре воздуха в помещении и на улице.

- Регулярно и систематически выполнять гигиенические процедуры.

- Утреннюю зарядку проводить босяком, хождение босиком.

- Умываться и мыть руки прохладной водой, полоскание горла прохладной водой.

- Перед сном проветрить комнату. Это всё укрепляет нервную систему и благоприятно влияет на здоровье ребёнка.

Виды закаливания в детском саду: зарядка, гимнастика после сна, хождение по массажным дорожкам, массаж сухой варежкой, кислородный коктель, ароматеропия.

**Привычка 4. Утренняя зарядка.**

После зарядки повышается настроение, появляется аппетит. Ведь зарядка регулирует работу всех органов, помогает включится в дневной ритм.

**Привычка 5. Двигательная активность.**

Все физические упражнения, игры помогают укрепить здоровье. Особенно полезны подвижные, спортивные игры. Они способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ. Подвижные игры воспитывают быстроту, силу, выносливость.

**Привычка 6. Прогулки на свежем воздухе.**

Ежедневно использовать оздоровительные силы природы.

Солнечные и воздушные ванны, водные процедуры летом. Чем больше времени ребёнок на свежем воздухе, тем лучше.

**Привычка 7.Соблюдение режима дня.**

Режим дня – это прекрасный друг нашего здоровья.

Если ребёнок в одно и тоже время завтракает, обедает, ужинает, ходит гулять, ложится спать, то у организма вырабатывается определённый биоритм, который помогает сохранить здоровье и бодрость. Домашний режим должен быть продолжением режима дня детского сада.

**Привычка 8.Правильное питание.**

По поводу рационального питания можно проконсультироваться в детском саду у медсестры, у врача педиатра.

Полноценное питание – включение в рацион продуктов богатых витаминами А,В,С,Д, минеральными солями (кальцием, железом, магнием), а также белком. Все блюда желательно готовить из натуральных продуктов, без добавок, консервантов. Чаще включать в рацион детей творог, гречневую и овсяную каши.

**Д**ля того, чтобы эти простые привычки работали на здоровье ребёнка, нужен волшебный ключик. А его волшебные свойства просты и обычны. А чтобы разгадать волшебные свойства ключика, вам нужно из букв составить слова. (постоянство, систематичность).

Для того, чтобы малыш был здоров, нам с вами необходимо привить ему этот зож. А сделать можете это только вы, дорогие родители, а мы поможем вам.

Наше собрание заканчивается, я предлагаю вам оставить добрые пожелания, чтобы наши дети были здоровы и счастливы. (передача мяча по кругу).

Полезные привычки должны стать верными друзьями и всегда быть рядом с вашими детьми. Ребёнок учится тому, что видит у себя в дому.

Решение:

1. Формировать у детей привычки, сохраняющие здоровье.

2. Соблюдать режим дня ребенка дома, приравненный к детскому саду.

3. Соблюдать режим питания ребенка дома, вводить в питание детей больше овощей.

**Соблюдение чистоты и личной гигиены.**

**Соблюдение питьевого режима.**

**Закаливание.**

**Утренняя зарядка.**

**Двигательная активность.**

**Прогулки на свежем воздухе.**

**Соблюдение режима дня.**

**Правильное питание.**

Родительское собрание

в первой младшей группе

«Бережем здоровье с детства»

подготовила

воспитатель Зеленцова Т.А.

2017 год