**Ход собрания.**

**I.**Здравствуйте, уважаемые родители и дорогие гости. Мы очень рады видеть Вас на нашем журнале «Береги здоровье смолоду!» журнал наш необычный. Мы его будем не читать. А смотреть и слушать.

**II.Первая страница нашего журнала «Разговор о правильном питании»**.*(Выносится страница с названием)*.

Сценка «Спор овощей»

**Ведущий:** Баклажаны синие, красный помидор
Затевают длинный и серьезный спор.

**Овощи:** Кто из нас, овощей, и вкуснее, и нужней?
Кто при всех болезнях будет всем полезней?

**Свекла** (важно):
Свеклу надо для борща
И для винегрета.
Кушай сам и угощай —
Лучше свеклы нету!

**Редиска:** (скромно):
Я — румяная редиска.
Поклонюсь вам низко-низко.
А хвалить себя зачем?
Я и так известна всем!

**Морковь** (кокетливо):
Про меня рассказ не длинный.
Кто не знает витамины?
Пей всегда морковный сок и грызи морковку —
Будешь ты тогда, дружок, крепким,
сильным, ловким!

**Ведущий:** Тут надулся помидор и промолвил строго:

**Помидор:** Не болтай, морковка, вздор. Помолчи немного!
Самый вкусный и приятный
Уж, конечно, сок томатный!

**Лук:** Я — приправа в каждом блюде
И всегда полезен людям.
Угадали? Я ваш друг.
Я — простой зеленый лук.

**Баклажан:** Баклажанная икра так вкусна, полезна...

**Ведущий:** Спор давно кончать пора, спорить бесполезно!

*Слышен стук в дверь. Овощи в испуге приседают на пол.*

**Лук:** Кто-то, кажется, стучится.

*Входит Айболит.*

**Баклажан:** Это доктор Айболит!
**Айболит:** Ну, конечно, это я.
Что вы спорите, друзья?

**Баклажан:** Кто из нас, из овощей,
Всех вкусней и всех нужней?
Кто при всех болезнях
Будет всем полезней?

**Айболит:** Чтоб здоровым, сильным быть,
Нужно овощи любить
Все без исключенья!
В этом нет сомненья.
В каждом польза есть и вкус,
И решить я не берусь,
Кто из вас вкуснее,
Кто из вас нужнее.

**III.О правильном питании** Вам сейчас расскажет старшая медсестра Бронислава Михайловна.

Правильное питание дошкольника - это прежде всего строгий режим приема пищи, наилучшее соотношение в суточном рационе пищевых веществ при достаточном их общем количестве. Понятие "рациональное питание" предполагает хорошую кулинарную обработку продуктов, высокие вкусовые качества блюд, их разнообразие и привлекательный вид, а также благоприятную общую обстановку, в которой происходит прием пищи.

Дневной и недельный пищевой рацион должен восполнять энергозатраты у детей 6-7 лет в связи с повышенной двигательной активностью (участие в подвижных играх, длительных прогулках). В этом возрасте быстро нарастает масса мышц, поэтому в пище должно содержаться достаточное количество белков и аминокислот; усиленно развивается нервная система, что требует введения в рацион значительного количества жиров, витаминов, микроэлементов.

Белки играют важную роль в развитии растущего организма, в создании иммунитета к инфекционным заболеваниям. Источниками полноценных белков являются мясные, рыбные, молочные продукты, яйца, хлеб, фасоль, горох, соя.

Из жиров для ребенка наиболее полезны сливочное и растительное масло. В процессе приготовления блюд с целью улучшения их вкусовых качеств и повышения пищевой ценности можно использовать топленое масло, маргарин и некоторые другие жиры.

Однако для заправки готовых блюд и приготовления бутербродов следует применять только сливочное масло. Говяжий, свиной и бараний жир нельзя включать в рацион дошкольника, так как эти жиры плохо усваиваются.

Организму дошкольника необходимы минеральные элементы. Важными источниками солей кальция, фосфора, магния, железа являются молоко и молочные продукты, хлеб, крупы, желток, печень, мозги, говядина, картофель, капуста, салат, яблоки, горох. Для развития зубов ребенку необходим фтор, содержащийся в морской рыбе, говядине, ржаном хлебе, молоке, овощах.

Детям дошкольного возраста следует получать питание с достаточным количеством витаминов. Они содержатся в продуктах животного и растительного происхождения, поэтому при полноценном питании организм ребенка вполне обеспечивается витаминами. Дефицит витаминов может возникнуть при одностороннем питании, преимущественно мучном и молочном, а также в зимнее и весеннее время, если ребенок не получает в нужном количестве овощи, фрукты, ягоды.

Недостаток витаминов в рационе дошкольника можно устранить за счет дополнительного введения настоя шиповника, дрожжевых напитков, синтетических витаминов в виде драже.

**IV**.А вот чтобы наши дети ели с аппетитом, надо придерживаться следующих правил: *(выносятся 7 карточек с названиями запретов)*. Вопрос родителям:

- Как Вы это понимаете?

**Воспитатель подводит итог по каждому запрету.**

**Семь запретов в кормлении ребенка**

1. **Не принуждать.**Пищевое насилие – одно из самых страшных насилий над организмом! Если ребенок не хочет есть – значит, ему  в данный   момент есть не нужно.

2. **Не навязывать.** Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения ... Прекратить – и никогда больше! Исключение: в случае болезни съесть лекарственную пищу.

3. **Не соблазнять и не ублажать.**Никаких особых пищевых вознаграждений, мороженого, конфеток. Еда не средство добиться послушания, а средство жить.

4. **Не  торопить.** Темп еды – дело сугубо личное. Спешка в еде вредна, а перерывы в жевании нужны даже корове.

5. **Не отвлекать.**Пока ребенок ест, телевизор должен  быть выключен.. Если ребенок отвлекается сам, не паникуйте:  значит он не голоден.
6. **Не потакать, а понять.** Не должно быть пищевых принуждений, но должны быть пищевые запреты.

7. **Не тревожиться и не тревожить.** Следите за качеством пищи. Не приставать: «Ты поел? Хочешь есть?» Пусть попросит сам, так будет правильно

**V.Оздоровительная пауза. Воздушные шары с вопросами:**

* Какой витамин содержится в чёрном хлебе? (витамин В);
* Что в переводе с латинского означает слово “витамин”? (Жизнь);
* Откуда в наш организм чаще всего проникают болезнетворные микробы? (С грязных рук);
* Как защититься от микробов ? (Мыть руки, овощи и т. д.);
* Кто автор строк “Да здравствует мыло душистое…” ? (Автор К. И. Чуковский).

**VI**.**Вторая страничка нашего журнала «Чистота – залог здоровья».**

Cообщение воспитателя.

Гигиеническое воспитание дошкольника надо проводить ежедневно, терпеливо, настойчиво, используя личный пример.
В понятие «гигиенические навыки» входит не только соблюдшие чистоты тела, одежды и жилища. Все эти моменты неразрывно связаны с закаливанием, с воспитанием в широком смысле этого слова.

День дошкольника должен начинаться с утренней зарядки. Утренняя зарядка обеспечивает рабочую «настройку» центральной нервной системы ребенка и позволяет ему быстро почувствовать себя бодрым, энергичным. После зарядки дети более жизнерадостны, активны, хорошо воспринимают объясняемый материал.

Крайне важно приучить ребенка тщательно и достаточно часто мыть руки, чтобы предупредить глистные заражения и кишечные инфекции, которые называются болезнями грязных рук. На грязной, плохо вымытой коже гнездятся микробы, вызывающие гнойничковые заболевания. Чистая кожа выделяет особые вещества, губительно действующие на бактерии. Ежедневно перед сном надо мыть лицо, шею, руки, ноги, а утром кроме умывания обтирать все тело. Кроме ежедневного умывания необходимо еженедельно мыть все тело горячей водой (t35-37оС). Горячая вода усиливает выделения потовых и сальных желез, расширяет поры кожи, поэтому легче смывается грязь. У ребенка  должно  быть свое полотенце для лица и рук, отдельное полотенце для ног. Ногти на руках и ногах – место скопления грязи, микробов, поэтому их надо тщательно мыть и коротко стричь. Ногти на пальцах рук стригут дугообразно, по возвышению пальца, на ногах прямо, срезание углов способствует врастанию ногтей в пальцы. Волосы необходимо ежедневно расчесывать. У каждого ребенка должна быть своя расческа, без острых зубьев.

Обувь школьника должна быть на кожаной подошве. Девочкам не следует носить обувь на высоких каблуках, это может повести к плоскостопию, к неправильному развитию костей таза, что влечет за собой нарушение в расположении внутренних половых органов.
Нужно научить детей следить за чистотой своей одежды, выработать у них привычку к опрятности.

Старших дошкольников надо привлекать к уборке комнаты, мытью посуды и пр. Помните, что гигиенические навыки, привитые с детства, остаются у нас на всю жизнь.

**VII.Шутка на полминутки «Яблоко»:**

Действующие лица:
*Роль исполняет взрослый:*
Ведущий
*Роли исполняют дети:*
Девочка
Мальчик

ВЕДУЩИЙ:
Где же яблоко, Андрюша?

МАЛЬЧИК:
Яблоко давно я скушал.

ДЕВОЧКА:
Ты не мыл его, похоже?

МАЛЬЧИК:
Я с него очистил кожу.

ДЕВОЧКА:
Молодец ты стал какой!

МАЛЬЧИК:
Я давно уже такой.

ДЕВОЧКА:
А куда очистки дел?

МАЛЬЧИК:
Ах, очистки... тоже съел.

**VIII.Третья страничка нашего журнала: «Берегите нервную систему детей»** *(выносится страничка).* Слово предоставляется педагогу-психологу Баевой Е.С.

Здоровая нервная система ребенка – залог его психического развития. Организм маленького ребенка – единая  целостная система. Развитие всех внутренних органов и систем проходит под контролем центральной нервной  системы, т.е. мозга. Огромный вред нервной системе детей наносят грубые слова, несправедливые замечания, невежливое обращение, проявления несдержанности. Вследствие возникают состояния страха, печаль, ненависть, уныние, зависть, тоска, ухудшающие здоровье  как детей, так и взрослых.  Для развития психики каждому ребенку требуется душевное пространство, в котором  он мог  бы свободно перемещаться. Ему нужны внутренняя и внешняя свобода, свободный  диалог с окружающим  миром, чтобы его не поддерживала постоянно родительская  рука. Ребенку не обойтись без испачканного лица, разорванных штанов, драк. Родители должны быть сильными,  должны  источать чувство безопасности, должны давать чувство защищенности. Но сила, властность и чувство превосходства по отношению к ребенку (отличительное качество взрослых) не должны навязываться, их не следует выставлять на показ. Ребенка надо воспитывать на пути золотой середины – на доверии. Ребенок нуждается в нашей любви, т.е. в способности родителей думать о том, что поможет моему ребенку проявиться как личности. Также родители должны понять одну очень важную вещь, которая пригодиться им всегда, надо учиться терпению!

Важно также родителям научиться самим и научить детей «тренировать» свои эмоции, благожелательно относиться к людям, гасить конфликтные ситуации, не придавать значение мелким оплошностям других и критически относиться к своим. Широко известно успокаивающее действие музыки.  Во многих  духовных традициях используется  музыка и движения, обладающие целенаправленным оздоровляющим действием. Пение – способ единения через звук, музыка создает единение в танце. Хорошая  музыка обладает глубоким эмоциональным воздействием. Выбор музыки широк от классической до естественных звуков природы (шум спокойного моря, ветра, шторма, пение соловьев). Перевозбужденным детям рекомендуется выполнять несколько упражнений на расслабление и спокойное дыхание (попрыгать, поскакать, покувыркаться, дыхание через нос). Сон ребенка является важнейшей физиологической функцией. Это не просто отдых организма, но и  особое состояние, когда организм дает разрядку подсознанию в виде сновидений. Известно, что в головном мозге есть центр сна. Это группа клеток мозга, которая регулирует циклы «сон» и «бодрствование». Причиной нарушения сна у детей могут быть частые шумные скандалы в семье, тяжелые впечатления от телевизионных передач, недоброжелательное отношение к ребенку. Поскольку сон – это функция, прежде всего центральной нервной системы, все составляющие сна зависят от индивидуальных особенностей ребенка. Характер засыпания, глубина сна, его продолжительность  сновидения, чувство отдыха, восстановления сил и бодрости после сна у каждого ребенка индивидуальны.

**IX.Работа с памятками.**

- Что делать для того, чтобы обеспечить быстрое засыпание и полноценный сон родители зачитают сами из памяток:

* Комната перед сном должна быть проветрена (за 30 минут до укладывания).
* Укладывать ребенка в определенное время.
* За полтора часа до сна – никаких шумных игр, ярких впечатлений, не повышать голос.
* Ребенок должен спать только в своей кровати. Матрас не должен быть слишком мягким, с ровной упругой поверхностью. Подушка умеренных размеров.
* Необходимо оберегать сон ребенка, соблюдать правило «трех Т» – тишина, теплота (но не перегрев), темнота.
* Прогулка перед сном – полезная для здоровья привычка (спокойная ходьба).
* Ужин ребенка – не позднее, чем за час до сна. При заболеваниях желудочно-кишечного тракта рекомендуется дать ребенку на ночь яблоко, в котором много пектиновых веществ, благотворно действующих на пищеварительные органы или кефир, теплого молока с чайной ложкой меду (при переносимости меда ребенком).

- Выполнение этих правил способствует засыпанию и спокойному сну. Во время сна организм, освободившись от контроля и вмешательства сознания, получает возможность интегрировать все проходящие  в  нем процессы, решать проблемы  саморегуляции.  Для малыша очень важно постоянство окружающего его мира. Поэтому следует уделять особое внимание режиму дня ребенка. Режим дня дома должен соответствовать режиму дня в детском саду.

**X.**В завершении нашего устного журнала предоставляем слово нашим детям.

***“Береги своё здоровье”***

Каждый твёрдо должен знать:
Здоровье надо сохранять.
Нужно правильно питаться,
Нужно спортом заниматься,
Руки мыть перед едой,
Зубы чистить, закаляться,
И всегда дружить с водой.
И тогда все люди в мире
Долго, долго будут жить.
И запомни, ведь здоровье
В магазине не купить!

* Большое, огромное спасибо всем!