Родительское собрание

во второй младшей группе

«О здоровье – всерьёз!»

**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, здорового образа жизни в семье посредством педагогического просвещения; формировать навыки сотрудничества детей и родителей (при соблюдении принципов здоровой жизни); содействовать их эмоциональному сближению.

**Место проведения**: помещение группы.

**Оформление группы**: по стенам развешиваются небольшие плакаты с афоризмами и высказываниями известных людей:

* Ребенок нуждается в вашей любви больше всего именно тогда, когда он меньше всего её заслуживает. *Э. Бомбек.*
* Знаете ли, какой самый верный способ сделать вашего ребенка несчастным, - приучить его не встречать ни в чем отказа.

*Ж.-Ж.Руссо*

* Многие беды имеют своими корнями как раз то, что человека с детства не учат управлять своими желаниями, не учат правильно относиться к понятиям «можно», «надо», «нельзя». *В.А.Сухомлинский*

Подготовить изображение смеющегося ребенка на магнитной доске и десять лепестков с названиями принципов здорового образа жизни, по мере рассказывания лепестки выкладываются вокруг изображения ребенка.

Для начала предложить родителям составить пословицы о здоровье, перепутанные заранее.

|  |  |
| --- | --- |
| Береги платье с нову, | а здоровье смолоду. |
| Болен – лечись, | а здоров – берегись. |
| В здоровом теле – | здоровый дух. |
| Здоров буду – | и денег добуду. |
| Здоровье | всего дороже. |
| Здоровью | цены нет. |

После этой совместной работы родителей предлагается сообщение воспитателя:

Для поддержания здоровья нужны очень простые, известные всем условия, знакомые с детства: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!». Но для того, чтобы эти простые условия работали на наше здоровье, нужен волшебный ключик. Его волшебные свойства тоже выглядят простыми и очень обычными – это постоянство и систематичность. Но можно назвать их еще проще – образ жизни.

Получается, что здоровье – это состояние организма при определенном образе жизни. И для того чтобы наш малыш был здоров, нам необходимо привить ему этот здоровый образ жизни.

А сделать это можете только вы, дорогие родители. А мы, педагоги, лишь немного поможем вам в этом.

Рассказывать о здоровом образе жизни и просто, и сложно. Просто потому, что все его составляющие очень просты и всем известны, а сложно потому, что рецептов здоровья много и опять же они очень просты. Поэтому мы остановимся на 10 главных принципах здоровой жизни.

***Принцип 1. Соблюдаем режим дня.***

Очень важно приучать ребенка просыпаться и засыпать, кушать, играть, гулять, трудиться в одно и то же время.

Следует уделять особое внимание полноценному сну (своевременное засыпание – не позднее 21.00 – 22.00, минимальная длительность сна – 8 – 10 часов

Необходимо регламентировать просмотр телепередач как по времени (не более 40 мин – 1 час), так и по содержанию (вечером следует избегать возбуждающей тематики).

Все это вселяет в ребенка чувство безопасности, уверенности и устойчивости. Это учит ребенка распределять и сохранять физические и психические силы в течение дня, делает его более спокойным и позитивным.

***Принцип 2. Регламентируем нагрузки.***

Очень важно регламентировать как физические нагрузки, так и эмоциональные и интеллектуальные. Другими словами жить под девизом: «Делу время – потехе час».

Внимание! Превышение даже эмоционально-положительных нагрузок (увлекательные игры, радостное общение) может привести к перегрузкам и как следствие к негативным результатам.

***Принцип 3. Свежий воздух.***

Свежий воздух просто необходим детскому развивающемуся мозгу! Недостаток кислорода приводит к значительному ухудшению самочувствия.

Ежедневные прогулки – эффективный метод закаливания ребенка. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми.

***Принцип 4. Двигательная активность***.

Даже у младших школьников еще не завершено формирование опорно-двигательного аппарата. Поэтому детям очень трудно находится в статическом положении в течение длительного времени.

Движение – это естественное состояние ребенка. Задача взрослых – создать условия для двигательной активности ребенка. Лучшая среда для этого – детская площадка, парк, так как они сочетают два важных условия для двигательной активности – пространство и свежий воздух.

***Принцип 5. Физическая культура.***

Систематические занятия физкультурой очень полезны для здоровья. Они укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребенка, позитивно влияют на его характер, способствуют развитию волевых качеств, уверенности в себе, ответственности, умения дружить.

Занятия физическими упражнениями с мамой или папой доставляют детям большое удовольствие, а для родителей это прекрасная возможность пообщаться с ребенком, получить необходимую физическую нагрузку.

***Принцип 6. Водные процедуры.***

Значение водных процедур для здоровья человека известно издавна и подтверждено многовековым опытом. Они очень полезны для здоровья, хорошего самочувствия, прекрасного настроения.

Вы можете выбрать любой, подходящий для ребенка вид водных процедур или же чередовать разные виды.

* Обливание утром после сна и вечером перед сном одним-двумя небольшими ведрами теплой, прохладной или холодной воды.
* Контрастный душ, контрастные ванны для рук и ног (три-семь контрастов, начиная с теплой или горячей воды и заканчивая холодной, продолжительность теплого или горячего душа в два раза длиннее, чем холодного).
* Обтирание мокрым полотенцем.

***Принцип 7. Простые приемы массажа биологически активных точек рук, ступней, ушных раковин, лица и тела.***

Массаж биологически активных точек, расположенных в области носа, глаз, ушей, у висков, на пальцах рук и ног, на кистях рук, на подошвах, путем надавливания, растирающих линейных и вращательных движений является прекрасным средством улучшения регуляции деятельности всех систем организма. Таким образом, он нормализует работу всех органов и систем, в том числе и психики.

***Принцип 8. Теплый, доброжелательный психологический климат в семье.***

Обстановка, в которой воспитывается ребенок, психологический климат в семье имеют огромное влияние на состояние физического и психического здоровья ребенка. В комфортной ситуации развитие ребенка идет быстрее и гармоничнее. И это делает его сильным, счастливым и уверенным в себе человеком.

Чтобы ваш ребенок рос здоровым и счастливым, мы предлагаем вам установить в семье кодекс чести, провозглашающий следующее:

* Ровный, спокойный тон в процессе общения в семье.
* Единство требований к ребенку со стороны всех членов семьи во всех ситуациях.
* Обязательное поощрение ребенка при минимальных успехах и даже при их отсутствии, если ребенок постарался.
* Организация совместной деятельности с ребенком (по возможности чаще)

Никогда не отказывайте ребенку в общении!

Установите в семье запрет:

* На бурные негативные (и даже позитивные) эмоции, особенно вечером, перед сном
* На крик, раздражение
* На непонятное для ребенка наказание (особенно в жестких формах)
* На агрессию, злость

Открою вам главный секрет: мудрость воспитания заключается в соблюдении баланса между запретами и разрешениями. Запретов должно быть немного и они должны быть однозначными и постоянными. В то же время не должно быть вседозволенности.

Ограничения воспитывают волю и способность регламентировать свои желания и действия, таким образом, они тренируют мозг.

Стремитесь быть мудрыми в воспитании своего ребенка! Позитивно общаясь с ребенком, вы заряжаете его энергией. Наш негатив (крик, раздражение) разрушают неокрепшую психику ребенка, дезориентируют его и, следовательно, в конечном счете, ослабляют его здоровье.

***Принцип 9. Творчество.***

В творчестве ребенок может выразить себя: свои мысли, чувства, эмоции. Он может создать мир по своим законам, почувствовать радость и удовлетворение. В творчестве ребенок может проявить негативные чувства и переживания и освободиться от них.

Для этого подходят различные виды деятельности:

* Рисование, лепка
* Изготовление поделок из бумаги
* Шитье, вязание, плетение
* Прослушивание классической и детской музыки, звуков природы
* Занятия музыкой и пением, танцами

***Принцип 10. Питание.***

Детям для полноценно роста и развития необходимо рациональное питание. В организации питания ребенка следует придерживаться простых, но очень важных правил:

* Питание по режиму
* Для приготовления пищи использовать только натуральные продукты, не содержащие консервантов, синтетических добавок
* Важно, чтобы питание было хорошо сбалансированным (белки, жиры и углеводы)
* Ежедневно на столе должны быть фрукты и овощи
* Аппетит ребенка зачастую зависит от внешнего вида еды

И в заключение этой темы предлагаем вам пройти тест «Самооценка образа жизни» (*Деркунская В.А.* Диагностика культуры здоровья. М.: Педагогическое общество России, 2006.)

После собрания родителям можно предложить с собой небольшие памятки:

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ ОТ РЕБЕНКА

* Не балуйте меня, вы меня этим портите. Я очень хорошо знаю, что не обязательно предоставлять мне всё, что я прошу. Я просто испытываю вас.
* Не бойтесь быть твердым со мной. Я предпочитаю именно такой подход. Это позволяет мне определить свое место.
* Не полагайтесь на силу в отношениях со мной. Это приучит меня к тому, что считаться нужно только с силой. Я откликнусь с большей готовностью на ваши просьбы.
* Не давайте обещаний, которые вы не сможете выполнить; это поколеблет мою веру в вас.
* Не поддавайтесь на мои провокации, когда я говорю или делаю что-то только за тем, чтобы просто расстроить вас. А то я попытаюсь достичь еще больших «побед».
* Не расстраивайтесь слишком сильно, когда я говорю: «Я вас ненавижу!». Это не буквально, я просто хочу, чтобы вы пожалели о том, что сделали мне.
* Не заставляйте меня чувствовать себя младше, чем я есть на самом деле. Я отыграюсь на вас за это, став «плаксой» и «нытиком».
* Не делайте для меня и за меня то, что я в состоянии сделать для себя сам. Я могу продолжать использовать вас в качестве прислуги.

Литература

1. Записная книжка воспитателя / Сост. Л.И.Лукина. – М.: ТЦ Сфера, 2012.
2. Работа с родителями: практические рекомендации и консультации по воспитанию детей 2-7 лет / Авт.-сост. Е.В.Шитова. – Волгоград: Учитель, 2015.
3. Родительские собрания в детском саду. Младшая группа / Авт.-сост. С.В.Чиркова. – М.:ВАКО, 2014.

Подготовили воспитатели МБОУ НШ-ДС №43 г.Сургут ХМАО-Югра Борисюк Наталья Леонидовна и Миронова Татьяна Витальевна.