**Конспект родительского собрания « Организация режима дня детей второй младшей группы в ДОУ и семье. Воспитание культурно-гигиенических навыков»**

**Организационный момент**.

Дети и родители сидят друг напротив друга.

**Воспитатель:** - Уважаемые гости! Сегодня мы собрались, чтобы поговорить о культурно-гигиенических навыках и режиме дня детей. Режим дня является основой здорового образа жизни ребенка. Если распорядок дня во многом зависит от его индивидуальных особенностях, то правила личной гигиены, напротив, универсальны. Всем нам хочется, чтобы ребенок вырос крепким, здоровым, красивым. Поэтому с раннего детства и на протяжении всей жизни человек должен ухаживать за своим телом, кожей, волосами, ногтями, зубами и т.д. Соблюдение правил личной гигиены – непременное условие здорового образа жизни, а также основа безопасности вашего ребенка. Среди правил личной гигиены первостепенное значение имеют правила ухода за кожей.

Ну-ка, дети, ответьте, зачем нам нужна кожа? (Ответы детей)

А, теперь попробуйте Вы, уважаемые родители ответить на вопрос: «Какое значение имеет кожа в жизнедеятельности человека?»

**Родители:** - кожа не только защищает наш организм от жары, холода и инфекций. Она помогает человеку дышать и избавляться от шлаков. Лучший способ ухода за кожей – это еженедельная баня.)

(Родители могут коротко рассказать о том, как обучали гигиеническим навыкам своих детей.)

**Воспитатель**: - В правилах личной гигиены важное место отводиться мерам по уходу за ногами. Дети, зачем нужно мыть ноги?

**Дети:** - Ноги необходимо мыть теплой водой с мылом ежедневно перед сном. После мытья их надо досуха вытереть чистым полотенцем. Во избежание заболевания ног, следует чаще менять носки и не ходить в тесной обуви.

**Воспитатель:** - Очень важно научить ребенка ухаживать за зубами и полостью рта. Дети, зачем нужно чистить зубы?

**Дети:** - Зубы необходимо чистить ежедневно утором и вечером.

( Воспитатель: - Зубная щетка должна быть яркой, привлекательной для детей. Она двигается вертикально от десны к зубам. Следует приобрести специально детскую зубную пасту и следить за тем, как дети чистят зубы, чтобы не глотали ее).

**Воспитатель:** - Тщательного ухода требуют лицо, шея и уши. У детей эти части тела загрязняются особенно сильно, поэтому их надо мыть не реже двух раз в день – утром и вечером, перед сном. А, сейчас мы с вами поиграем в игру.

 **Игра вместе с родителями «Найди пару».**

Родители садятся, дети стоят около воспитателя.

**Воспитатель:** - Посмотрите, какая у меня картина, на ней нарисованы дети из другого детского сада. Послушайте, что однажды произошло: « Дети мыли руки. Сережа открыл кран и заткнул его пальцем. Брызги полетели во все стороны».

- Как вы думаете, что надо сказать этому мальчику? (Ответы детей)

-На следующий день Сережа вышел из туалетной комнаты с мокрыми рукавами.

-Как вы думаете, почему? Что надо сделать, чтобы такого больше не было? (Ответы детей)

**Воспитатель:** - Дети, знает ли кто из вас какое самое чистоплотное животное? – Кошка.

**Этюд «Котята»**

(Звучит музыка. Дети изображают котят, их повадки).

Раздается стук в дверь, входит девочка чумазая (кукла).

**Инсценировка А.Л.Барто «Девочка чумазая».**

Во время инсценировки дети вспоминают потешки «Водичка, водичка…», «Расти, коса, до пояса…», помогают воспитателю мыть куклу, одевать ее, причесывать.

**Анкета для родителей**.

**Воспитатель**: - Уважаемые родители, прошу вас внимательно изучить предлагаемую анкету и максимально полно ответить на вопросы. Анкетирование проводиться с целью выяснения, что вы знаете о культурно-гигиенических навыках.

1. Какие культурно-гигиенические навыки сформированы у вашего ребенка?
2. Почему так важно вовремя сформировать у ребенка культурно-гигиенические навыки?
3. Как ребенок относится к бытовым процессам: мытью рук, приему пищи, одеванию, раздеванию? Почему?
4. Проявляет ли он при этом самостоятельность? Как вы на это реагируете? Почему?

**Воспитатель**: - Сейчас, как бы подводя итог всему сказанному, я вам расскажу о том, что должны уметь делать дети самостоятельно в этом возрасте.

Умывание: самостоятельно и аккуратно мыть руки, лицо, правильно пользоваться мылом, сухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место; мыть руки по мере загрязнения, перед едой, после пользования туалетом.

Прием пищи: совершенствовать навыки аккуратной еды: пищу брат понемногу, не проливать, жевать закрытым ртом. Пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой.

Одевание и раздевание: совершенствовать умение самостоятельно одеваться и раздеваться. Аккуратно складывать и вешать одежду, с помощью взрослого приводить ее в порядок – чистить, просушивать. Развивать стремление быть всегда аккуратным, опрятным, следить за своим внешним видом.

Этому мы должны научить наших детей. Помните, что ребенка нельзя научить, например , пользоваться вилкой, если он не научился есть вилкой, т.е. надо учитывать опыт детей.

Большое место отводится игре, похвале.

Воспитатель предлагает педагогические ситуации на обсуждение.

**Ситуация №1.**

Алеше 4 г., но он по сравнению с детьми его возраста совершенно беспомощен, протестом встречает любое предложение проявить самостоятельность: снять пальто или варежки, не может застегнуть пуговицу и развязать шнурок не хочет, за столом сидит в ожидании, когда его накормят. Если ему напоминают, что надо есть самому, как все, мальчик опускает голову, на глазах слезы и жалобно заявляет: «Не хочу! Не умею!» Зато со взрослыми у Алеши властный, требовательный тон, на глазах всегда «дежурные слезы». Взрослые спешат предупредить их, его жалеют: «Он такой беспомощный!», «Он еще маленький!» и т.д.

Вопросы:

1. Чем обусловлена беспомощность Алеши?
2. Правильна ли позиция взрослых?
3. Можно ли так воспитать самостоятельность?

Примерный ответ:

Ребенок обладает большой внушаемостью, он быстро уловил, что он маленький, беспомощный, что взрослый должен опекать его. Опека мешает воспитывать трудолюбие, нормальное развитие ребенка, он растет безвольным, без инициативным, лишен самостоятельности. Он ждет, чтобы его накормили, одели. Естественно, что в детском саду он чувствует себя беспомощным, не умеющим обслужить себя, неподготовленным к жизни в среде со сверстниками.

**Ситуация №2.**

Витя 3 г. С усердием натягивает колготы. Трудное занятие. Наконец-то, после долгих усилий, колготы почти надеты, но …наизнанку. Малыш, конечно, этого не замечает и продолжает одеваться. Мать прекращает, как она говорит «эту бесцельную возню»; быстрым движением, не скрывая раздражения, старается натянуть ребенку колготы. Малыш поднимает крик:

-Я сам, сам!

-Сиди спокойно, не капризничай. Не умеешь, а кричишь «сам»!

Вопросы:

1.Правильно ли поступила мать?

2.Какие самостоятельные умения доступны ребенку этого возраста?

Примерный ответ:

«Я сам!» - это стремление к самостоятельности, стремление к самоутверждению. Если постоянно тормозить желание, то дети могут быть пассивными, не умеющими преодолевать трудности. Они ждут, что за них сделают взрослые. Никогда не надо делать того, что может ребенок сделать сам – это должно стать правилом для каждого взрослого, если хотят воспитать в ребенке трудолюбие, умение преодолевать трудности, уверенность, инициативу.

Рекомендации для родителей

о режиме дня дошкольника в выходные дни

Нерациональная организация деятельности и отдыха детей в семье ведет к нарушению многих важнейших процессов в распорядке их жизни в целом.

В выходные и праздничные дни, во время летних отпусков нужно заниматься с детьми утренней гимнастикой и закаливающими процедурами. Известно, что закаливание водой будет эффективно только при условии непрерывности и систематичности проведения процедур.

Пребывание на свежем воздухе укрепляет здоровье и закаливает организм, всесторонне развивает детей, активизирует их двигательную деятельность, познавательные возможности.

Ребенок дошкольного возраста должен гулять (даже в холодное время года) до 4-5 часов в день. Прогулка проводится в любую погоду, за исключением неблагоприятных условий.

При сокращении объема двигательной деятельности, что приводит к отставанию в развитии движений, физических качеств, которое в дальнейшем может быть трудно преодолимо, нужно больше внимания уделять спортивным играм (бадминтон, городки), упражнениям: катанию на коньках, лыжах, велосипеде, самокате, простейшие туристические походы.

Нужно уделять внимание режиму питания детей, обратить внимание на увеличение и сокращение интервалов между приемами пищи. Правильно организованное питание, обеспечивающее организм всеми необходимыми ему пищевыми веществами (белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями) и энергией, является необходимым условием гармоничного роста и развития детей дошкольного возраста. В то же время, правильно организованное питание способствует повышению устойчивости организма к действию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов.

Правильный подбор продуктов – условие необходимое, но еще недостаточное для рационального питания дошкольников. Необходимо стремиться к тому, чтобы готовые блюда были красивыми, вкусными, ароматными и готовились с учетом индивидуальных вкусов детей. Другим условием является строгий режим питания, который должен предусматривать не менее 4 приемов пищи: завтрак, обед, полдник, ужин, причем три из них обязательно должны включать горячее блюдо. Если интервал между приемами пищи слишком велик (больше 4 часов), у ребенка снижаются работоспособность, память. Чрезмерно же частый прием пищи снижает аппетит и тем самым ухудшает усвояемость пищевых веществ.

Сон - важнейшая потребность организма человека. Удовлетворение этой естественной потребности способствует хорошему самочувствию и нормальной работоспособности. Для детей раннего и дошкольного возраста физиологически полноценный сон составляет основу крепкого здоровья и правильного развития. Привычка спать днем формируется у детей с раннего возраста. Если ребенка не приучили спать днем, то это приводит к значительной нагрузке на нервную систему, а это не проходит бесследно для здоровья и развития.

Создавая условия для хорошего сна ребенка, следует помнить о том, что свежий воздух является лучшим « усыпляющим» и оздоровительным средством. Укладывание – наиболее сложный и ответственный процесс в организации сна, имеющий большое значение для его нормального протекания. Спокойная обстановка создаст общий положительный настрой перед сном, а тишина будет способствовать глубокому сну.

**Для обеспечения спокойного ночного сна**

 **следует выполнять несколько правил.**

1. Укладывать спать ребенка в одно и то же время, что формирует рефлекс засыпания.

2. За полтора часа до сна никакой волнующей информации, не повышать голос.

3. Ужинать детям следует не позднее, чем за час до сна.

4. Важной является прогулка перед сном, которая улучшит кислородный баланс организма, необходимый для качества сна. Пройти в спокойном темпе 30 минут - это полезная для организма привычка, или спокойно поиграть.

5. Полезны перед сном оздоровительные процедуры - теплый душ, общая теплая ванна или теплая ножная ванна (37-38 °С, 8-10 минут).

6. Постель не должна быть слишком мягкой, перегревающей. Ось лежащей головы должна быть продолжением оси тела, чтобы голова не сгибалась в области шеи.

Выполнение этих правил обеспечивает быстрое засыпание и ночной спокойный сон ребенка.

Помощь ребенка в семье начинается с младшего возраста: вначале это уборка своих игрушек, книг. В более старшем возрасте дети могут поливать цветы, накрывать на стол, кормить птиц, животных. Ребенок должен твердо знать, что у него есть определенные обязанности в семье, что он может помочь

близким. Главное, чтобы он видел результат своего труда и то, что он может делать сам.