**Протокол №4 от 20.03.2015 года.**

**Родительское собрание в 1 «б» классе.**

**Тема:** «Привитие интереса к учебной деятельности»

**Присутствовали:** классный руководитель, родители – \_\_\_\_\_ человек.

**Отсутствовали:** родители – \_\_\_\_\_\_\_ человек.

**Повестка дня.**

***1. Лекторий***  ***«Воспитание трудолюбия и здорового образа жизни»;***

***2. Организация весенних каникул;***

***3. Подведение итогов третей четверти. Планирование учебно-воспитательной работы класса на 4 четверть.***

***4. Беседа на тему: «Острые углы семейного круга. Воспитание сознательной дисциплины»;***

***5. Обсуждение возникших вопросов.***

**По первому вопросу** выступила классный руководитель Белоусова С.В.

Беседуя на тему «***Воспитание трудолюбия и здорового образа жизни***» было выведено следующее:

**Чтобы ребенок рос трудолюбивым…**

Родители иногда сомневаются, в каком возрасте ребенок должен мыть посуду, выносить мусор, убирать игрушки.

Однозначного ответа нет. Все зависит от способностей, интересов ребенка и состава семьи.

**Полезные советы для родителей**

1. У каждого ребенка должны быть свои посильные для него обязанности.

2. Приучайте ребенка к порядку и бережливости.

3. Приучайте ребенка к тому, что каждая вещь, включая игрушки, должна иметь свое место.

4. С двух лет приучать малыша наводить порядок в игровом уголке.

5. Добивайтесь, чтобы ребенок выполнял начатую работу до конца: «кончил дело – гуляй смело»

6. Никогда не надо делать за ребенком то, что он может сделать сам.

7. Не применяйте освобождение ребенка от каких-  либо трудовых поручений, обязанностей, как форму поощрения.

8. Привлекайте ребенка к посильной работе старшим членам семьи.

9. Сломавшуюся игрушку следует починить привлекая ребенка (поддержать, принести и т.д.)

10. Принимайте участие с ребенком в подклеивании книг, в изготовлении игрушек из природного, бросового материала, бумаги.

11. Внимательно оценивайте его работу, поощряйте старания.

12. Рассказывайте ребенку о своей работе и товарищах по работе.

13. Не наказывайте ребенка за плохую или неправильно сделанную работу. Дайте ему возможность самому исправить допущенные просчеты и ошибки.

Очень важно воспитывать у ребёнка трудолюбие, укреплять волевые качества ребенка, развивать умение преодолевать собственную лень. И чем раньше этим начали заниматься родители, тем лучше.  
  
Первые трудовые навыки, необходимые для самообслуживания, ребенок получает в раннем детстве. И делает он это, как правило, охотно, с удовольствием.  
  
Однако нередко уже к концу дошкольного возраста некоторые дети начинают лениться.  
  
Главная причина этого явления состоит в том, что естественная беспомощность ребенка (он далеко не все может делать сам обстоятельно) как бы задерживается в сознании взрослых людей.  
  
В результате опека над ребенком затягивается. А чем пристальнее такая опека, тем быстрее формируются у ребенка иждивенчество, эгоизм, лень.  
  
Основная задача семьи в трудовом воспитании ребёнка - так организовать уклад жизни семьи, деятельность ребенка в семье, чтобы *самостоятельный труд оказывал на него максимальное воспитательное воздействие*.

Необходимо помочь ребенку ощутить пользу своих трудовых усилий, научить испытывать радость оттого, что его деятельность полезна окружающим.

Труд для ребенка не менее привлекателен, чем игра. Можно использовать труд-игру как средство развития активности детей.

Вот, например, ваш ребенок, не собрав книги, рвется на улицу, к друзьям. А вы скажите, что книжки тоже хотят к своим друзьям, вон, сколько пустых мест на полке.

Конечно, такие игры не легки, особенно если вы опаздываете на работу, или вечером валитесь с ног. Накричать, обругать, в общем "взорваться" куда легче. Но после взрыва остаются одни развалины.

Очень важно давать поручения, которые по силам ребенку. Умение правильно оценить возможности детей ничуть не менее важно, чем умение привлечь к работе. Выполненное дело должно доставлять удовлетворение, а не создавать комплекс неполноценности.

Таким образом, при воспитании трудолюбия начинать необходимо с самообслуживания: терпеливо приучать ребенка умываться, пользоваться полотенцем, застегивать пуговицы, складывать игрушки и т.д.; помогать ему, пока не выработается привычка делать это самостоятельно. С возрастом сфера самообслуживания расширяется.

Привлекая детей к выполнению бытовых обязанностей, родители воспитывают привычку трудиться, заботится о близких. У ребенка непременно должны быть постоянные обязанности – только при таком условии труд станет воспитательным средством. Постоянные обязанности способствуют воспитанию ответственности. Эффективность воспитания трудолюбия обеспечивается в семьях, где каждый имеет постоянные обязанности.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей одна из главных стратегических задач развития страны.

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни (ЗОЖ, а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Здоровье — это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

**Поэтому главными задачами** по укреплению здоровья детей в школе являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни.

Педагоги должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

**Одним из главных условий успешности** работы в этом направлении является грамотная организация здоровьесберегающего процесса в школе. Формирование здоровья ребенка в учреждении, уровень - его физической подготовленности

Чтобы активно влиять на позицию ребенка по отношению к собственному здоровью, нам, педагогам, необходимо знать, прежде всего, что сам термин "здоровье" определяется неоднозначно. Само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

**Выделяется несколько компонентов здоровья:**

1. Соматическое здоровье — текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.

2. Физическое здоровье — уровень роста и развития органов и систем организма.

3. Психическое здоровье — состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.

Психологическое здоровье, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе. От чего же зависит здоровье ребенка?

Статистика утверждает, что на 20% от наследственных факторов, на 20% - от условий внешней среды, т. е. экологии, на 10% - от деятельности системы здравоохранения, а на 50% - от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

Здоровый образ жизни — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности. Все, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни.

**Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:**

• Занятия физкультурой, прогулки,

• Рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна

• дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить, умения отличать ложь от правды

• Бережное отношение к окружающей среде, к природе

• Медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение

различных рекомендации, прохождение медосмотра детей ежегодно – узкими специалистами (стоматолога, хирурга, лор, окулист)

• Формирование понятия "не вреди себе сам"

Формирование здоровой личности дошкольника возможно при обеспечении действенной взаимосвязи физического воспитания с целенаправленным развитием его личности в специально созданной и гигиенически организованной социальной среде, способствующей развитию самоуправления, автономности, адекватности самооценки.

Приложение «Цикл бесед»

**Решили:** принять к сведению выше изложенное.

**По второму вопросу** выступила классный руководитель: Белоусова С.В.

Школьные каникулы детей не всегда организованны и спланированы, так как сам ребёнок ещё не может полностью организовать свой день так, чтобы он принёс пользу, радость и ничем не навредил ни ребёнку, ни его окружению. Когда родители младшего школьника трудятся на работе, ребенок находится без присмотра и предназначен сам себе. Обычно в каникулы школьники много времени проводят перед телевизором, играют в компьютерные игры, гуляют на улице без присмотра взрослого, что

оказывает негативное влияние на психическое и физическое здоровье ребенка и даже может привести к детскому травматизму. В связи с этим встает проблема организации деятельности школьников в каникулярное время, когда у детей будет возможность общения со сверстниками в процессе организованных игр и мероприятий, направленных на раскрытие и развитие индивидуальных особенностей школьников, на расширение их кругозора, укрепление здоровья.

Таким образом, мероприятия, проводимые на весенних каникулах, должны быть направлены на решение задач оздоровления, духовно-нравственного, гражданско-патриотического, интеллектуального, трудового и экологического воспитания, творческого, социального и физического развития детей, удовлетворения их разносторонних познавательных и эстетических потребностей.

**По третьему вопросу** выступила классный руководитель: Белоусова С.В., которая рассказала об итогах третьей четверти.

Подводя итоги учебной деятельности, учитель обратил внимание на слабые знания некоторых учащихся. Эти учащиеся нуждаются в особом контроле учителя и родителей.

Выступление учителя по основной теме собрания.

Учитель обратил внимание родителей на требования учебной программы и основные задачи обучения и воспитания 4 четверти:

* Создать условия для раскрытия творческого потенциала детей.
* Воспитывать и развивать моральные качества, поощрять за искренние проявления наилучших качеств.
* Привлекать детей к посещению кружков и секций, следить за физическим и нравственным здоровьем детей.
* Систематически привлекать родителей учащихся к организации интересной и разнообразной жизни класса.
* Широко изучать историю и географию края, воспитывать патриотические чувства.
* Формировать коммуникативные навыки, работать над созданием ученического коллектива.

Было озвучено планирование учебно-воспитательной работы класса на 4 четверть:

* Требовать выполнения единых требований (правил) поведения в школе.
* Способствовать укреплению в классе благоприятной среды для учебной деятельности .
* Проводить индивидуальную работу со всеми учащимися класса.
* Создавать необходимые условия для проявления творческой индивидуальности каждого воспитанника.
* Проводить беседы, способствующие формированию представлений об объектах и явлениях окружающего мира
* Обсуждать погоду, новости, мероприятия, проводимые в городе.
* Беседа ««9 мая» - беседа о великом дне Победы, о значимости и огромном подвиге русских солдат в ВОВ. Просматривание фрагмента из документального фильма о войне.
* Провести цикл бесед:

- «Наша Родина – великая Россия…»

- «Первый полёт в космос Ю.А. Гагарина – посещение школьного музея.

- «День победы», что он значит для России, ветераны подарили нам жизнь.

- «Флаг, гимн Российской Федерации (использование ИКТ)»

- Беседа на тему: «История олимпийских игр» (использование ИКТ).

Ответил на вопросы родителей.

**Решили:** одобрить план воспитательной работы на 4 четверть, принять участие в празднике «9 мая. День Победы».

**По четвертому вопросу** классный руководитель обратил особое внимание на тему

***«Острые углы семейного круга. Воспитание сознательной дисциплины».***

Уважаемые родители! Сегодня мы рассмотрим отношения родителей и детей. Эти отношения принято называть стилем семейного воспитания. От стиля семейного воспитания в значительной мере зависит психическое и общее развитие ребёнка. В связи с этим хотелось бы обратиться к словам Ю.Рюрикова: «К воспитанию детей следовало бы относиться как к самой важной из земных профессий»

Каждый родитель хотел бы так воспитать своего ребенка, чтобы он стал его счастьем и гордостью. Это действительно очень кропотливый, нелёгкий труд - быть родителем. Русская пословица говорит: « Не мы на детей походим, а они на нас».

Наш сегодняшний разговор посвящён нравственным устоям семьи, попытке определить каждому из родителей формулу родительской педагогики, обменяться своим опытом воспитания детей в семье. Мы познакомимся с некоторыми типами неправильного семейного воспитания, хотя на самом деле их не перечесть. Психология семейного воспитания выдвигает требование об оптимальной родительской позиции. Позиция родителей в воспитании детей является оптимальной, если они принимают ребёнка таким, какой он есть, тепло относятся к нему, объективно оценивают его и на основе этой оценки строят воспитание; если они способны изменить методы и формы воздействия в соответствии с изменением обстоятельств жизни ребёнка; если их воспитательные усилия направлены в будущее и соотносятся с требованиями, которые ставит перед ребёнком его дальнейшая жизнь. Оптимальная родительская позиция направлена на благо ребенка. Она предполагает критическое отношение родителей к своим ошибкам. Русская гуманистическая мысль ещё в 19 веке понимала воспитание как взаимодействие равноправных участников. Всё воспитание в семье держится на любви к детям. Любовь родителей обеспечивает полноценное развитие и счастье детей.

Воспитание любовью не отрицает контроль со стороны родителей. По мнению психологов, исследующих проблемы семейного воспитания. Контроль необходим ребёнку. Потому что вне контроля со стороны взрослых не может быть целенаправленного воспитания. Ребёнок теряется в окружающем мире, среди людей, правил. Вещей. Одновременно контроль вступает в противоречие с потребностью ребёнка быть самостоятельным. Надо найти такие формы контроля. Которые бы соответствовали возрасту ребёнка и не ущемляли его самостоятельности, одновременно способствуя развитию самоконтроля.

Понимание ребёнка, принятие его не только сердцем, но и умом, осознание своей ответственности за судьбу маленького человека поможет взрослым выбрать тот стиль воспитания, который принесёт благо и ребёнку, и родителям.

На любом предприятии всегда ценен дисциплинированный работник. Сознательная дисциплина любого человека основывается на понимании им своего долга именно в повседневной работе, на осознании чувства ответственности за каждое свое слово и поступок перед окружающими. Что такое «сознательная дисциплина», с какого возраста необходимо начать формировать это качество? Вот об этом мы и решили поговорить с вами на собрании.

Некоторым взрослым кажется, что если ребенок вежлив, соблюдает правила хорошего тона, то его можно считать дисциплинированным. Однако случается, что взрослые делают этот вывод лишь по внешним, показным признакам. А в сущности, далеко не всякого ребенка, отличающегося послушанием и исполнительностью, можно назвать сознательно дисциплинированным человеком, то есть таким, у которого это качество стало как бы свойством характера.

Очень часто родители не желают понять ребенка, увидеть себя его глазами. Поэтому, чтобы изменить поведение ребенка и его самого в лучшую сторону, родителям прежде всего нужно изменить себя. Понять это нелегко. Ведь для этого потребуется преодолеть инерцию стереотипов отношения к детям. И самый живучий из них – взгляд на ребенка как на послушного исполнителя воли взрослого.

Ребенок копирует поведение взрослых, подражает им, берет с них пример. Поэтому родители вольно или невольно воспитывают его прежде всего своим собственным поведением, отношением с другими членами семьи и друг с другом.

Запреты родителей – «не бери», «не трогай», «не ходи», «не лезь», «не мешай» – и наказания за их нарушение оказываются серьезной помехой на пути активного развития ребенка и обретения им нравственного опыта. Чтобы ребенок стал добрым, заботливым, нужно предоставить ему возможность проявлять доброту и заботу о других людях и непременно не только радоваться его добрым делам, щедрости, отзывчивости, но и самим всегда и везде поступать так же, никогда и ни в чем не допуская расхождения между словом и делом.

Школьная дисциплина — одна из форм проявления дисцип­лины общественной. Это принятый порядок в стенах учебного заведения, соблюдение учащимися правил взаимоотношений с учащимися и учителями, принятых правил и предписаний. Яв­ляясь составной частью нравственности, дисциплина учащихся основана на личной ответственности и сознательности, она го­товит ребенка к социальной деятельности. Дисциплинированность как личностное качество имеет разные уровни развития, что находит свое отражение в понятии *культу­ра поведения.* Оно включает в себя различные стороны нравст­венного поведения личности; в ней органически слиты культура общения, культура внешности, культура речи и бытовая культу­ра. Воспитание культуры общения у детей требует формирования доверия, доброты к людям, когда нормами общения становятся вежливость, внимательность. Важно научить детей поведению с родными, друзьями, соседями, посторонними людьми, в транс­порте, в общественных местах. В семье и школе необходимо по­знакомить детей с ритуалами поздравлений, вручения подарков, высказывания соболезнования, с правилами ведения деловых, телефонных разговоров и др.

Школа много теряет в воспитании сознательной дисциплины из-за того, что не всегда соблюдает регламентации жизни и деятельности учащихся, а именно она, по словам

А. Макаренко, \"должна с первого же дня поставить перед учеником твердые, непререкаемые требования общества, вооружать ребенка нормами поведения, чтобы она знала, что можно и чего нельзя, что похвально и за что не похвалят \"

**По пятому вопросу** классный руководитель ответил на интересующие вопросы родителей по обучению и воспитанию детей.

Родители участвовали в прениях по вопросам учебно-воспитательной работы детского коллектива на 4 четверть.

Родительский комитет класса предоставил информацию о расходах классных средств.

Председатель родительского комитета /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Пасько Е.П.

Классный руководитель /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Белоусова С.В.

**Лист с росписями присутствующих родителей.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ф.И.О. родителя** | **Дата собрания** | **Роспись** |
| **1** | **Бадардинова Алия Минияровна** | **20.03.2015** |  |
| **2** | **Мартиросян Анна Ашотовна** | **20.03.2015** |  |
| **3** | **Варданян Оксана Арнодиковна** | **20.03.2015** |  |
| **4** | **Гаврилова Татьяна Евгеньевна** | **20.03.2015** |  |
| **5** | **Димопуло Светлана Вячеславовна** | **20.03.2015** |  |
| **6** | **Мархель Юлия Михайловна** | **20.03.2015** |  |
| **7** | **Молодых Анна Евгеньевна** | **20.03.2015** |  |
| **8** | **Осипова Татьяна Сергеевна** | **20.03.2015** |  |
| **9** | **Пасько Елена Петровна** | **20.03.2015** |  |
| **10** | **Райчева Вера Ивановна (бабушка)** | **20.03.2015** |  |
| **11** | **Садовская Екатерина Павловна** | **20.03.2015** |  |
| **11** | **Уржунцева Ольга Михайловна** | **20.03.2015** |  |
| **13** | **Харьковская Ирина Николаевна** | **20.03.2015** |  |

**Приложение.**

Беседа: ***«Полезные и вредные привычки»***

- Ребята, послушайте стихотворение:

Есть у лисички хорошие привычки:

Собираясь в гости, холить пышный хвостик,

Приучать лисяток соблюдать порядок.

Есть у лисички дурные привычки:

В курятник - шасть, и курочку украсть.

Мы сегодня с вами поговорим о привычках. Как вы думаете, что такое привычка? Привычка, - это действие, которое становится для нас тем, без чего мы не можем жить.

Полезные, хорошие привычки делают человека добрым, и он совершает свои действия, не задумываясь над ними потому что, они совершаются сами собой. Полезные привычки помогают сохранить здоровье и облегчить нашу жизнь. Что это за привычки? Правильно. Почаще мыть руки с мылом, каждое утро чистить зубы, умываться и закаляться холодной водой по утрам, делать зарядку.

А еще? Кто вспомнит? Верно! Приходя с улицы, переобуваемся в домашнюю обувь, надеваем домашнюю одежду. А ту, что сняли, аккуратно вешать в шкаф. Ребята, как вы думаете, хорошо ли всюду разбрасывать книжки, игрушки? Конечно, плохо. А почему? Да потому, что потом на поиски нужной вещи вы потратите, много времени. У каждой вещи должно быть свое место! Класть вещи на место – полезная привычка!

Ребята, а еще о каких полезных привычках мы забыли? Это соблюдение чистоты и порядка в доме, уборка комнаты, мытье посуды – это тоже хорошие привычки. Вот еще хорошая привычка – всегда быть чисто и опрятно одетыми, аккуратно причесанными.

Но, существуют, к сожалению, и вредные привычки. Мы поговорим о них. Вредные привычки плохо влияют на организм человека, портят нам жизнь. Это не соблюдение режима дня, постоянное лежание на диване, привычка ковырять в носу.

Ребята, кто вспомнит и расскажет о плохих привычках. Правильно! Не вмешиваться в разговоры взрослых, не держать руки в карманах, не размахивать руками во время разговора, не чесать уши, нос, голову. Еще плохая привычка грызть ногти, ведь под ногтями много микробов. Ребята, еще очень плохо чавкать во время еды, крутиться за столом, сидеть, развалившись на стуле.

Ребята, а курение это плохая привычка? Правильно! Многие дети, видя, что взрослые курят, хотят подражать им, чтобы казаться взрослее. В чем же состоит вред курения? В табачном дыме, который человек вдыхает, содержится много вредных веществ. Курящие люди часто болеют. И если ребенок начинает курить, то он плохо растет, становиться очень слабым, у него болит голова, снижается сила, выносливость, ухудшается здоровье. Ребята, запомните! Курение и здоровье не совместимы. Я хочу вам сказать, что у каждого человека есть хорошие привычки и плохие. Но с вредными привычками надо бороться: избавляться от них и воспитывать в себе только хорошие.

А теперь давайте отгадаем , какие привычки полезные, а какие вредные.

1. Разбросал я книги, вещи и искал их целый вечер
2. Мою грязную посуду, пол помыть я не забуду
3. Пылесосом убираю, пыли я не оставляю
4. Ногти очень грызть люблю, всех микробов я ловлю
5. Чисто с мылом я умоюсь, у меня опрятный вид

Беседа: ***«Откуда берется грипп!»***

- Ребята, вы заметили, что с наступлением холодов люди чаще болеют? Бывает, что заболевает целая группа детей в детском саду или целый класс в школе. Начинается эпидемия гриппа, и люди заражаются друг от друга.

- Ребята, а как вы думаете откуда возникает грипп? (из-за микробов и вирусов)

- Мир вокруг нас полон мельчайших живых существ. Они везде – в воздухе, в воде, на земле, на нашем теле. Это микробы. Эти существа так малы, что глазом их не рассмотришь, для этого нужен специальный прибор – микроскоп. Микробов на свете великое множество, и все они очень разные. Существа покрупнее – бактерии, а мелкие – вирусы. Многие микробы полезны. Например, благодаря гнилостным бактериям, в почве образуются вещества, которыми питаются растения. В организме человека тоже обитают полезные микробы, без них пища не могла бы перевариваться но, к сожалению, не все микробы такие хорошие, есть и очень вредные, или болезнетворные. Стоит им только пробраться в организм человека, они начинают там размножаться и выделять яды.

- Ребята, а как вы думаете, где можно заразиться гриппом? (на улице, в магазине, в транспорте)?

А если вы заболеете, то как догадаетесь об этом? По каким признакам? (поднимается температура, кашель, чихание, головная боль, усталость, насморк, ломота в руках, ногах, плохое настроение).

- Как же справиться с микробами? Как победить болезнь? (Пить чай с малиной, есть фрукты, овощи, витамины, лежать в постели, ставить горчичники, принимать лекарства, полоскать горло настойками трав, проветривать комнату и самое главное – вызвать врача, который определит болезнь и назначить лечение).

А вот если не лечиться, грипп может дать серьезные осложнения – бронхит или воспаление легких. Чтобы не заболеть, не заразиться от больных людей, надо соблюдать определенные правила.

Как же защитить себя от микробов, чтобы остаться всегда здоровыми?

1. Мыть руки с мылом
2. Есть только мытые овощи и фрукты
3. Весной, зимой и осенью принимать витамины
4. Закаляться
5. Заниматься физкультурой
6. Гулять на свежем воздухе
7. Когда кашляешь и чихаешь, закрывай рот платком
8. Чаще делать в доме влажную уборку
9. Ходить дома в домашней одежде
10. Проветривать комнаты

Беседа: ***«Подружись с зубной щеткой»***

-Ребята, отгадайте загадки:

1) Хвостик из кости, а на спинке - щетинка

2) Полон хлебец белых овец

Правильно, ребята это зубная щетка и зубы. И сегодня мы поговорим о них. Ребята, сколько зубов у человека? (32). Вверху у всех людей 16 зубов и внизу 16 зубов. Для чего человеку нужны зубы? (чтобы кусать пищу, пережевывать ее, без зубов человек не красивый), - а зубы есть только у человека? (нет, зубы есть у животных и у рыб) – всем нужны зубы, чтобы кусать, грызть, жевать пищу. Поэтому зубы самая твердая часть организма, и покрыты они слоем, белой эмалью. Она твердая, защищает зубы от повреждения. Но, если за зубами не правильно ухаживать или не правильно питаться, появятся дырочки – кариес, и зубки болят. Как вы думаете от чего могут появится дырочки? (от сладких конфет, шоколада, горячего чая, холодного мороженного, когда грызут орехи зубами, открвыают зубами крышки, сухари грызут, не чистят зубы, не полощут рот).

Послушайте стихотворение:

«Как поел, почисти зубы

Делай так два раза в сутки

Предпочти конфетам фрукты

Очень важные продукты.

Чтобы зуб не беспокоил

Помни правило такое:

К стоматологу идем

В год два раза на прием.

И тогда улыбок свет

Сохранишь на много лет !»

- Ребята, давайте подумаем, какие продукты питания помогают поддерживать здоровье зубов? «Есть творог, молоко, кашу овсяную, морковь, яблоки, капусту, рыбу».

Ребята, а как еще мы можем помочь зубам? (чистить зубы, полоскать тор). Сколько раз в день надо чистить зубы? (2 раза: утром и вечером).

Кто скажет, почему мы должны чистить зубы? (чтобы уничтожить микробы, они мелкие, их не видно, но они очень вредные и разрушают твердые зубы). Вечером чистить зубы, чтобы освободить их от остатков пищи, а утром, чтобы освежить дыхание и защитить зубы на целый день. Значит, лучшие друзья для наших зубов – это зубная щетка и зубная паста.

Как вы думаете, у детей и у взрослых щетки должны быть одинаковые? (ответы детей).

Правильно, щетки для детей и для взрослых должны быть разные – какой должна быть щетка: мягкой или жесткой? Если щетка будет мягкой, ее трудно очистить зубы от остатков пищи. Если щетка будет твердой, трудно чистить, так как больно деснам, их можно поранить и они будут кровоточить. Поэтому надо иметь щетку средней жесткости.

А кто знает, как ухаживать за зубной щеткой? (щетку мой проточной, горячей водой, ставят ворсом вверх, чтобы высохла, в специальный стаканчик, менять щетку надо раз в 3-4 месяца).

Ребята, сейчас, я расскажу и покажу, как правильно чистить зубы, зубная щетка располагается вдоль линии десен. Движение зубной щеткой по передней поверхности зубов вверх – вниз. По внутренней поверхности вперед – назад. Не забудьте почистить язык.

Ребята, и помните, если заботиться о зубах, то они всегда будут белыми, чистыми и здоровыми.

Беседа ***« В здоровом теле – здоровый дух»***

- Ребята, сегодня мы поговорим с вами о здоровье. Кто хочет быть здоровым?

- Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и весёлым. Даже в

старину говорили: « В здоровом теле – здоровый дух». Немало пословиц и поговорок сложено о здоровье. Например: «Здоровье дороже всего», «Здоровье за деньги не купишь », «Где здоровье, там и красота», «Лекарств тысяча, а здоровье одно».

- Ребята, кто может ответить, что такое здоровье?

( Это сила, это красота, это ум, это счастье, это богатство, его нужно беречь, это хорошее настроение, это добро, это когда всё получается, это забота о себе)

- Ребята, а вы знаете, что каждый человек может сам себе укрепить здоровье.

Недаром говорится:

Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу.

- А как можно укрепить своё здоровье?

(Заниматься физкультурой, правильно питаться, соблюдать режим дня, закаляться и много двигаться). Давайте подумаем, может ли быть здоровым человек, который ведёт неподвижный образ жизни и большую часть времени сидит в кресле, или лежит на диване! Верно, не может!

- А почему? Его мышцы, сердце не тренируется. Он не дышит свежим воздухом, ему не хватает солнечных лучей и кислорода. Малая подвижность ослабляет здоровье. А движение, особенно на свежем воздухе, делает нас сильными, ловкими, закалёнными!

Велосипед, самокат, роликовые коньки, как чудесно мчаться по дорожкам. А играть в футбол, волейбол и другие подвижные игры на улице, как интересно.

- Ребята, а в детском саду мы чем занимаемся (ответы детей)

- А ещё, помогает быть здоровым человеку, это чистая прохладная вода.

Мы умываемся, обливаемся или обтираемся водичкой по утрам. Она закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с неё грязь, пот и болезнетворные микробы. Если мы будем полоскать горло водой комнатной температуры – то эта процедура будет закаливать наш организм. Прекрасная

закалка – это купание в речке или море летом, хождение босиком по влажному песку, потраве.

Как вы думаете, что ещё помогает нам быть здоровыми? Верно! Тёплые

солнечные лучи и свежий воздух. Особенно полезный воздух в хвойных,

сосновых и еловых лесах. Этот воздух – настоящий целительный настой.

В нашем саду тоже много деревьев и поэтому прогулка на воздухе помогает нам закаляться.

- А ещё есть один друг здоровья – это утренняя зарядка. После утренней гимнастики повышается настроение, появляется аппетит, ведь зарядка, регулируя работу всех органов, помогает нашему организму проснуться и включиться в дневную работу.

Я хочу здоровым быть – Буду с лыжами дружить.

Подружусь с закалкой, с обручем, скакалкой,

С теннисной ракеткой буду сильным, крепким!

- Ребята, и самое главное – это улыбка на ваших лицах. Ведь улыбка – это

залог хорошего настроения. Так мы дарим друг другу здоровье и радость.

Так давайте дарить друг другу свои улыбки и хорошее настроение!

Беседа ***« Чистота – залог здоровья »***

**-** Ребята, мы сегодня с вами поговорим о чистоте. Как вы думаете, связаны ли чистота и здоровье между собой?

Это означает, что если человек чист и опрятен, вокруг него царит чистота – он

соблюдает одно из важных жизненных правил, позволяющих быть здоровым.

- Представьте себе неряшливого мальчика Петю. Он редко моет руки с мылом, не любит стричь ногти, поэтому под ногтями у него образовались тёмные полоски грязи. Петя забывает мыть руки перед едой, после туалета, после того как поиграл со своей любимой собакой. Хотели бы вы дружить с этим мальчиком?

На руках скапливается огромное количество микробов, которые могут стать

причиной опасных заразных болезней. Помните, как называются эти болезни? «Болезни грязных рук ». К ним относятся желтуха и дизентерия.

На шерсти животных: собак, кошек всегда есть крошечные невидимые глазу яйца глистов. Они попадают на кожу рук человека, погладившего своего любимца, а если руки потом не помыть, то с едой яйца глистов могут оказаться в вашем желудке и вызвать заболевание.

- Ребята, давайте вспомним все случаи, когда надо мыть руки с мылом. Правильно!

Когда вы приходите домой с улицы, перед едой, после туалета, после игры с

кошкой или собакой, хомячком или другим домашним животным.

Чаще надо стричь ногти и под ними не будет грязи.

- Ребята, а наши ножки надо мыть? Правильно, вечером перед сном обязательно мойте их тёплой водой. Ведь грязные ноги плохо пахнут.

- Ребята, а вы любите расчёсываться?

Наши волосы тоже нуждаются в уходе, моем их тёплой водой с детским шампунем, расчёсываем по утрам и делаем причёску. У волос есть подружка – расчёска. Вместе им хорошо, но расчёска обязательно должна быть чистой.

- Ребята, а ещё неопрятного человека всегда выдают грязные уши. Сколько в

зеркало ни смотри, никогда не увидишь грязные ушки или чистые. Мойте ушки каждый день и вытирайте насухо полотенцем, чтобы в них не оставалась вода.

- Вы когда смотритесь в зеркало, посмотрите на свою одежду: чистая она,

выглажена, нет ли на ней дырок и пятен.

Что такое чистым быть? Руки чаще с мылом мыть

Грязь убрать из - под ногтей, да постричь их поскорей.

Умываться по утрам и ещё по вечерам.

Чисто вымыть уши – будут уши лучше слушать.

Дружить с расчёской – будет хороша причёска.

Девочки и мальчики в садике у нас

Весёлые, красивые и дружат с чистотой.

- Ребята, давайте разучим с вами стих:

Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу.

Беседа **«Витамины – укрепляют организм »**

- Ребята, мы сегодня с вами познакомимся с витаминами.

Витамины – это такие вещества, которые нужны нашему организму для усвоения пищи, они повышают работоспособность, сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, способствуют росту нашего тела.

Если в пище недостаточно витаминов, человек болеет разными болезнями, становится слабым, вялым, грустным.

- Если вы хотите быть весёлыми, работоспособными, крепкими, сильными и не поддаваться никаким болезням – надо принимать витамины.

- Хотите, я расскажу вам, откуда берутся витамины!

В почве притаилось несметное количество бактерий. Микробы – самые распространённые обитатели земли. Они существуют везде и всюду: в воздухе, в почве, в воде… Многие из этих мельчайших существ и начинают изготовление витаминов, обогащая ими почву и воздух.

В природе витамины образуются в растениях, поэтому плоды, овощи, фрукты служат для людей основным источником поступления витаминов в организм. Каждая травинка, каждый листик ловят солнечные лучи – источник жизни. Солнечный луч упадёт на зелёный лист и погаснет, но не пропадёт, с его помощью в листе возникнут необходимые для растения вещества, возникают и витамины. Их принято обозначать буквами: А ; В ; С ; D ; РР ; Е ; К. Количество поступающих в наш организм с пищей витаминов зависит от времени года.

- Ребята, а как вы думаете, в какое время года мы больше всего получаем витаминов? ( Летом, осенью )

- Правильно, летом и осенью их в пищевых продуктах больше, поэтому зимой и весной необходимо покупать витамины в аптеке. Их нужно употреблять в определённых дозах ( 1 – 2 таблетки в день ).

- Растения могут сами вырабатывать витамины, а человек не способен делать это, он должен получать витамины с пищей. В природе есть растения и животные, которые вырабатывают определённые витамины.

Например: шиповник, чёрная смородина, апельсины, лимоны, капуста, лук – поставляют в организм витамин С. Этот витамин укрепляет весь организм, помогает нам не болеть.

Витамин А, который важен для зрения содержится в моркови, луке, петрушке, яйцах.

Витамин В способствует хорошей работе сердца и он содержится в молоке, мясе, чёрном хлебе, горохе, фасоли, гречке.

Витамин Е и D помогают росту нашего организма и укрепляют кости. Они содержатся в кукурузе, в рыбе, яйцах, молочных продуктах, печени, икре.

- Вы теперь много знаете о витаминах и будете подсказывать маме, чтобы она всегда покупала вам полезные продукты. И если их постоянно кушать, то ваш ***организм будет здоровый и сильный.***

Беседа: **«В мире опасных предметов»**

- Ребята, скажите мне, кого из вас родители оставляли дома одних? (ответы детей)

Если вы уже оставались одни дома, то вам необходимо знать какие опасные предметы могут быть дома.

Сейчас мы попробуем определить, какие предметы в доме можно считать опасными. Я вам буду загадывать загадки. Вы должны будете не только их отгадать, но и сказать, чем они могут быть опасны.

Два кольца, два конца, а посередине гвоздик. (Ножницы)

Конь стальной, хвост льняной, подружись-ка ты со мной. (Иголка)

Если острием упрется – сразу дырочка найдется. (Шило)

Есть у моего Антошки только шляпка да железная ножка. (гвоздь)

Не хочу я молчать, дайте вволю постучать. (Молоток)

Зубы есть, а рта не надо. (Пила)

Я иголкина подружка только нет у меня ушка. (Булавка)

Кланяется, кланяется, придет домой растянется. (Топор)

У меня есть лезвие острое, железное, обращайтесь осторожно мной порезаться можно. (Нож)

В брюхе жарко у меня, а в носу моем дыра

Когда все во мне кипит, из нее пар валит (чайник).

- Ребята, вы должны знать? Что все острые, колющие и режущие предметы обязательно надо класть на свои места. Порядок в доме не только для красоты, но и для безопасности.

Неприятно сесть на кнопку, можешь ты поранить попку.

- Ребята, в нашем доме есть еще одна опасность – это электрические приборы. Послушайте загадки:

У окошка я сижу, на весь мир в него гляжу (телевизор).

Плывет электроход, то назад, то вперед (утюг).

Он один на всем свете очень рад пыль встретить (пылесос).

- Вы должны знать, что мокрыми руками прикасаться к электрическим приборам нельзя. Также нельзя тянуть за электрический провод. Не дотрагиваться до включенных электроприборов металлическими предметами (ножницы, отвертка). Не подходить и не дотрагиваться к оголенным проводам. И самое главное – не суй в розетку пальчик, ни девочка ни мальчик!

- Ребята, скажите, а чем ваша мама стирает? Правильно! Порошок = это бытовая химия, еще к бытовой химии относится: средства для мытья посуды, хлорка, средства от тараканов. Чтобы не случилась беда, не открывайте коробки и банки с бытовой химией, и ни в коем случае не пытайтесь это кушать.

Химикаты – это яд и не только для ребят, аккуратней надо быть, чтоб себя не отравить!

- Ребята, еще ядом могут быть лекарства. Правда, лекарства – наши спасители в болезнях. Но обращаться с ними надо умело. Во-первых, не принимать их самостоятельно, и пить только те, что прописал тебе врач. Дома лекарства должны храниться в специально отведенном месте – домашней аптечке.

- Ребята, вы сегодня много узнали. И если, вы будете помнить правила безопасности, то смело оставайтесь дома одни, с вами не случиться ни какой беды.

Беседа**: *«Мой режим дня»***

- Ребята, мы сегодня с вами будем говорить о режиме дня. Как вы думаете, что такое режим дня? (ответы детей)

- Ребята режим дня - это определённый распорядок дня, который составляется взрослыми. Режим дня нам говорит о том, в какое время суток мы должны завтракать, обедать, ужинать, выходить на прогулку, ложится спасть, заниматься и играть. Все чем вы занимаетесь в детском саду расписано по часам.

- Ребята, правильно составленный режим и его каждодневное выполнение его укрепляет здоровье, вы не чувствуете усталости, ваш организм полон сил, бодр, хорошо работает, вам хочется играть, бегать, прыгать.

Есть Режим дня для взрослых и для детей. Особенно важно соблюдать его детям, так как детский организм ёщё растёт, а для роста ему нужны силы.

Вы внимательно послушайте, что расскажет о своём режиме дня девочка по имени Катя, а потом расскажите нам о своем режиме дня.

*«Обычно я просыпаюсь в семь утра от нежного поцелуя моей мамы, от её нежного шепота мне на ушко: «С добрым утром, дочка!». Я открываю глаза и также нежно отвечаю маме: «С добрым утром, мамочка!». После чего, иду в ванную комнату умываюсь и чищу зубы. Я одеваюсь и с мамой иду в детский сад, где ждут мои друзья. Воспитательница Ирина Ивановна проводит утреннюю гимнастику. Затем мы вымываем руки с мылом и садимся завтракать. После завтрака мы занимаемся. Занятия проходят строго по расписанию. Нас учат рисовать, лепить, выполнять аппликацию. На музыкальном занятии мы разучиваем новые песни и танцы. Нас учат любить природу. Мы участвуем в спортивных играх. Нас обучают грамоте и математики. Эти занятия очень интересны.*

*Когда время занятий проходит, мы выходим на прогулку. Во время прогулки мы играем, наблюдаем за природными явлениями. В 12 часов дня мы возвращаемся с прогулки. Вымываем руки и помогаем накрывать на стол, готовимся к обеду. После обеда мы отправляемся спать. Днём мы спим 2 часа. После сна воспитатель проводит зарядку и закаливающие процедуры, а затем мы приступаем к полднику.*

*После полдника мы играем. Затем одеваемся и выходим на вечернюю прогулку. Потом за мной приходят родители, и мы идём домой. Вечером дома за ужином я рассказываю о том, как прошёл день в детском саду, какие у нас были занятия, в какие игры играли, что ели, чем занимались на прогулке.*

*После ужина я играю с куклами и своей любимой собачкой Тотошкой. Перед сном смотрю передачу «Спокойной ночи малыши», умываюсь и в девять часов вечера ложусь спать».*

- Ребята, а вы соблюдаете режим дня? Расскажите о нём.

(ответы детей)

- Ребята, я знаю, что многие дети думают, что соблюдать режим дня совсем не обязательно. Они долго засиживаются перед телевизором или компьютером и поэтому поздно ложатся спать. По утрам они долго лежат в постели им очень трудно проснуться. Они не высыпаются и поэтому чувствуют себя уставшими, поздно завтракают, обедают, ужинают и тем самым наносят вред своему здоровью.

Как вы считаете, правильно ли они поступают?

Я хочу прочитать вам стих о мальчике, который не хотел соблюдать режим дня. Называется он «Зачем соблюдать режим дня?»

*Я режим не соблюдаю, очень нужен мне режим!*

*Целый день я мяч гоняю, то с друзьями, то один.*

*Ранним утром на зарядку я, конечно, не встаю.*

*Нет обеда? Всухомятку, бутерброд я пожую.*

*Поздно спать люблю ложиться, после всех телепрограмм,*

*И не может добудиться, меня мама по утрам.*

*- «Ты сыночек, бледный, вялый, и совсем больной на вид.*

*Ты с утра уже уставший, может, что-нибудь болит?».*

*А отец сказал с досадой: Вот твоя ошибка, сын!*

*Соблюдать, конечно, надо в жизни правильный режим».*

- Ребята, я думаю, что вы поняли, как важно соблюдать режим дня, и в дальнейшем вы будете его соблюдать.