**РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ**

**«Здоровье –наше богатство.Растим детей крепкими, здоровыми и жизнерадостными»**

Младшая группа.

Повестка родительского собрания .

1 Что значит здоровье.

2 Презентация-здоровье прежде всего .

В о с п и т а т е ль: Здравствуйте, уважаемые родители! Вы все знаете, что слово "здравствуй” означает "будь здоров!”. Люди при встрече желают друг другу доброго здоровья. Хорошо, если, приветствуя человека, вы ему улыбнетесь. Так вы подарите друг другу здоровье и радость.

Для того чтобы наши дети выросли здоровыми полноценными людьми необходимо несколько условий которые мы, взрослые  можем предоставить им это: правильного питание, режим дня, пребывание на свежем воздухе, двигательная активность, закаливающие процедуры и  психологический комфорт.

   Далее воспитатель задает  вопросы, родители по очереди, отвечают на них:

– Что такое здоровье?

– Как можно сохранить и укрепить свое здоровье?

– Охарактеризуйте здорового человека

 (человек сильный, умный, стройный, счастливый, целеустремленный, ловкий, жизнерадостный, аккуратный, чистоплотный …).

Воспитатель: Как укрепить здоровье детей, избежать болезней? Эти вопросы волнуют и вас, родителей, и нас, педагогов, так как все мы хотим, чтобы наши дети год от года становились сильнее, вырастали и входили в большую жизнь не только знающими и образованными, но и закаленными и здоровыми. Есть ли ключи к решению этой задачи? Медицина давно пришла к выводу: нужна профилактика для здоровых людей.

      Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных задач дошкольного учреждения. Актуальной задачей является привитие детям стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями, обучение их доступным двигательным умениям.

     Родители - лучший пример для детей. В силу большой подражательности детей дошкольного возраста велика роль постоянного примера окружающих его взрослых -родителей, воспитателей, старших братьев и сестер — для поддержания стремления заниматься ежедневно физическими упражнениями, зарядкой, закаливанием.

Потом воспитатель предлагает поиграть в игру "Неоконченные предложения”

– Мой ребёнок будет здоров, если будет … каждый день делать гимнастику.

– Мой ребёнок будет здоров, если будет … соблюдать правила личной гигиены.

– Мой ребёнок будет здоров, если будет … заниматься физкультурой.

– Мой ребёнок будет здоров, если будет … соблюдать режим дня.

– Мой ребёнок будет здоров, если будет … правильно и во время питаться и т.д.

В о с п и т а т е ль: Если хотите быть здоровыми, проявите волю и терпение. Наше здоровье зависит от нас самих.

   В Конвенции о правах ребенка записано, что у каждого ребенка есть право на охрану здоровья и медицинское обслуживание. Дети   растут, физически развиваются, но их организм недостаточно защищен от разных детских болезней. Поэтому детям необходима постоянная забота врачей, медицинская помощь. Ребенок имеет право на медицинскую помощь с самого рождения. Врач советует мамам, папам как нужно ухаживать за малышами, чем кормить, какие давать витамины, чтобы детишки росли крепкими.

      О здоровье наших детей заботятся родные, воспитатели, государство, так как здоровье – главная ценность человеческой жизни.

   В о с п и т а т е ль: Все дети очень подвижны – любят бегать, прыгать и часто во время игры забывают о возможной опасности. Конечно, не стоит из боязни получить травму вовсе отказываться от подвижных игр, развлечений и занятий спортом. Но все же неплохо было бы соблюдать определенные правила, чтобы избежать несчастных случаев.

ВЫСТУПЛЕНИЕ МЕДСЕСТРЫ «НЕСЧАСТНЫЕ СЛУЧАИ И ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ!»

«Острое блюдо»: ведущая раздает на подносе шарики, игрушки. Если родитель ответа не знает, сомневается, то передает вопрос другому.

Чем запивать лекарства? Что значит принимать его до еды, по сле еды? Ответ: принимать лекарство до еды - это значит на пустой желу док, то есть не раньше, чем спустя 2-3 часа после еды, не позже, чем за 15-20 минут до завтрака, обеда, ужина. Если лекарство рекомендуется принимать после еды, выпивать его сразу же в течение 30 минут после еды, но не позже.

Как предупредить кариес зубов? Нельзя давать перед сном кон фет, печенье.

Какую одежду лучше использовать с учетом гигиенических и оздоровительных средств? Детскую одежду обычно шьют из гигроско пичных, то есть хорошо впитывающих и испаряющих влагу тканей. Та кими являются хлопчатобумажные ткани. Шерстяные ткани из-за боль шой пористости немного теплее льняных, из них можно шить празднич ную одежду, в которой ребенок может находиться непродолжительное время. Главное - одевать детей по сезону, не перегревая.

Какие существуют меры по профилактике близорукости? По стоянно следить за посадкой, не разрешать подолгу смотреть телевизор, не должно быть у детей длинных челок, желательно достаточное количе ство витаминов.

Возможна ли радиация, исходящая от телевизора? Все телеап параты могут испускать рентгеновские лучи, излучение происходит на расстоянии 10 см от телевизора и то незначительное. Не рекомендуется смотреть детям телепередачи, сидя на полу, так как излучение направлено вниз, а при неисправном телевизоре может вызвать серьезные поврежде ния глаз.

Что необходимо для сохранения слуха ребенка? Беречь его уши от холода, содержать их в чистоте, предупреждая тем самым воспаления и нарывы в ухе, из-за которых может понизиться или вовсе пропасть слух. Не допускать проникновения в уши воды, охранять слух ребенка от силь ных и резких звуков.

ПРЕЗЕНТАЦИЯ

1 слайд

Мы хотим  Вашему вниманию представить  презентацию на тему «Растим детей крепкими, здоровыми, жизнерадостными» на основе нашей групппы.

2 слайд

 Создание здорового образа жизни для ребёнка в детском саду является первоосновой его полноценного воспитания и развития. Здоровый, нормально физически развивающийся ребёнок трёх-четырёхлетнего возраста обычно бывает подвижным, жизнерадостным, любознательным. Он много играет, двигается, с удовольствием принимает участие во всех делах.

3 слайд

 Приобщение к основам гигиенической культуры происходит через приобретение детьми культурно-гигиенических навыков: ухода за своим телом, культуры еды, бережного отношения к личным вещам и другим предметам, поддержание порядка в окружающей обстановке.

4 слайд

 Сохранение у ребёнка хорошего аппетита, воспитание привычки есть в определённое время, освоение им всех культурно-гигиенических навыков, связанных с приёмом пищи,- это в известном смысле подготовка к будущей жизни. Дети уже в младшей группе знают отдельные правила поведения за столом (не разговаривать, пока не прожевал и не проглотил пищу, вести себя спокойно, не крошить хлеб, благодарить старших). Ребята с удовольствием рассматривают картинки, слушают стихи о чистоте и опрятности, помогают друг другу одеваться, ухаживают за игрушками.

5 слайд

 Прогулка, проводимая ежедневно, - важнейшее средство оздоровления ребёнка, его полноценного развития. На прогулке с детьми 2-ой младшей группы ежедневно проводятся подвижные игры.

6 слайд

 Мы используем подвижные игры с ходьбой, бегом, прыжками, ползанием и лазанием, бросанием и ловлей. Например: «Птички в гнёздышках», «По ровненькой дорожке», «Мыши в кладовой», «Кто дальше бросит», «Попади в круг», «Найди своё место», «Найди, что спрятано» и др.

7 слайд

Здоровый образ жизни в детском саду предполагает приобщение детей к двигательной культуре. Целенаправленное физическое воспитание дошкольников должно включать физкультурные занятия, которыми руководит взрослый. В соответствии с программой физкультурные занятия проводятся 3 раза в неделю: 2 занятия в зале, 3-е на воздухе. К детям 4-го года жизни предъявляются высокие требования с точки зрения качества выполнения общеразвивающих упражнений (не сгибать колени, подняться на носки).

9 слайд

 После сна проводятся гимнастика и закаливающие процедуры – эти мероприятия выполняют задачи здоровьесбережения детей. Мы используем дорожки: солевую, ребристую, дорожки из пуговиц и природного материала.

10 слайд

 На протяжении всего дня решаются задачи физического воспитания, укрепления и охраны здоровья детей.

В I половине дня проводятся:

 Приём детей на воздухе в тёплый период года

 Утренняя гимнастика

 Приём пищи

 Физкультурные занятия (3 раза в неделю)

  Подвижные игры

 Индивидуальная работа по развитию культурно гигиенических навыков

 Спортивные праздники (2 раза в год)

 Самостоятельная двигательная активность

 Индивидуальная работа по развитию основных движений

 Во II половине дня организуется:

Сон

Гимнастика после сна

Гигиенические процедуры

Приём пищи

Подвижные игры в группе, на прогулке

Спортивный досуг (1 раз в месяц)

Индивидуальная работа по развитию основных движений

Самостоятельная двигательная активность

 «Спорт - становится средством воспитания, когда он - любимое занятие каждого».

                Уважаемые родители!

·        Учите бережному отношению к своему организму, представлению о том, что полезно и что вредно для здоровья, овладению необходимыми гигиеническими навыками.

·       Создавайте возможность для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях, закаливающих процедурах, утренней гимнастике и др.

·      Приучайте осознанно относится к здоровому и полезному питанию

·      Создайте условия для двигательной активности в домашних условиях.

·      Поддерживайте интерес ребенка к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжкам, лазании и другом и др.

·        Выполняйте вместе с детьми физические упражнения, которые помогут развить координацию движений, ловкости, гибкости и быстроты.

·       Формируйте у ребенка представление о своем теле, своих физических возможностях.

·      Организуйте физкультурные занятия, спортивные игры в помещении и на воздухе.

·      Развивайте у ребенка интерес к различным видам спорта: катанию на коньках, лыжах, езде на велосипеде, плаванию и др.

         Здоровья и счастья Вам и вашим детям!

**Председатель-------------------------------------**

**Секретарь--------------------------------------**