Родительское собрание

во второй младшей группе

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение – детский сад №3 «Радуга» общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по социально-личностному развитию детей закрытого административно-территориального образования поселок Солнечный Красноярского края

**Родительское собрание в младшей группе на тему: "Растим малышей здоровыми"**



Воспитатели: Ковалева Н.Н.

Степанова А. А.

**2016-2017 уч. год**

**Цель:** Приобщить родителей к здоровому образу жизни. Дать рекомендации и советы родителям.

**Ход родительского собрания**

Уважаемые родители! Мы рады приветствовать вас в стенах нашего детского сада. Сегодня мы собрались для того, что бы поговорить с вами о том, как растить малышей здоровыми.
 Скажите, пожалуйста, каким должен быть ребенок, что бы его считали здоровым?
Здоровые дети - это великое счастье. На протяжении многих веков люди искали панацею от болезней и видели ее секреты то в специфике питания, то в закаливании, то в отдельных видах физических упражнений. Панацея эта, оказывается, была рядом. Она кроется в здоровом образе жизни. Эта истина должна находиться в основе воспитания ребенка, именно с первых дней его жизни должен закладываться фундамент пирамиды здоровья, к вершине которой человек поднимается всю жизнь.
В то же время многие специалисты считают, что здоровье человека определяется в значительной мере «доминантой» здоровья, закладываемой с детства. Сначала в результате правильно организованных гигиенических процедур вырабатывается динамический стереотип «здорового» поведения. Постепенно на его основе приобретаются соответствующие знания, и формируется осознанное отношение к собственному здоровью. В этом и заключается специфическая «работа» мозга в управлением здоровьем. Поэтому- то все правила здорового образа жизни должны входить в сознание маленького ребенка как естественные, приятные, а не иначе организованные действия. Хотелось быть заметить, что именно система строго определенных правил и действий, принятие ребенком их обязательности на эмоциональном и физиологическом уровне, а не «словесное обучение» обеспечивают успех формирования навыков здоровья у самых маленьких детей.

 **Быть здоровым** - естественное стремление человека. Здоровье означает не просто отсутствие болезней, но и физическое, психическое и социальное благополучие.
Дошкольная организация является первым звеном, обеспечивающим разностороннее развитие ребенка дошкольника от рождения и до 7 лет. На первое место сейчас выдвигаются задачи охраны жизни и укрепления здоровья детей: использование технологий, сберегающих здоровье; формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни.
 По определению Всемирной организации здравоохранения **«здоровье - это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».**

**В-ль:** Уважаемые родители, предлагаю вам дать ответ на вопрос «Что такое здоровый образ жизни?»

**Р-ли:** дают свои ответы.
 **В-ль**: Здоровый образ жизни - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное , психическое и физическое здоровье.
 Какие вы знаете компоненты здорового образа жизни?

**Р-ли:** дают свои ответы.

**В-ль**: Компоненты здорового образа жизни:
- эколого - гигиенические условия;
- психологический комфорт;
- рациональный распорядок дня;
- оптимальная двигательная активность;
- закаливание.
 **В-ль**:Какие виды здоровья вам известны?

**Р-ли:** дают свои ответы.
 **В-ль**: Вообще, можно говорить о трех видах здоровья; о здоровье физическом, психическом и нравственном (социальном)
  **В-ль**:Что такое физическое здоровье?

**Р-ли:** дают свои ответы.

 **В-ль**: **Физическое здоровье** - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека правильно функционирует и развивается.
Как вы думаете, что такое психическое здоровье?

**Р-ли:** дают свои ответы.
 **В-ль**: **Психическое здоровье** зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием , внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.
Что такое нравственное здоровье?

 **Р-ли:** дают свои ответы.
 **В-ль**: **Нравственное здоровье** определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, то есть жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья.
Успехов в укреплении здоровья детей, их полноценного и общего развития можно добиться только объединенными усилиями детской организации и семьи.
Кому принадлежит ведущая роль в укреплении здоровья детей?

**Р-ли:** Семье.

 **В-ль**:Да, выработка практических умений и навыков, касающихся здоровья ребенка, его психики, развития установок поведения во многом зависят от семьи. Знания о человеке, двигательном режиме, закаливании, правильном питании, личной гигиене, режиме дня, активном и пассивном отдыхе, средствах восстановления организма помогут родителям вырастить ребенка активным и здоровым.
Поэтому очень важным является сотрудничество семьи и дошкольного учреждения. Только совместными усилиями можно предупредить формирование у детей вредных привычек, так как их здоровье зависит не только от уровня физического развития, функциональной подготовленности, но и от природных и социально- экономических условий. А именно: рационально организованного режима, выполнения основных гигиенических норм , правильного питания, взаимоотношений в семье, контактов со сверстниками и взрослыми, в том числе и с персоналом дошкольной организации.
 **В-ль**: Предлагаю вам, уважаемые родители, маленькую викторину. Разделитесь на две команды, придумайте название обеим командам. Каждая команда должна будет ответить на три вопроса. Та которая даст больше правильных ответов, станет победителем.

**ВИКТОРИНА**

1) Система специальных процедур, действия которых направлены на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию…. (закаливание).

 2 ) Правильное распределение во времени и правильная последовательность в удовлетворении основных физиологических потребностей организма ребенка: сна, приема пищи, бодрствования …..( режим)
 3) Залог полноценной физической и духовной жизни человека, его здоровья….. ( питание)
 4) Где взрослый может постепенно приобщать малыша к тайнам природы - живой и неживой, рассказывать о жизни самых различных растений и животных…..( на прогулке)
 5) Состояние живого организма, при котором организм в целом и все органы способны выполнять свои функции, отсутствие недугов, болезни ……(здоровье)
 6) Комплекс упражнений для укрепления костно - мышечной системы и поднятия тонуса ….( гимнастика)

 **Предлагаю вам обсудить маленькие хитрости (высказывания). Согласны ли вы с ними?**
«Машина любит смазку, а человек - ласку».

«Для того, что бы существовать, ребенку требуется 4 объятия в день, для нормального же развития – 12»
Древние китайцы знали такую хитрость: Если ты недоволен собой - совершенствуй себя, а если ты недоволен другими - совершенствуй себя, не других.
Мы желаем вам вырастить всесторонне развитого, умного, удачливого ребенка!
**Помните, здоровье ребенка - в наших руках!**