**Родительское собрание во 2 младшей группе «Здоровый образ жизни»**

**Цель:**

* Формирование у родителей устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, 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; содействовать их эмоциональному сближению.

**Материал:**

**1.Организационный момент**

**1 слайд. -** Здравствуйте, уважаемые родители! Как вы считаете, что для человека дороже всего на свете? (Здоровье.)

- Быть здоровым – естественное желание каждого человека. Особенно важно, для каждой мамы, здоровье ее ребенка. А что же такое здоровье? (ответы родителей)

**2. Выступление. Анализ анкет**

**2 слайд.** «Здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». (из толкового словаря Ожегова) О том, как его сохранить и укрепить, мы и поговорим сегодня.

В современном обществе, в XXI веке, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку, к его знаниям и способностям.

**3 слайд.** Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе и нашего дошкольного учреждения. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Анализ анкет

**3. Игра «Неоконченное предложение»**

**4 слайд.** Давайте выясним, что необходимо нашим детям, чтобы быть здоровыми! Предлагаю поиграть в игру “Неоконченное предложение” *Передавая мяч, родители договаривают предложение.*

– Мой ребёнок будет здоров, если будет …

- Итак, подведем итог, мой ребёнок будет здоров, если будет вести здоровый образ жизни.

**4. Выступление.**

Давайте разберем еще раз те понятии, которые относятся к здоровому образу жизни. В первую очередь, это режим дня.

**5 слайд. Режим дня** - это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течение суток. Он удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Режим дисциплинирует детей, приучает к определённому ритму.

**6 слайд. Правильное питание** – включение в рацион продуктов. Богатых витаминов А, В. С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, магнием, медью). А так же белком. Все блюда для детей желательно готовит из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок, специй и консервантов. Немаловажно соблюдать режим питания – соблюдение интервалов между приёмами пищи.

**7 слайд. Прогулка** - наиболее эффективный вид отдыха. Способствует повышению сопротивляемости организма и закаливает его. После активной прогулки у ребёнка всегда нормализуется аппетит и сон. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. На прогулке ребёнок недолжен находиться в однообразной позе, поэтому необходимо изменять их вид деятельности и место игры.

**8 слайд. Физические занятия** - улучшают работоспособность, повышают физические качества, стимулируют обмен веществ и работу разных систем организма. Кроме укрепления здоровья и полезного комплекса физических упражнений, физические занятия расширяют общение, дают новые знания о себе и своем организме. В дошкольном возрасте основная задача физических упражнений — совершенствование у детей таких естественных движений, как: ходьба, бег, прыжки, метание, движения на равновесия и др. Ходьба и бег предохраняют организм человека от возникновения болезней.

**9 слайд. Благоприятная психологическая обстановка в семье** – хорошие дружеские взаимоотношения, доверие и взаимопонимание, желание поделиться своими проблемами с близкими людьми, возможность найти поддержку и помощь, совместное проведение досугов. Всячески избегайте семейных сцен и шумных разборок в присутствии ребенка. Это очень пугает малыша. Если уж вы не поладили по какой-либо причине, найдите возможность решить возникшие вопросы тет-а-тет; а если такой возможности не представляется, хотя бы не повышайте голоса при обсуждении возникших проблем и не размахивайте руками

**10 слайд. Закаливание** - повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды путём систематического кратковременного воздействия на организм этих же факторов в малой дозе.

**5. Выступление родителей «Здоровый образ жизни в нашей семье»**

**11 слайд. Городковы.** Многие знают как полезно заниматься спортом и вести здоровый образ жизни.

**12 слайд.** Немного о нашей семье. Спортом мы начали заниматься со школьного возраста, ходили на секции, тренировки, участвовали в соревнованиях, ходили в походы, купались на речке, зимой катались на коньках, лыжах.

**13 слайд.** Теперь когда у нас появились замечательные детки, мы стали больше времени уделять здоровью. В домашних условиях занимаемся спортом, я фитнесом, муж тяжелой атлетикой, а дети глядя на нас занимаются с нами.

**14 слайд.** Вместе закаляемся, вечером дети принимают воздушные ванны, стараемся соблюдать режим дня.

**15 слайд.** Любим мы прогулки очень, на природе отдыхать,

Бегать, прыгать, загорать, и конечно танцевать,

**16 слайд.** Кушать овощи и фрукты, рыбу, молокопродукты,

Свекла, лук, морковь, чеснок – наш витаминный рост.

Летом зелень с огорода, зимой чай из фито трав,

**17 слайд.** На батуте прыгать любим, и на велике кататься, и в бассейне покупаться.

Зимой с горки прокатиться и на санках посидеть!

**18 слайд.** Наше будущее – здоровые дети! Мы желаем всем подружиться с физкультурой. Пусть дети становятся здоровыми и крепкими, а мамы и папы красивыми и подтянутыми.

**Плохих. 19 -22 слайд.**

**Резниковы**. **23 - 26 слайд.**

**27 слайд. Кириловы.** Меня, как мать троих детей, очень волнует состояние их здоровья. На мой взгляд, здоровье детей заключается не только в правильном питании, гигиене и правильном режиме дня, но и в занятие спортом, в закаливании.

**28 слайд.** Я стараюсь, чтобы дети вели активный образ жизни. В любое время года и в любую погоду мы с детьми бываем на свежем воздухе. Мы часто всей семьей выезжаем на природу.

**29 слайд.** Летом дети много времени проводят на улице: играют в песочнице, много купаются в бассейне, катаются на велосипедах, роликах. Часто с детьми организую длительные пешие прогулки или кросс на велосипедах. Разрешаю детям ходить босиком.

**30 слайд.** Зимой дети также достаточно много проводят времени на свежем воздухе, вне зависимости от температуры: катаются с горки, на лыжах и коньках, снегоходе. Я вместе с детьми катаюсь с горки, дети любят кататься со мной «паровозиком». Дети помогают чисть снег во дворе, барахтаться в сугробах. При этом я стараюсь детей одевать удобно, сильно не «закутываю».

**31 слайд.** В доме дети привыкли ходить босиком, даже когда прохладно тапки и носки не носят.

Походы в баню обязательно заканчиваются обливанием прохладной водой.

Кроме того, считаю, что детям не следует создавать стерильные условия жизни. Например: позволяю детям, кушать ягоды с куста, огурчики с грядки.

**6. Викторина для родителей**

**32 слайд.** Уважаемые родителя, сейчас среди Вас проведем викторину. За каждый правильный ответ Вы будете получать жетоны. И тот у кого окажется больше жетонов, получит приз.

1. **33 слайд.** В прошлом веке эта игра выглядела вот так. Как она называется? *(баскетбол)*
2. **34 слайд.** О каком предмете рассказали дети? *(мяч)*
3. **35 слайд.** Из какой игры мяч? *(рекби)*
4. **36 слайд.** Выберите продукты полезные для детей!
5. **37 слайд.** О каком витамине идет речь: повышает защитные силы организма, ограничивает возможность заболеваний верхних дыхательных путей, улучшает эластичность сосудов, оказывает благоприятное воздействие на функции центральной нервной системы.
6. **38 слайд.** Верны ли утверждения:

Можно начинать закаливание даже во время болезни (нет, нельзя)

Начал закаливание – не бросай и не делай перерывов (да)

Не забывай о контрастных ванночках для ног (да)

Утром выполняй зарядку при закрытой форточке (нет, при открытой)

Обтирайся водой комнатной температуры (да)

1. **39 слайд.** Отгадайте ребус: солнце, воздух и вода. Что это? (средства закаливания)
2. **40 слайд.** Дополните пословицы и поговорки о здоровье:

Холода не бойся, сам по пояс… .(мойся) .

Больной лечись, а здоров (берегись) .

Кто любит спорт, тот …. (здоров и бодр) .

Здоровье дороже …. (богатства) .

Отдай спорту время, а взамен получи …. (здоровье) .

1. **41-44 слайд.** О чем идет речь? Объяснение ребенка (здоровье)
2. **45 слайд.** Как выполняется подражательное движение «Уточка» и «Петушок» (ответ на видео) **46, 47 слайд.**
3. **48 слайд.** Назовите детский зимний транспорт? (санки)
4. **49 слайд.** Назовите виды спорта на букву Ф и В?
5. **50 слайд.** В какой последовательности выполняется зарядка?
6. **51 слайд.** В какую подвижную игру играют дети на видео?
7. Соберите пазлы, кто быстрее: полотенце, зубная щетка, мыло, расческа, носовой платок, влажные салфетки

**7. Разбор ситуаций «А я поступил бы так…»**

Я предлагаю Вам для анализа несколько ситуаций. Задание: дать свой вариант поведения, прокомментировать, почему поступили бы именно так.

**Ситуация №1**

**52 слайд.** Воспитатель на родительском собрании в старшей группе рассказал о том, как готовить детей к обучению в школе, развивая их физически. Бабушка одного мальчика активно настаивала на том, чтобы ее внука не брали на прогулку, отстраняли от участия в играх, так как у него слабое сердце. Она говорила, что ее внук умеет читать, писать, считать, что учится ему будет легко

- поддерживаете ли вы точку зрения бабушки? Почему?

**Ситуация №2**

**53 слайд.** Нередко родители говорят ребенку: «Ты не сможешь это сделать!», «Не бегай, упадешь!», «Не прыгай!», «У тебя ничего не получится!»

- поделитесь своим мнением о подобных родительских высказываниях, оцените их педагогических эффект.

**Ситуация №3**

**54 слайд.** Мать 6-летней девочки жалуется врачу, что ее дочь часто болеет: «Чуть просквозит, она начинает кашлять. Зимой все дети катаются на санках, лыжах. Румянец во всю щеку! А моя сидит дома бледная, с насморком. Почему одни дети не боятся простуды, а другие то и дело болеют? А нам не до закаливания! Пусть здоровых закаливают!

- права ли мать?

- можно ли укрепить здоровье ребенка?

- закаливаете ли вы своего ребенка? Расскажите, как вы это делаете?

**8. Физкультурно - оздоровительный досуг для детей и родителей во 2 младшей группе « Ёжик Ерофей пригласил к себе друзей»**

**9. Рефлексия**

Ну, вот и подошла к концу наша встреча. Мы очень надеемся, что все то, о чем мы сегодня говорили было полезным.

А теперь мы предлагаем взять по листочку, красному, желтому или зеленому и приклеить его на наше дерево здоровья. И сказать несколько слов о прошедшем родительском собрание.

Зеленый лист – разговор был полезен. Я всегда буду выполнять все требования и условия для здоровья моего ребенка.

Желтый лист – я постараюсь все выполнять.

Красный лист – ничего нового я не узнал. Как делал раньше, так и буду делать дальше.