**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное**

**учреждение детский сад № 4 «Ласточка»**

**Сценарий**

**родительского собрания во второй группе**

**раннего возрастапо теме**

**«Здоровье ребенка в наших руках»**

**Воспитатель**

 **Третьякова Ольга Сергеевна**

**2017 г**

**г. Красный Холм**

Цель: Повышение педагогической культуры **родителей по вопросам здорового образа жизни**.

Задачи: повышать знания **родителей по вопросам здоровьесбережения** и формировать у них ответственного отношения к **здоровью** детей и собственному **здоровью**.

Способствовать стремлению и желанию каждой **семьи** восстанавливать и поддерживать **здоровье с помощью здоровьесберегающих технологий**.

Ход собрания:

Воспитатель: Добрый вечер, уважаемые **родители**. Цель нашей сегодняшней встречи – узнать, что такое **здоровый образ жизни,**  и как он влияет на развитие наших детей. Я хочу вам рассказать, что человек – совершенство природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами **жизни**, наслаждаться её красотой, очень важно иметь **здоровье**. Еще мудрый Сократ говорил “**Здоровье – не всё**, но без **здоровья – ничто”**. И вряд ли можно найти **родителей**, которые бы не хотели, чтобы их дети росли **здоровыми**. А, по вашему мнению, каков он **здоровый ребёнок**?

Родители.

Воспитатель: Итак, прежде всего, **здоровый ребёнок**, если он и болеет, то очень редко и не тяжело. Он **жизнерадостен и активен**, доброжелательно относится к окружающим его людям – взрослым и детям. Развитие двигательных качеств проходит гармонично.

Нормальный, **здоровый** ребёнок достаточно быстр, ловок и силён. Неблагоприятные погодные условия, редкая их смена, **здоровому ребёнку не страшны**, т. к. он закалён. Это “портрет” идеально **здорового ребёнка**, какого в **жизни встретишь не часто**. Однако вырастить и воспитать ребёнка близкого к идеалу – задача вполне посильная, всего лишь требуется: с раннего возраста научить ребёнка заботиться о своём **здоровье**! Для этого нужно формировать навыки и привычки **здорового образа жизни** в соответствии с возрастом.

**Давайте разберем слагаемые здорового образа жизни:**

* Эмоциональное здоровье
* Режим дня
* Здоровое питание
* Утренняя гимнастика
* Активный подъем
* Физические упражнения и подвижные игры
* Прогулки на свежем воздухе
* Закаливание

**Эмоциональное здоровье**

Психоэмоциональное упражнение “Солнышко”:

На большом плакате нарисовано солнышко. На его лучах родители пишут, что они испытывают к своему ребенку. Под этим солнышком будет расти здоровый ребенок, согреваемый лучами солнца.

Родители пишут свое мнение.

Спасибо. Теперь мы видим, что вы любите своих детей, заботитесь о них, своей любовью создаете детям эмоциональный комфорт.

**Режим дня**

Большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня.

Режим дня – это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.

Один из немаловажных отличительных признаков воспитания в детском саду от домашнего – это режим в детском саду. В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку. И это несомненный плюс.

У ребенка, приученного к строгому распорядку, потребность в еде, сне, отдыхе наступает через определенные промежутки времени и сопровождается ритмическими изменениями в деятельности всех внутренних органов. Организм как бы заблаговременно настраивается на предстоящую деятельность, поэтому она осуществляется достаточно эффективно, без лишней траты нервной энергии и не вызывает выраженного утомления.

Поведение ребенка в детском саду, его настроение, работоспособность находятся в прямой зависимости от того, как организованы его деятельность и сон в семье в обычные, а также в выходные дни.

**Утренняя гимнастика**

Утренняя гимнастика – обязательная часть ежедневного режима ребенка. В детском саду каждое утро обязательно проводятся комплексы утренней гимнастики. Не надо забывать про гимнастику и дома.

Систематическое проведение утренней гимнастики воспитывает у детей привычку к физическим упражнениям, связанную с приятными мышечными ощущениями, положительными эмоциями.

Утренняя гимнастика – первый шаг к здоровью.

Есть такое чудо-средство, которое сделает вас самым здоровым, веселым и дружным семейством.

Сделать утром веселую разминку вместе с мамой и папой - прекрасная идея! И не такая уж невыполнимая, как кажется на первый взгляд. Ну, подумайте: всего несколько минут в день - и хорошее самочувствие плюс отличное настроение обеспечены каждому. Попробуйте воспринимать ежедневные разминки не как лишнюю нагрузку, а как возможность пообщаться с близкими. Ведь родительский пример для ребенка больше, чем убедительные речи о пользе ежедневных спортивных занятий.

Предлагаю вместе выполнить комплекс утренней гимнастики, который вы могли бы выполнять с ребенком.

**Здоровое питание**

Чего только не приходится придумывать родителям ради того, чтобы их ненаглядный малыш покушал. А этот капризуля и гурман только и знает, что от ложки уворачивается. А ведь кушать надо! Так как же заставить ребенка съесть все до последней ложки?

Одна из самых распространенных ошибок родителей – предлагать ребенку вместо воды сладкие фруктовые соки или молоко, когда тот просит пить. Ведь сахар, входящий в состав указанных напитков, снижает аппетит.

Несколько советов:

Сделайте из приема пищи праздник! Во время еды очень важна эмоциональная атмосфера. Завтраки, обеды, ужины нельзя использовать как возможность наказать или покритиковать ребенка за непослушание.

* Старайтесь кормить ребенка на кухне, там, где едите сами. Дети более склонны принимать пищу, если они видят, что их родители сами едят и наслаждаются этой пищей. Если малыш видит, что вы с удовольствием едите морковку или овощное пюре, он думает, что это вкусно и быстрее попробует такую еду в будущем.
* Не старайтесь насильно заставлять ребенка съесть больше, чем он может. Это может сформировать у него нежелательную привычку набирать пищу в рот и держать там, не проглатывая.
* По возможности, давайте ребенку пробовать все, что ему не запрещено в этом возрасте – это только увеличит интерес к еде.
* Заставлять ребенка постоянно есть какое-либо блюдо неверно – Вы только увеличите неприятие этого блюда.
* Избегайте использовать сладости, как награду за съеденные овощи или выпитое молоко. Это вряд ли расположит ребенка к еде.

**Прогулки на свежем воздухе**

Гулять с ребенком нужно в любую погоду.

Обычно на прогулке малыши много двигаются. Но в основном это бег, ходьба, лазание по лесенке. Но нужно побуждать малыша выполнять и другие виды движений (перешагивание через препятствия, ходьба по ограниченной поверхности, прыжки, метание).

Для этого не нужен обязательный инвентарь. У вас, конечно же, есть мячи, прыгалки, мел.

* Можно нарисовать на земле круги различной величины и на разном расстоянии. Попрыгайте “с кочки на кочку” (из круга в круг) или побегайте вокруг “лужиц”, не наступая в них.
* Натяните веревку или прыгалки на высоте 15 – 20 см от земли и перешагивайте через нее прямо или боком, перепрыгните так же.
* Поднимите веревку чуть выше и предложите ребенку пройти под ней, не задевая ее. Можно натянуть несколько веревок на разной высоте и предложить ребенку пробраться сквозь “паутину”.
* Используйте возможности природного окружения. По дороге пусть малыш перешагнет неглубокую канавку, держась за вашу руку, пройдет по бровке тротуара по ритм незатейливого стихотворения:

По узенькой дорожке
Шагают наши ножки.
По камешкам, по камешкам,
В ямку – бух!

И малыш с удовольствием спрыгнет

* На площадке можно организовать общую игру для небольшой компании детей примерно одного возраста. Объем знаний малышей пока незначителен, кругозор невелик, внимание непроизвольно и неустойчиво. Поэтому сюжет игр должен быть простым и понятным. Мышки или птички убегают (прячутся) от кошки или собачки. Характерным для этих игр является то, что все дети исполняют одинаковые роли (все цыплята, котята и т.д.), движения однотипны (попрыгали, полетели). В ходе таких игр малыши приучаются к согласованным коллективным действиям. Все дети испытывают удовольствие от того, что взрослый играет вместе с ними.
* Ну и, конечно же, используйте все возможные игры с мячом.

Нежелательно, чтобы ребенок длительное время занимался одним и тем же. Однообразные движения одних утомляют, других возбуждают. Дети чувствуют дискомфорт, а сами еще малы, чтобы остановиться, переключиться на другой вид деятельности. Здесь обязательно нужна ваша помощь.

Побегали, попрыгали, теперь можно перейти к спокойным играм в песочнице или в куклы, машинки.

**Физические упражнения и подвижные игры**

У ребенка есть сильная потребность в движении. Однако, чтобы они не были бесцельными и случайными, необходимо помочь ребенку, предложить правильный способ.

Основу для успешного овладения двигательными навыками ребенок получает на систематических физкультурных занятиях. Однако совершенствование и устойчивость приобретаемых навыков, и самостоятельное применение их ребенком в различных условиях жизни не могут осуществляться только путем одних занятий.

Помимо ежедневной утренней гимнастики и определенного количества физкультурных занятий в ДОУ необходимо детям предоставить возможность упражняться самостоятельно. Для этого лучше всего использовать подвижные игры (ПИ).

Родители, а вы помните, в какие игры вы играли в детстве?

**Активный подъем**

Добрый день!
Скорей проснись!
Солнцу шире улыбнись!

Такими словами приветствуйте просыпающихся детей.

Подготовить организм ребенка к двигательной активности после сна, осуществляя плавный, естественный переход от состояния покоя к бодрствованию, помогает зарядка в постели. Она создает положительный эмоциональный настрой, дает оздоровительно-закаливающий эффект.

 **Закаливание.**

 Мы знаем, что закаленный человек мало подвержен любым заболеваниям, поэтому закаливание организма можно с уверенностью отнести к привычкам **здорового образа жизни**. Воздействие солнца, воздуха и воды на организм человека *(в разумных пределах)* очень полезно.

Пребывание детей на воздухе - это использование естественных факторов природы для **оздоровления** и закаливания организма.

 Дома родителям можно проводить нетрадиционное закаливание:

– Контрастное воздушное закаливание (из теплого помещения дети попадают в *«холодное»*).

– Хождение босиком. При этом укрепляются своды и связки стоп, идет профилактика плоскостопия.

– Умывание лица и рук прохладной водой.

– Полоскание горла прохладной водой со снижением температуры является методом профилактики заболевания носоглотки.

А сейчас пришло время с пользой отдохнуть. Давайте вместе вспомним пословицы и поговорки о **здоровье**. Я начинаю, а Вы продолжайте.

• Береги платье снову, а **здоровье***(смолоду)*.

• Тот **здоровья не знает**, кто болен *(не бывает)*.

• Болен – лечись, а **здоров***(берегись)*.

• Забота о **здоровье – лучшее***(лекарство)*.

• **Здоровье сгубишь**, новое *(не купишь)*.

• Двигайся больше – проживешь *(дольше)*.

• После обеда полежи, после ужина *(походи)*.

• **Здоров на еду**, да хил *(на работу)*.

• Лук **семь недугов***(лечит)*.

 Вот наша встреча и подходит к концу!

Помните, **здоровье** ребенка в наших руках, в руках **родителей и воспитателей.**

Вместе с тем давно уже замечено: в тех **семьях**, где взрослые болеют мало, и дети, как правило, **здоровы**.

Памятки для родителей.

А сейчас давайте примем решение **родительского собрания**:

Решение **родительского собрания:**

1. Внедрять **здоровый образ жизни в каждую семью**.

2. Домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.

3. Систематически проводить закаливание ребенка в условиях **семьи**.

4. В выходные дни обязательно организовывать прогулки вместе с детьми. Пусть на прогулке ребенок больше двигается, играет в подвижные игры.