

Протокол № 2

Родительского собрания в младше - средней группе

от 01 ноября 2024 года

Тема: «Здоровый образ жизни. Советы доброго доктора»

Цель собрания:

- Ознакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в условиях детского сада и семьи.
- Создание системы взаимодействия ДОО и семьи по физическому развитию и укреплению здоровья детей.

Задачи:

- охранять и укреплять здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие, повышать свойства организма, улучшать физическую активность;
- воспитывать в детях, родителях потребность в здоровом и безопасном образе жизни как показателе общечеловеческой культуры;
- способствовать усвоению правил соблюдения гигиенических норм и культуры быта, связывая воедино элементы анатомических, физиологических и гигиенических навыков здорового образа жизни;
- создать оптимальный режим дня, обеспечивающий гигиену нервной системы ребенка, комфортное самочувствие, нервно – психическое и физическое развитие.

Председатель: Жернкова С.Н.

Секретарь: Роменская С.С.

Присутствовало: 20 человек

Отсутствовало: 8 человек

Повестка дня:

1. «Здоровый образ жизни. Советы доброго доктора». Выступление воспитателя Матюшенко Л.Н.
2. «Физкультурно-оздоровительная деятельность в ДОО». Выступление воспитателя Скирдовой А.Г.
3. «Заболеваемость детей». Выступление мед.сестры ДОО Хреновой В.М.
4. «Условия здорового образа жизни в семье». Выступление воспитателя Матюшенко Л.Н.

Слушали:

1. По первому вопросу воспитатель Матюшенко Людмила Николаевна рассказала о том, что здоровье детей и их развитие – одна из главных проблем семьи и детского сада. О факторах, влияющих на здоровье детей и о том, как сохранить здоровье дошкольников.
2. По второму вопросу воспитатель Скирдова Анастасия Олеговна рассказала, что ДОО тоже крайне заинтересован в том, чтобы дети были здоровы. Педагог рассказала о деятельности, которая ведется в ДОО по укреплению физического здоровья детей, о проекте по профилактике опорно-двигательного аппарата, который реализует ДОО и о нетрадиционном оборудовании для формирования правильной осанки и предупреждению плоскостопия у детей. Родители получили памятки по профилактике нарушений ОДА.
3. По третьему вопросу, медицинский работник Хренова Валентина Михайловна Она предоставила родителям сведения о профилактических мероприятиях по предупреждению простудных и инфекционных заболеваний, сведения о меню, качестве пищи в ДОО. Было проанализировано состояние здоровья воспитанников группы.
4. По четвертому вопросу воспитатель Матюшенко Л.Н. подвела итоги анкетирования на тему «Условия здорового образа жизни в семье», с помощью которого выяснилось, что многие родители не соблюдают домашний режим ребёнка, не проводят закаливающие процедуры, мало находятся с детьми на свежем воздухе.

Высказали предложения (замечания):

1. Кзарян Н.Е. предложила обновить и пополнить физкультурный центр в группе.
2. Родители Аброськина С.Е., Трофимова Т.С. предложили оказывать детскому саду помощь в проведении праздников, развлекательных мероприятий.

Решения:

1. Вести в семье здоровый образ жизни, отказавшись от вредных привычек самим и поддерживать у детей стремление к здоровому образу жизни.
2. Соблюдать дома рекомендации, полученные от физ. инструктора.
3. Родители единогласно приняли предложение старшей медсестры : активно участвовать в работе по оздоровлению детей, способствовать их физическому развитию.
4. Создать в группе центр нестандартного оборудования по физической культуре.
5. Внедрять здоровый образ жизни в каждую семью.

Председатель: _____ Жернкова С.Н.

Секретарь: _____ Роменская С.С.

Протокол № 2 родительского собрания в старше – подготовительной группе.

Тема собрания: «Здоровая семья – здоровый ребёнок».

Дата собрания: 08.11.2024 г.

Председатель: Нурматова Г.В.

Секретарь: Котова Н.С.

Приглашённые специалисты: заведующий МБДОУ – д/с №8 ст. Старовеличковской Беспальченко Светлана Ивановна

Присутствовало: 16 чел.

Отсутствовало: 5 чел.

Цель собрания: Обеспечение тесного сотрудничества и единых требований детского сада и семьи в вопросах здоровьесбережения детей, профилактики детского дорожно-транспортного травматизма, повышение культуры участников дорожного движения.

ПОВЕСТКА СОБРАНИЯ:

1. **Утверждение повестки собрания**
2. «Здоровая семья – здоровый ребёнок»
3. Отчёт о заболеваемости. Как предотвратить заболевания ОРВИ и гриппа в период резкого повышения заболеваемости.
4. Профилактика детского травматизма.

СЛУШАЛИ:

1. По первому вопросу выступила воспитатель Слипченко Елена Михайловна, которая представила повестку дня родительского собрания.

Выступила: Колесникова Е.С. (родитель) предложила принять повестку для родительского собрания в предложенном варианте.

Воспитатель группы Слипченко Е. М. вынесла предложение на голосование.

ГОЛОСОВАЛИ: за 16 человек, против 0 человек.

РЕШИЛИ: Принять повестку родительского собрания в предложенном варианте.

2. По второму вопросу выступила воспитатель Слипченко Елена Михайловна, которая осветила перед родителями вопрос «Здоровая семья – здоровый ребёнок». Она рассказала об основных факторах, способствующих укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада, о формировании у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за своё здоровье и здоровье своих детей, повышение мастерства родителей по использованию здоровьесберегающих

технологий в домашних условиях, а также об основных принципах питания и оптимальном его режима. (*Приложение 1*).

Выступили: родитель Повелко А.С., которая поинтересовалась сколько раз дети питаются в детском саду и какое меню.

Также воспитатель обратила внимание на то, что в уголке для родителей каждое утро вывешивается меню на день. «Уважаемые родители! Обращайте, пожалуйста, внимание на информацию в родительском уголке».

2. По третьему вопросу выступила воспитатель Удалова Ирина Олеговна:

«Начиная свой отчёт, следует сказать, что на данный момент численность детей нашей группы составляет ___ человек. Наибольшее число случаев заболеваний приходится на ОРВИ. Как это предотвратить?»

ОРВИ легко распространяется по воздуху или через загрязнённые поверхности. Поэтому, если заражённый ребёнок чихает или кашляет рядом с вашим ребёнком, то он легко может заразиться. Хочу дать несколько рекомендаций. Это особенно важно, если ребёнок находится в группе развития серьёзной ОРВИ:

- 1) Старайтесь избегать общения с болеющими людьми.
- 2) Если это возможно, не приводите своего ребёнка в детский сад во время периода эпидемии ОРВИ.
- 3) Убедитесь, что ребёнку ставят прививку от гриппа каждый год осенью или в начале зимы, начиная с 6-ти месяцев.
- 4) Спросите лечащего врача о профилактических препаратах. Если ваш ребёнок в группе высокого риска врач может прописать препарат, который помогает предотвратить заболевание ОРВИ с помощью ежемесячных инъекций в течение осени и зимы».

Выступили: воспитатель Слипченко Е. М.: «У меня просьба к родителям, если вы видите, что ваш ребёнок заболевает, оставьте его дома, ведь от этого страдают остальные дети. Давайте относиться серьёзнее к этой проблеме».

3. По четвёртому вопросу слушали воспитателя Удалову Ирину Олеговну, которая подготовила для родителей информацию по профилактике дорожно-транспортного травматизма, где раскрыла вопросы о правилах перевозки детей в автомобиле и светоотражающих элементах в одежде детей, порекомендовав родителям приобрести специальные значки (фликеры). (*Приложение 2*)

РЕШЕНИЕ РОДИТЕЛЬСКОГО СОБРАНИЯ:

1. Принять решение родительского собрания № 2 от 08.11.2024 года к исполнению.

2. По рекомендациям воспитателя соблюдать режим питания детей дома, совместно устраивать вечерние прогулки, закаливающие мероприятия,

вести здоровый образ жизни. Вовремя сообщать в детский сад о том, что ребёнок находится на больничном или домашнем режиме.

3. Принять к сведению доклад воспитателя Удаловой Ирины Олеговны. Родителям серьёзней относиться к проблеме заболеваемости.

4. Поддержать воспитателя в вопросе приобретения на одежду светоотражающих элементов для предотвращения дорожно-транспортного травматизма.

Председатель собрания _____ Нурматова Г.В.

Секретарь собрания _____ Котова Н.С.

Приложение 1

Выступление воспитателя Слипченко Елены Михайловны.

«Человеческое дитя - здоровое, развитое. Это не только идеал и абстрактная ценность, но и практически достижимая норма жизни».

Как добиться этого?

Об этом мы и хотели бы поговорить с вами 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.

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 ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Рост количества детских заболеваний связан не только с социально-экологической обстановкой, но и с самим образом жизни семьи ребенка, во многом зависящим от семейных традиций и характера двигательного режима. При недостатке двигательной активности ребенка (гиподинамии) неизбежно происходит ухудшение развития двигательной функции и снижение физической работоспособности ребенка.

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. «Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуально развития личности ребенка в младенческом возрасте» (п. 1 ст. 18 Закона РФ «Об образовании»).

К сожалению, в нашем обществе, здоровье еще не стоит на первом месте среди потребностей человека. Поэтому многие родители не могут служить для ребенка положительным примером здорового образа жизни, часто злоупотребляют курением и алкоголем, предпочитают многочасовые просмотры телепередач и видеофильмов закаливанию, занятиям физкультурой, прогулкам на свежем воздухе.

- Проанализировав анкеты, которые заполняли Вы, уважаемые родители, мы пришли к выводу, что зачастую родители плохо представляют, как же необходимо приобщать ребёнка к здоровому образу жизни. А ведь это очень просто, и сегодня мы вам расскажем о некоторых современных технологиях оздоровления детей дома и в детском саду. Ведь не зря гласит мудрость «Родители и воспитатели – два берега одной реки». Вы правильно назвали, что необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: чистую воду, солнечные лучи, чистый воздух; также вы назвали полноценное питание, приём витаминов; ежедневные прогулки. А как же психологический комфорт, доброжелательная атмосфера дома и дошкольном учреждении? Правильная организация режима дня, который оптимально сочетает периоды бодрствования и сна детей, удовлетворяет их потребность в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности (это подвижные и спортивные игры, физические упражнения) и т. д. Кроме этого, режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных качеств, навыков. Также у детей необходимо формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребёнок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закалывания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщён к здоровому образу жизни. А закалывание? Смысл закалывания в том, чтобы со временем с помощью специальных процедур повысить устойчивость человека к охлаждению за счёт того, что организм при этом всякий раз будет реагировать целесообразными защитными реакциями – увеличением выработки тепла и уменьшением теплоотдачи. Поэтому было бы здорово, если бы закалывание стало общим делом дошкольного учреждения и семьи.

В связи с вышесказанным, предлагаю составить план закалывания в нашей группе по кварталам:

I квартал: (с октября) постепенное обучение полосканию горла и рта кипячёной водой комнатной температуры после приёма пищи, элементам обширного умывания рук, лица и шеи по мере прохождения адаптационного периода, ходьба босиком, воздушные ванны после сна и во время физкультурных занятий.

В детском саду оздоровление детей происходит в течение всего дня. Сейчас я познакомлю вас с некоторыми технологиями оздоровления, которыми вы сможете воспользоваться и дома, играя со своим малышом:

Дыхательная гимнастика - восстанавливает нарушение носового дыхания, улучшает дренажную функцию лёгких, положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении и лёгочной ткани, повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, улучшает нервно-психическое состояние.

Артикуляционная гимнастика (звуковая) - стимулирует обмен процессов в клетках за счёт звуковой вибрации, позволяет улучшить микроциркуляцию в области лёгочных альвеол, улучшает дренаж мокроты, расслабляет мускулатуру бронхов, повышает эмоциональный тонус.

Надеюсь, информация будет вам полезной. Благодарю за внимание!

Протокол № 2

родительского собрания в смешанной ранней группе 1,5-3 лет в нетрадиционной форме

от 18 октября 2024 г.

Тема: «*Растим малыша здоровым*».

Присутствовало: 9 человек

Отсутствовало: 4 человека (уважительная причина)

Приглашенные: медсестра Хренова В.М.

(Лист регистрации прилагается)

Цель собрания: Обеспечение тесного сотрудничества и единых требований детского сада и семьи в вопросах здоровьесбережения детей. Познакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада.

ПОВЕСТКА СОБРАНИЯ:

- 1 Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ.
- 2 Деловая игра «Лепестки здоровья». Анкетирование «Здоровый образ жизни».
- 3 Профилактика ОРВИ и гриппа.
- 4 Условия здорового образа жизни в семье.

СЛУШАЛИ:

1. Родительское собрание открыла воспитатель Максимова Людмила Григорьевна. Она объявила тему, повестку собрания, кратко изложила суть проведения мероприятия.

Людмила Григорьевна рассказала о проблемах связанных с состоянием здоровья детей, о физкультурно - оздоровительных мероприятиях в ДОУ.

В своём выступлении она отразила такие вопросы как:

- 1) Каким должен быть ребёнок, чтобы его считали здоровым?
- 2) Что такое здоровый образ жизни?
- 3) Кому принадлежит ведущая роль в укреплении здоровья детей?

Выступили: в ходе совместных обсуждений при разборе вопросов, касающихся здоровья детей, каждый родитель высказал своё объективное мнение.

В конце обсуждения Людмила Григорьевна раздала родителям анкеты «Здоровый образ жизни».

2. По второму вопросу воспитатель Молородова Оксан Францевна провела с родителями деловую игру, которая помогла родителям познакомиться с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников. (Конспект прилагается)

3. По третьему вопросу выступила медсестра детского сада Хренова Валентина Михайловна, она рассказала родителям о профилактике ОРВИ и гриппа в осенне-зимний период:

«Профилактика заболеваемости детей острыми респираторными вирусными инфекциями в детском саду представляет одну из важнейших проблем в здравоохранении. Респираторная инфекция способствует формированию у детей очагов хронического воспаления, развития аллергических заболеваний, обострению латентных очагов инфекции.

Специфическая вакцина - профилактика острых респираторных заболеваний не может рассматриваться как вопрос ближайшего будущего ввиду большого числа возбудителей. Тем самым повышается роль комплекса неспецифических мер профилактики и противоэпидемических мероприятий в борьбе с этими болезнями». (Приложение 2)

Выступили: родитель Попова Анастасия Олеговна., она рассказала, что в её семье борьба с вирусом идёт с помощью противовирусных препаратов.

Родитель Чепель Юлия Николаевна. поделилась опытом лечения простудных заболеваний с помощью народной медицины.

РЕШЕНИЕ РОДИТЕЛЬСКОГО СОБРАНИЯ:

1. Принять решение родительского собрания № 2 от 18.10.2024 года к исполнению.

2. Внедрять здоровый образ жизни в каждую семью, организовать необходимые мероприятия по укреплению здоровья детей в кругу семьи: *в выходные дни обязательно организовывать прогулки вместе с детьми; систематически проводить дома закаливание ребёнка.*

3. Использовать информацию, полученную на родительском собрании, для сохранения и укрепления здоровья детей. прививать детей против гриппа по желанию родителей, проводить профилактику в группе путём закаливания, приёма витамина С.

4. Создать в группе уголок нестандартного оборудования по физкультуре.

Председатель собрания

А.Ю.Кива

Секретарь собрания

А.О. Попова

Нетрадиционное родительское собрание в группе раннего возраста.

«Здоровый образ жизни»

Цель: Познакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада.

Задачи:

- Повысить уровень знаний родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей, здорового образа жизни в семье посредством педагогического просвещения;
- Обеспечение тесного сотрудничества и единых требований детского сада и семьи в вопросах здоровья детей.

Оборудование и материалы:

- папки-передвижки «Здоровый образ жизни семьи», «Быть здоровым здорово»;
- буклеты «Подвижные игры», «Витаминная семейка»;
- материал и пособия для проведения игр с родителями.

Предварительная работа.

1. Разработка памяток для родителей.
2. Оформление зала и подготовка оборудования.
3. Написание плакатов:
 - I. «Здоровье – эта та вершина, на которую каждый человек должен взойти сам».
 - II. «Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял – много потерял, здоровье потерял – всё потерял».
 - III. «Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье ребенка - это важнейший труд родителей» *В. Сухомлинский*
 - IV. «Здоровый ребенок – это счастливая семья!»

Ход собрания:

Воспитатель встречает родителей. При входе стоит столик, на котором лежат кружки оранжевого и зеленого цвета. Родители берут понравившуюся им цветной кружок и садятся за стол такого же цвета. Таким образом родители разделились на две команды.

Воспитатель объясняет тему собрания, знакомит с намеченными мероприятиями, и раздаёт родителям эмблемы и название их команд - например: «Крепыши» и «Здоровячки».

Воспитатель: Здравствуйте, уважаемые родители! Я очень рада видеть вас на нашем первом родительском собрании. Сегодняшнее собрание пройдет в нетрадиционной форме, где мы с вами будем много говорить, играть, шутить и с пользой проведём время. А тема нашего собрания - здоровый образ жизни.

Здоровье для человека – самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье лишь тогда, когда его теряем!

Сегодня мы поговорим о здоровье наших детей.

Воспитатель: Здоровье детей и их развитие – одна из главных проблем семьи и дошкольного учреждения.

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.

Существует много факторов, влияющих на здоровье ребёнка, это:

Развитие здравоохранения -10%

Экология - 20%

Наследственность -20%

Образ жизни - 50%

Всё в наших руках, от того, насколько успешно удастся сформировать навыки здорового образа жизни у детей, зависит в последующем образ жизни и здоровье человека. Очень важно, чтобы в детском саду и дома был единый подход к формированию культуры здоровья.

Главная цель детского сада – совместно с семьёй помочь ребёнку вырасти крепким и здоровым, дать ребёнку понять, что здоровье – главная ценность жизни человека.

Вот мы часто говорим - “Дети – цветы жизни”, а чтобы эти цветы росли здоровыми и счастливыми, нам необходимо создать и поддерживать благоприятные условия. А какие давайте выясним:

(На ватмане нарисован цветок, но без лепестков.)

Воспитатель: Теперь давайте разберем слагаемые здорового образа жизни, что же туда входит: (Воспитатель приклеивает лепестки со словами к цветку.)

Первый лепесток

• **Режим дня**

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.

Любое нарушение режима, особенно если сокращается время сна или нарушается его периодичность, ведут к перенапряжению и даже к истощению нервной системы. Ребенок становится нервный, беспокойный, а иногда вялым, заторможенным. И то, и другое состояние неблагоприятно отражается на его состоянии здоровья.

Весь день в детском саду дети живут, соблюдая определённый распорядок дня: завтрак, занятия, прогулки, обед, сон и т. д. Постарайтесь сохранять этот распорядок в выходные и праздничные дни.

Задание: Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено русским народом. Родителям даются карточки с незаконченными пословицами о здоровье.

Нужно закончить пословицы.

Чистота – (залог здоровья)

Здоровье дороже (золота)

Чисто жить – (здоровым быть)
Здоровье в порядке – (спасибо зарядке)
Если хочешь быть здоров – (закаляйся)
В здоровом теле – (здоровый дух)
Здоровье не за какие деньги (не купишь)
Всякое дело поправимо, (если человек здоров)
Береги платье снову, (а здоровье с молодую)
Если не бегаешь пока здоров, придётся побегать, (когда заболеешь)
Курить – здоровью (вредить)
Солнце, воздух и вода – (наши лучшие друзья).

Второй лепесток

- **Правильное питание**

Правильное питание – включение в рацион продуктов богатых витаминами, минеральными солями (кальцием, фосфором, магнием, медью). А так же белком. Все блюда для детей желательнее готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок, специй и консервантов.

Пища нужна ребенку не только для выработки энергии и восстановления разрушенных в процессе жизнедеятельности веществ и клеток, но и для построения новых клеток и тканей. В организме ребенка процессы роста происходят особенно интенсивно.

Немаловажно соблюдать режим питания – соблюдение интервалов между приемами пищи (3-4 часа).

В детском саду организовано рациональное сбалансированное четырёхразовое питание в соответствии с правилами и нормативами СанПиН.

Родителям предлагается задание:

На столе картинки с изображением различных продуктов питания, родители должны распределить картинки на две доски. Полезные для детского питания продукты на доску с эмблемой «солнышко», а вредные продукты с эмблемой «тучка» (к доске выходят 1-2 родителя).

Проверка выполненного родителями задания.

Третий лепесток

- **Физические упражнения** (утренняя гимнастика, подвижные игры)

Физические занятия - улучшают работоспособность, повышают физические качества, стимулируют обмен веществ и работу разных систем организма.

В последние годы заметно возросло количество физически ослабленных детей. Их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин: современные родители большую часть времени уделяют интеллектуальному развитию детей (компьютерные игры, чрезмерный неконтролируемый просмотр телевизионных программ, посещение развивающих кружков, поэтому практически не остается времени на подвижные игры и прогулки.

Правильно организованное физическое воспитание способствует умственному развитию детей, так как создаются благоприятные условия для нормальной деятельности нервной системы и всех других органов и систем.

На протяжении всего дня в группе поддерживается оптимальный двигательный режим:

- ✓ утренняя гимнастика (каждый день)
- ✓ занятия по физической культуре 3 раза в неделю
- ✓ физкультминутки (каждый день)
- ✓ подвижные игры (каждый день)
- ✓ спортивные праздники и развлечения

Физкультминутка «А часы идут, идут»

Тик-так, тик-так,

Ходят часики вот так. (*Наклоны влево-вправо.*)

А в часах сидит кукушка,

У неё своя избушка. (*Дети садятся в глубокий присед.*)

Прокукует птичка время,

Снова спрячется за дверью, (*Приседания.*)

Стрелки движутся по кругу.

Не касаются друг друга. (*Вращение туловищем вправо.*)

Повернёмся мы с тобой

Против стрелки часовой. (*Вращение туловищем влево.*)

А часы идут, идут, (*Ходьба на месте.*)

Иногда вдруг отстают. (*Замедление темпа ходьбы.*)

А бывает, что спешат,

Словно убежать хотят! (*Бег на месте.*)

Если их не заведут,

То они совсем встают. (*Дети останавливаются.*)

Четвёртый лепесток

• Прогулки на свежем воздухе.

Прогулка - наиболее эффективный вид отдыха. Способствует повышению сопротивляемости организма и закаливает его. Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительной системы, но и в крови возрастает количество эритроцитов и гемоглобина.

Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением неблагоприятных условий и если ребёнок болен. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми.

Проводится подвижная игра «Займи свой домик» (с обручами).

По залу раскладываются обручи, мамы встают в обручи (надо запомнить своё место). Во время звучания музыки мамочки гуляют по залу, как только музыка закончилась, они должны занять свой домик.

Пятый лепесток

• Профилактика заболеваний (закаливание, соблюдение элементарных гигиенических и санитарных правил, приём витаминов)

Самое главное - это соблюдение правил личной гигиены. Ребенок, должен без напоминаний зайдя в дом с улицы вымыть руки с мылом.

Некоторые родители считают, что пока их дети маленькие, их незачем учить элементарным гигиеническим правилам. На самом деле это не так. Именно с раннего возраста детства формируется характер, дисциплинированность, самостоятельность, прививаются гигиенические навыки, которые помогут ребенку войти в мир, здоровым и сильным.

В детском саду, дети используют только индивидуальные гигиенические принадлежности (полотенца, постели, расчёски).

Хожение босиком, расширенное умывание ребенка, проветривание квартиры — это закаливание в повседневной жизни.

Оно очень удобно, ведь для такого закаливания не требуется особенных условий. Оно показано всем детям, однако требуется индивидуальный подход.

В «минимум» закаливания входит:

- ✓ одевать ребенка по погоде, в особо холодные дни – чуть теплее себя (дорогие родители, детей не нужно кутать; «чуть теплее» вовсе не означает больше на две кофточки);
- ✓ укладывать малыша спать в хорошо проветренной комнате (желательно в одних трусиках);
- ✓ ночная температура в помещении для сна должна быть на два-три градуса ниже, чем дневная;
- ✓ после сна ополаскивать лицо и кисти прохладной водой;
- ✓ ежедневно гулять с ребенком на улице (независимо от погоды);
- ✓ в помещении ребенок должен находиться в легкой одежде.

Слово «витамин» происходит от латинского вита – жизнь. Витамины участвуют в обмене веществ и регулируют отдельные биохимические и физиологические процессы. Если ребёнок получает полноценное питание, то не обязательно принимать витамины.

Чтобы достичь определенного уровня насыщенности витаминами, необходимо применять препараты, включающие комплексы витаминов в оптимальных соотношениях, особенно в зимне-весенний период.

Пальчиковая гимнастика «Большая стирка»

Буду маме помогать,

(Трем кулачки друг о друга.)

Буду сам белье стирать:

Мылом мылю я носки,

(Провести кулачком по ладошке.)

Крепко трутся кулачки,

(Трем кулачками друг о друга.)

Сполосну носки я ловко

(Двигаем кистями вправо и влево.)

И повешу на веревку.

(Поднять руки вверх. Кисти согнуть.)

Шестой лепесток

• **Эмоциональное здоровье**

Всячески избегайте семейных сцен и шумных разборок в присутствии ребенка. Если уж вы не поладили по какой-либо причине, найдите возможность решить возникшие вопросы один на один; а если такой возможности не представляется, хотя бы не повышайте голоса при обсуждении возникших проблем и не размахивайте руками. В семьях, где этим правилом пренебрегают, дети растут испуганными, нервными.

Признаки стрессового состояния ребенка:

- ✚ Трудности с засыпанием, беспокойный сон;
- ✚ Частая усталость;
- ✚ Учатившаяся беспричинная обидчивость, слезливость, или, наоборот, проявление агрессии (жалобы, обзывания, драки т.д.);
- ✚ Учатившиеся случаи невнимательности, рассеянности;
- ✚ Беспокойство, непоседливость;
- ✚ Частое проявление упрямства, капризов;
- ✚ Дневное или ночное недержание мочи;
- ✚ Навязчивые привычки (сосать палец, грызть ногти, накручивать волосы на палец).

Чаще улыбайтесь, обнимайте, целуйте своих детей, им это необходимо.

Задание «Угадай мимику»

Команды получают картинки с изображением разной мимики лица, надо сказать какая это эмоция (радость, обида и т.д.).

Седьмой лепесток

• **Правильно организованная развивающая среда.**

Правильная организация развивающей среды имеет большое значение.

Ребенку просто необходимы: шведская стенка, канат, велосипед, коньки, санки, лыжи, мячи, скакалки, различное спортивное оборудование, которое вы имеете возможность приобрести. Большую роль также играет – личный пример родителей.

Тяжёлые последствия для здоровья ребёнка имеют травмы и несчастные случаи.

Дети очень любознательны и во всём стараются подражать взрослым. Они могут включать электронагревательные приборы, любят играть с мелкими предметами, особенно яркими и блестящими (кольца, пуговицы, булавки). Засовывают в нос, ухо, проглатывают. И нередко инородные тела попадают в дыхательные пути (семечки, орехи, монеты), вызывают угрозу жизни ребёнка. Опасны и оставленные на виду лекарства.

Поэтому родителям следует:

- Постоянно контролируйте действия ребёнка и рассказывайте, что и где опасно.

- Храните в специальных местах предметы бижутерии, косметические принадлежности, лекарства, горячие кастрюли, химические вещества и моющие средства.
- Закрывайте окна и балконы.
- Запретите ребёнку брать в рот монеты, пуговицы, сосать пальцы.

Задание «Бег с мячом».

Родителям предлагается выйти из-за столов и немного размяться. Строимся на две команды и держим мячик между ног, под музыку обегаем до черты и обратно, затем передаем эстафету следующему

Мы собрали все лепестки к нашему цветочку, все слагаемые здорового образа жизни, всё, что создаёт благоприятные условия для его роста и развития.

Согласитесь приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и весёлым. Ведь как говорили, древние греки: «В здоровом теле - здоровый дух!».

Подведение итогов и награждение родителей медалями «За активное участие».

Воспитатель: Уважаемые родители! Помните, что здоровье ребенка в Ваших руках! Вам необходимо создать все условия здорового образа жизни вашего ребенка.

Подведение итогов собрания:

Решение родительского собрания:

1. Внедрять здоровый образ жизни в каждую семью.
2. Домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.
3. Следить за правильным питанием.
4. Проводить профилактику заболеваний.
5. В выходные дни обязательно выходить с детьми на прогулку. Пусть на прогулке ребенок больше двигается, играет в подвижные игры.
6. Создать дома предметно – развивающую среду для приобщения детей к здоровому образу жизни. Проверить дома все травма опасные места и не допускать детского травматизма.

Спасибо за внимание!

Чистота –	В здоровом теле –
Здоровье дороже	Здоровье не за какие деньги
Чисто жить –	Всякое дело поправимо,
Здоровье в порядке –	Береги платье снову,
Если хочешь быть здоров –	Если не бегаешь пока здоров,
В здоровом теле –	придаётся побегать,
	Курить – здоровью

в «Здоровье – эта та вершина, на которую каждый человек должен взойти сам».

v ««Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял – много потерял, здоровье потерял – всё потерял».

v «Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье ребенка - это важнейший труд родителей»

В. Сухомлинский

v « «Здоровый ребенок – это счастливая семья!»

Уважаемые родители!

В четверг 10.02.2022 года

в 16:00 часов состоится родительское

собрание на тему: «Здоровый образ жизни»