

ГБОУ СОШ пос. Просвет структурное подразделение «Детский сад «Сказка»  
муниципального района Волжский Самарской области

Родительское собрание в младшей группе:

**«Бережём здоровье с детства или 10 заповедей здоровья»**

Составил воспитатель Милютина Т.Н.

Цель:

Формирование у родителей устойчивой мотивации к сохранению и укреплению здоровья своих детей.

Задачи:

- формировать навыки сотрудничества детей и родителей;
- приобщить родителей к участию в жизни группы и детского сада через поиск и внедрение наиболее эффективных форм работы;
- повысить уровень знаний родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей, здорового образа жизни в семье посредством педагогического просвещения.

Подготовительный этап:

- приглашение;
- оформление рекомендаций;
- подготовка презентации.

Ход собрания:

### **1 слайд**

Приветствуем всех, кто время нашёл

И к нам в детский сад на собрание о здоровье пришёл.

Мы здесь подрастаем, вырастем мы здесь

И набираем естественно вес.

Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,

Нам спорт с физкультурой как воздух нужны,

А с ними порядок, уют, чистота,

Эстетика в общем, сама красота!

Здоровье своё бережём с малых лет,

Оно нас избавит от боли и бед!

Сегодня мы отправимся в путешествие по страницам журнала «Береги здоровье с детства или 10 заповедей здоровья». Этот журнал о самом главном в нашей жизни – о наших детях.

Для поддержания здоровья нужны простые, известные всем условия, знакомые с детства: «солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Но для того, чтобы эти простые условия работали на наше здоровье, нужен волшебный ключик. Его волшебные свойства тоже выглядят простыми и очень обычными – это постоянство и систематичность. Но можно назвать их ещё проще – образ жизни.

Получается, что здоровье – это состояние организма при определённом образе жизни. И для того, чтобы наш малыш был здоров, нам необходимо привить ему этот здоровый образ жизни. А сделать это можете только вы, дорогие родители. А мы, педагоги лишь немного поможем вам. Сегодня мы выделим 10 заповедей здоровой жизни.

На доске вывешивается круг с надписью «здоровый ребёнок».

## **2 слайд - 5 слайд**

### **Заповедь 1. «Соблюдение режима дня» (показ слайдов)**

Очень важно приучать ребёнка просыпаться, засыпать, кушать, играть, гулять, трудиться в одно и то же время. Следует уделять особое внимание полноценному сну, засыпание 21 – 22 часов, минимальная длительность сна 8 – 10 часов. Просмотр телепередач не более 40 минут в день.

Прикрепляется первый лепесток «соблюдение режима дня».

## **6 слайд - 9 слайд**

### **Заповедь 2. «Регламентируемые нагрузки» (показ слайдов)**

Очень важно регламентировать как физические так и эмоциональные и интеллектуальные нагрузки. Нужно следить за поведением ребёнка. Потеря внимания, капризы, истерики, расторможенность, являются сигналом перегрузок. При первых признаках этих проявлений следует прекратить или снизить интенсивность деятельности или общения. При первой возможности дать ребёнку отдохнуть, лучший отдых – двигательная активность на свежем воздухе. Если мы, взрослые, вовремя не примем меры и не прекратим или не снизим нагрузки ребёнка, то за этим состоянием могут последовать истощение, недомогание, истерика, а затем и болезнь. **Сказать про занятия**

Прикрепляется второй лепесток «регламентируемые нагрузки».

### **10 слайд - 14 слайд**

#### **Заповедь 3. «Творчество» (показ слайдов)**

В творчестве ребёнок может выразить себя, мысли, чувства, эмоции, он может проявлять негативные чувства и переживать и освобождаться от них. Помогает ребёнку увидеть прекрасное в мире, влюбиться в красоту. Поддерживайте его желание созидать. Для этого необходимы разные виды деятельности:

- рисование; - лепка; - поделки из бумаги; - занятие музыкой и пением; - занятие танцами.

Прикрепляется третий лепесток «творчество».

### **15 слайд - 18 слайд**

**Заповедь 4. «Двигательная активность» (показ слайдов)** Движение – это естественное состояние ребёнка. Задача взрослых – создать условия для двигательной активности. Лучшая среда для этого – детская площадка. Пусть ваш ребёнок как можно больше гуляет, играет в подвижные игры, бегает, прыгает, лазает, плавает. Это важно для полноценной деятельности мозга, а, следовательно, и всего организма ребёнка.

Прикрепляется четвертый лепесток «двигательная активность».

### **19 слайд - 23 слайд**

#### **Заповедь 5. «Физическая культура» (показ слайдов)**

Занятия физкультурой укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребёнка, позитивно влияют на его характер, способствует развитию волевых качеств, уверенности в себе, ответственности, умения дружить. Арсенал видов физической культуры очень широк:

- утренняя зарядка
- физкультурные минутки
- дыхательная гимнастика
- приёмы массажа

В ребёнке может укорениться лишь то, что сформировано в семье, а значит основой успеха является личный пример взрослого – родителя. Занятия физическими упражнениями с мамой или папой доставляют детям огромное удовольствие, а для родителей это прекрасная возможность пообщаться с ребёнком и получить необходимую физическую нагрузку.

Выступают воспитанники подготовительной группы с физкультминуткой «В поход идем».

Прикрепляется пятый лепесток «физическая культура».

## **24 слайд - 26 слайд**

### **Заповедь 6. «Водные процедуры» (показ слайдов)**

Водные процедуры полезны для здоровья, хорошего самочувствия, прекрасного настроения. Вы можете выбрать любой подходящий для ребёнка вид процедур или чередовать

- обливание утром и вечером из ведра;
- контрастный душ, ванны для рук и ног (начать с тёплой) ;
- обтирание мокрым полотенцем

Перед проведением водных процедур необходимо проконсультироваться с врачом.

Прикрепляется шестой лепесток «водные процедуры».

## **27слайд - 29 слайд**

### **Заповедь 7. «Приёмы массажа» (показ слайдов)**

Массаж биологически активных точек является прекрасным средством улучшения регуляции деятельности всех систем организма. Таким образом, он нормализует работу всех органов и систем, в том числе и психики.

(раздача памяток самомассажа) .

Прикрепляется седьмой лепесток «приемы массажа».

## **30слайд**

### **Заповедь 8. «Тёплый, доброжелательный климат в семье» (показ слайдов)**

Слово предоставляется педагогу-психологу.

В комфортной ситуации развитие ребёнка идёт быстрее и гармоничнее. Он впитывает в себя всё позитивное, что его окружает и это делает его сильным, счастливым и уверенным в себе человеком. И наоборот, если ребёнок растёт в неблагоприятной среде он заражается негативными эмоциями и чувствами, что приводит к расстройствам его здоровья, и следовательно к задержке в развитии. Мудрость воспитания заключается в соблюдении баланса между запретами и разрешениями. В большинстве ситуаций необходимо избегать слова «нельзя», следует дать правильную программу поведения. Нельзя говорить «не беги» - следует сказать – давай пойдём шагом. Стремитесь быть мудрыми в воспитании своего ребёнка.

Прикрепляется восьмой лепесток «теплый, доброжелательный климат в семье».

### **31 слайд - 34 слайд**

Заповедь 9. «Свежий воздух» (показ слайдов)

Недостаток кислорода приводит к значительному ухудшению самочувствию. Для нормального функционирования детский мозг нуждается в большом количестве кислорода. Потребности растущего организма в кислороде более чем в два раза превышает потребность у взрослых. Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной, пищеварительной систем, но и возрастает количество эритроцитов и гемоглобина в крови.

### **проветривание**

Прикрепляется девятый лепесток «свежий воздух».

### **35 слайд - 36 слайд**

Заповедь 10 «Здоровое питание»

Слово предоставляется старшей медсестре (показ слайдов)

Детям для полноценного роста необходимо полноценное питание. В органичном питании следует придерживаться простых правил:

- питание по режиму;
- использование натуральных продуктов;
- витамины;
- сбалансированное питание;

- ежедневно фрукты и овощи;

- внешний вид еды (от него часто зависит аппетит ребёнка) .

Прикрепляется десятый лепесток «Здоровое питание».

Дорогие родители, обратите внимание, на цветочек, который у нас получился. Если Вы будете соблюдать эти простые заповеди, то Ваши дети всегда будут здоровы!

Прислушайтесь к потребностям ребёнка! Будьте здоровы!