

**Подготовила воспитатель Гусева Т.В.**  
**Родительское собрание в группе раннего возраста**  
**«Растим детей здоровыми»**

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

Формировать у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за своё здоровье и здоровье своих детей.

**Предварительная работа:**

Разработка памяток для родителей по формированию здорового образа жизни у своих детей.

Анкетирование родителей.

Создание семейного вернисажа «Моя спортивная семья»

Создание фильма «Физическое развитие в ДООУ»

**План проведения:**

Вступительное слово.

Игра «Факторы ЗОЖ»

Технологии оздоровления в ДООУ.

Фильм «Физическое развитие в ДООУ»

Вручение памяток.

Создание нетрадиционного оборудования своими руками

7. Минута благодарности.

**ХОД:**

**Вступительное слово**

Уважаемые родители, здравствуйте! Спасибо, что вы нашли время и пришли на нашу встречу. Здравствуйте, кажется на первый взгляд, такое простое и обыкновенное слово. В нём всё: и тепло, и встречи, и рукопожатия друзей, и пожелание здоровья.

Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, я всем вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверно потому, что здоровье для человека - самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье, лишь тогда когда его теряем! И вот сегодня мы с вами поговорим об этом.

И для начала, мы хотели бы предложить вамделиться на 2 группы (**родители делятся с помощью красных и желтых кружков**)

**2.Игра «Факторы ЗОЖ»**

Уважаемые родители, перед вами лежат пустые листы ватмана, ваша задача изобразить на них:

1 группа - « мой ребёнок будет здоров, если...»

2 группа - «вред моему ребенку....»

**(родители работают в группах, после представляют свои работы)**

### **3. Технологии оздоровления в ДОУ**

Сегодня мы собрались для того, чтобы поговорить с Вами о том, как растить малышей здоровыми. Этот вопрос актуальный, потому, как и вы, родители, и мы – педагоги, хотим, чтобы наши детки не болели, год от года становились здоровее, сильнее, выносливее, чтобы выросли и входили в большую жизнь не только воспитанными и образованными, но и здоровыми. Что же нужно, чтобы ребенок рос здоровым? Нужны простые, известные все условия, знакомые нам с детства **«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»** Но для того, чтобы эти простые условия работали на здоровье ребенка, нужно поддерживать здоровый образ жизни.

Но прежде, чем начать разговор, давайте определим, что означают понятие «здоровье». **И так что же такое здоровье?** (родители)

**По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). «Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».**

Давайте теперь обобщим все и подумаем, что же влияет на здоровье наших детей?

#### **Факторы, влияющие на состояние здоровья.**

20% - наследственность

20% - экология

10% - развитие здравоохранения

50% - образ жизни

Как же нужно воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться? Эту задачу нам воспитателям и вам родителям нужно начинать решать с самых ранних лет жизни ребенка, системно и сообща.

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:

#### **Утренняя гимнастика:**

Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима детей. Она направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей детей, закрепление двигательных навыков.

Утренняя гимнастика также имеет большое оздоровительное значение, но только при условии систематичности. В ДОУ гимнастика проводится ежедневно и форме игры или под музыку.

#### **Дыхательная гимнастика:**

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:**

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.

#### **Пальчиковая гимнастика**

Пальчиковая гимнастика - развитие мелких движений кисти рук, подвижности пальцев.

#### **Подвижные и спортивные игры**

Важнейшим ежедневным занятием с детьми являются подвижные игры. Мы часто удивляемся способностям детей целый день проводить в играх, иногда даже ругаем за неугомонность и неумение спокойно посидеть на одном месте. А между тем, для детей, такая двигательная активность жизненно необходима. Самой природой в ребенке заложена любовь к играм, к движению, которая приносит огромную пользу здоровью маленького человека. Для того, чтобы ребенок хорошо развивался, ему необходимо много двигаться.

#### **Гимнастика для глаз**

Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста

#### **Гимнастика бодрящая**

Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. Основная цель корригирующей гимнастики после сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью воздушных ванн и физических упражнений.

Форма проведения различна: упражнения на кроватках, ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ.

#### **Прогулки**

Ежедневные прогулки в любую погоду, за исключением холодных температур (ниже -15 С). Они оздоравливают и развивают. Пока дети на свежем воздухе, в группе проводится сквозное проветривание, влажная уборка.

#### **Дневной сон**

Обязательный дневной сон, как один из периодов отдыха организма.

Дневной сон детям не просто нужен, он им необходим. Об этом же говорят практически все педиатры, психологи и неврологи. Дневной сон обеспечивает правильное психическое и физическое развитие.

Дневной сон помогает малышам справляться с эмоциями и впечатлениями, полученными ранее. Детская нервная система более подвержена эмоциональным перегрузкам.

Дневной сон способствует более длительной концентрации внимания. Малыш становится спокойным, может долгое время играть самостоятельно и не требует повышенного внимания.

Дневной сон благотворно влияет на психическое и физическое развитие малыша, является профилактикой различных неврологических и психологических проблем. Только во время сна восстанавливается работоспособность нервных клеток.

Дневной сон помогает укрепить иммунитет.

### **Физкультурные занятия**

Проведение физкультурных занятий 3 раза в неделю способствует не только физическому развитию малышей, но и формирует у детей жизненно необходимые в различных видах деятельности двигательные умения и навыки.

### **Культурно – гигиенические навыки**

Большое значение в профилактике различных заболеваний принадлежит личной гигиене. Личная гигиена – это основа здоровой, полноценной и счастливой жизни ребенка.

Начиная с раннего возраста необходимо формировать у детей навык личной гигиены. Что делаем для этого мы, в детском саду и советуем делать Вам:

Мы учим детей:

- мыть руки по мере загрязнения и перед едой, сначала под контролем взрослого, а к концу года самостоятельно;
- насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем;
- объясняем значение каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека (глаза – смотреть, уши – слышать, нос – нюхать, язык – пробовать, определять на вкус, руки – хватать, держать, трогать, ноги – стоять, бегать, прыгать, ходить, голова – думать, запоминать, туловище – наклоняться, поворачиваться в разные стороны).

### **Закаливание организма.**

Закаливание – это повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Закаленные дети не боятся переохлаждения перепадов температуры воздуха, влияния ветра. У них резко снижается заболеваемость.

В нашей группе, мы придерживаемся следующей схемы закаливания:

Умывание лица и рук прохладной водой, ходьба по «дорожке здоровья», воздушные ванны после сна, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, сон без маечек, бодрящая гимнастика после сна, солнечные и воздушные ванны.

А о том, какие закаливающие процедуры можно проводить дома, вам расскажет мама Сережи Белякова - Валентина Викторовна.

### **Вручение памяток.**

**Создание нетрадиционного оборудования своими руками**

Показ родителям нетрадиционного оборудования, которое они могут создать.

#### **7. Минута благодарности.**

#### **Итог собрания.**

Уважаемые родители! Помните, что здоровье ребенка в Ваших руках! Вам необходимо создать условия здорового образа жизни ребенка. Чем больше мы будем показывать, и рассказывать ребенку о здоровье, тем лучше для его развития. Предлагаем Вам поддержать инициативу детского сада и внедрять ЗОЖ в семью.