Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Детский сад №35

***Родительское собрание***

***во второй младшей группе***

***«Здоровье ребенка в наших руках»***

Воспитатель группы №7

Нигматзянова Гузель Рашидовна

**2019 год.**

**Цель:**

--Познакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада. -- Познакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья детей. -- Формирование у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей. --Повышение мастерства родителей по использованию здоровье сберегающих технологий в домашних условиях.

**Ход собрания:**

1. Вступительный этап.

Уважаемые родители, здравствуйте! Забота о здоровье стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Что же такое здоровье? Что нужно делать, чтобы быть здоровым? (ответы родителей) Если задать вам вопрос: «Что значит быть здоровым?», в большинстве случаев вы ответите: «Когда ничего не болит». И будете правы. Но не совсем. Потому что здоровье – это не только отсутствие болезней, но и физическое, психическое, социальное благополучие.

Сегодня мы с вами поговорим о здоровье наших детей. 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. Главная цель детского сада – совместно с семьей помочь ребенку вырасти крепким и здоровым, дать ребенку 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. *Ответьте мне на вопрос: от чего же зависит здоровье ребенка?*

Теперь давайте разберем слагаемые здорового образа жизни, что же туда входит:

1. Соблюдение режима дня.

Очень важно приучать ребенка просыпаться и засыпать, кушать, играть, гулять, трудиться в одно и то же время. Это вселяет чувство безопасности, уверенности и усидчивости. 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.

2. Правильное питание Детям для полноценного роста и развития необходимо рациональное питание. В организации питания ребенка следует придерживаться простых, но очень важных правил.

 Питание по режиму.

 Натуральные богатые витаминами и минеральными веществами продукты.

 Фрукты и овощи.

В детском саду организовано рациональное сбалансированное четырёхразовое питание в соответствии с правилами и нормативами СанПиН. Основным критерием составления меню является его энергетическая ценность (калорийность)

3. Прогулки на свежем воздухе. Для хорошего самочувствия и успешной деятельности ребенку необходимо пребывание на открытом свежем воздухе минимум два часа в день (Мы проветриваем помещение). К тому же прогулки - это эффективный метод закаливания ребенка. Длительность прогулки мы можем регулировать сами, на основании Сан Пина 2013 года.

2. Регламентированные нагрузки.

Очень важно регламентировать как физические нагрузки, так и эмоциональные, и интеллектуальные. Нужно внимательно следить за поведением ребенка, ориентируясь на его состояние. Потеря внимания, капризы, истерики, отказ от деятельности являются сигналом перегрузок. Даже увлекательные игры и радостное общение могут привести к перегрузкам. Следует сменить форму деятельности, отвлечь ребенка.

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

Назовите, пожалуйста, профилактические мероприятия заболеваемости, которые вы проводите дома? (Ответы родителей) 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.

Закаливание – один из способов профилактики заболевания. При закаливании одновременно происходит повышение иммунитета за счет увеличения выработки в организме интерферона и других защитных факторов.

Есть специальные методики закаливания детей. К ним относятся: солнечные, воздушные ванны и водные процедуры: обливание ног, контрастное обливание. Хождение босиком, расширенное умывание ребенка, проветривание квартиры — это закаливание в повседневной жизни. В детском саду мы осуществляем: дыхательную гимнастику, закаливающие процедуры с водой, пальчиковую гимнастику, ходьбу по дорожкам здоровья, что служит для профилактики заболеваний. Существуют продукты, которые помогают организму бороться с заболеваниями: -- шиповник повышает устойчивость организма к охлаждению и ОРВИ. --Лук, чеснок – помогают при профилактике ОРВИ

5. Благоприятная психологическая обстановка в семье.

В комфортной ситуации развитие ребенка идет быстрее и гармоничнее. Он впитывает в себя все позитивное, что его окружает. И это делает его сильным, счастливым и уверенным в себе человеком.

Чтобы ребенок рос здоровым и счастливым необходимо:

• позитивное, доброжелательное настроение всех членов семьи;

• ровный, спокойный тон в процессе общения в семье;

• единство требований к ребенку со стороны всех членов семьи;

• обязательное поощрение ребенка при минимальных успехах и даже при их отсутствии, если ребенок постарался. Стремитесь быть мудрыми в воспитании своего ребенка! Соблюдайте баланс между запретами и разрешениями.

6. Физическая культура.

Занятия физкультурой укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребенка, позитивно влияют на его характер, способствуют развитию волевых качеств, уверенности в себе.

На протяжении всего дня у нас в группе поддерживается оптимальный двигательный режим:

 утренняя гимнастика (каждый день)

 занятия по физической культуре 2 раза в неделю

 физкультминутки (каждый день)

 подвижные игры (каждый день)

Также занятия физическими упражнениями с мамой и папой доставляют детям большое удовольствие, а для родителей это прекрасная возможность пообщаться с ребенком.

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии». Из этих технологий в нашей группе мы проводим: динамические паузы, самомассаж, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, релаксация.

Таким образом, чтобы наши дети были здоровы и научились осознанному отношению к своему здоровью, необходимо воспитывать потребность детей к здоровому образу жизни. "Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам", — так гласит восточная мудрость. Наша с вами задача — научить детей покорять эту вершину. С сильным умом, в сильном теле можно добиться любых высот. А самое главное, помните: здоровье ребёнка в ваших руках!

Решение родительского собрания:

1. Совместно с ДОУ формировать у детей потребность к здоровому образу жизни.

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

3. Использовать дома здоровьесберегающие технологии (пальчиковые игры, гимнастику для глаз, дыхательную гимнастику и т. д.)