**Тема: «Будь здоров малыш»**

**Цель:** создание установки у родителей на совместную работу по сохранению и укреплению здоровья детей.

**Задачи:**

1. Ознакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада.

2. Формировать у родителей мотивацию здорового образа жизни, ответственность за свое здоровье и здоровье своих детей.

3. Повысить педагогическое мастерство родителей по использованию здоровьесберегающих технологий в домашних условиях.

**Ожидаемые результаты:**Расширение представлений у родителей мотивации к здоровому образу жизни, формирование ответственности за здоровье детей, использование родителями здоровьесберегающих технологий в домашних условиях.

**Материалы и оборудование:**  цветок здоровья, маркеры, массажные мячики, «Суджок», смайлы круги разного цвета.

**Форма проведения:** круглый стол

Участники: родители, воспитатели, педагог - психолог.

Предварительная работа:

1.рассылка приглашений родителям

2.анкетирование родителей

3подготовка материалов для родителей

**Место проведения:** актовый зал детского сада .

**Повестка заседания:**

1.Беседа – диалог «Ребенок и его здоровье»

2.Предварительные итоги «Чему мы научились?»

3. Разное

**1 слайд**

Ход встречи:

Уважаемые родители, здравствуйте! Спасибо, что вы нашли время и пришли на нашу встречу. Начну нашу встречусо стихотворенияВ. Крестова: «Тепличное  создание».

**2 слайд**

Чтение  стихотворения В. Крестова: «Тепличное  создание»

                               Болеет  без  конца  ребёнок.

                               Мать  в  панике, в  слезах: и  страх  и  грусть.

                               Ведь  я  его  с  пелёнок

                               Всегда  в тепле  держать стремлюсь.

                               В  квартире  окна  даже  летом

                               Открыть  боится - вдруг  сквозняк.

                               С  ним  то  в  больницу, то  в  аптеку,

                              Лекарств  и  перечесть  нельзя.

                               Не  мальчик, словом, а  страданье.

                               Вот  так  порой  мы  из  детей

                               Растим  тепличное  создание,

                               А  не  бойцов — богатырей.

**3 слайд**

Сегодня мы будем говорить о формировании здорового образа жизни у детей 2 -3 лет. После проведенного анкетирования, приятно отметить, что почти все родители в нашей группе интересуются вопросами физического воспитания и оздоровления детей, но в то же время мы полагаем, что многое, о чем вы узнаете, сегодня будет для вас полезным.

**4 слайд**

В ходе нашей встречи мы должны понять и принять идею, что Здоровье –самое ценное достояние человека, найти пути воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни.

**5 -слайд**

Предлагаю вам интересную информацию для размышления. Учеными доказано, что приобщение детей к ЗОЖ зависит от личного примера родителей на 71%; от воспитательно –образовательного процесса в ОУ на 21%; от личных наблюдений ребенка на 7%. Именно с раннего возраста нужно приобщать ребенка к заботе о своем здоровье, воспитывать у него заинтересованность в собственном развитии и самосохранении.

**6 -слайд**

А сейчас мы хотим услышать ваше мнение на следующие вопросы:

Что такое здоровье? ( высказывание родителей)

Это состояние организма человека, при котором все его органы полноценно функционируют.

По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ, здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов).

**Уважаемые родители, как вы думаете, что необходимо, чтобы остаться здоровым? (ответы родителей).**

**7 –слайд**

Да, верно заниматься физкультурой, достаточно прибывать на свежем воздухе, закаляться, правильно питаться, соблюдать режим дня, отрицательно относиться к вредным привычкам, не подвергаться стрессам.

**8 – 9 слайд**

**Воспитатель:** каждый человек знает, что физкультура и спорт полезны для здоровья. Двигаясь ребенок развивается физически, познает окружающий мир.

Существует связь между физическим развитием ребенка и его интеллектом.

Каждое утро у нас начинается с гимнастики. Дети очень любят делать гимнастику, особенно им нравиться делать упражнения с предметами. Но в нашей младшей группе, очень мало оборудования. Мы обращаемся к вам с просьбой помогите нам приобрести для занятия гимнастикой и физкультурой: флажки, ленточки, погремушки, массажные мячи.

Расскажите, какое спортивное оборудование есть у Вас дома?

**10 -слайд Н.Н. Баранова.**

Нужно сочетать двигательную активность с семейными прогулками на природе.

От совместных прогулок, на каток, поход в парк, к реке. Польза –только польза.

Предлагаю принять участие в игре «Как гулять с ребенком?»

1.В какую погоду можно гулять с ребенком? (в любую погоду по нормам СаНПин)

2.Чем полезна прогулка? (прогулка первое и наиболее доступное средство закаливания детского организма. Повышает выносливость и устойчивость к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, особенно к простудным заболеваниям.)

3.На какие сферы развития и воспитания влияет прогулка? (физическое, познавательное развитие, трудовое воспитание, социализация)

4.Должен ли гулять больной ребенок? (если нет повышенной температуры, прогулки обязательны)

5.Можно ли закрывать рот шарфом в холодную погоду? (Ни в коем случае: так как образуется конденсат –влажный воздух, которым в холодную погоду тяжело дышать.

Пребывание на свежем воздухе – первое и наиболее доступное средство закаливания детского организма.

Что такое закаливание? **(ответы** родителей)

**11-12 слайд**

Закаливание – это один из способов повышение сопротивляемости организма к колебаниям внешней среды, а следовательно, простудным заболеваниям. Основные принципы закаливания

-постепенное увеличение силы раздражающего воздействия;

-систематическое проведение закаливающих процедур во все сезоны года;

- учет индивидуальных особенностей и эмоционального состояния ребенка.

— Какие типы закаливания вы знаете?

(воздухом, водой, солнцем, босоножье)

**13-слайд**

В детском саду мы с детьми ходим босиком по коврикам Здоровья, изготовленные вашими руками.

 А знаете ли вы, что подошвы ног — это один из самых мощных рефлексогенных зон организма человека. Ноги являются своеобразным щитом с 72 тысячами нервных окончаний. Раздражение активных точек стопы является профилактикой многих заболеваний.

***14- слайд***

***Просьба всем родителям сделать такие коврики.***

***Пожалуйста, сшейте нам большие массажные дорожки***

**15- слайд**

В нашем детском саду проводятся следующие мероприятия для сохранения здоровья детей

**16 –слайд О.В. Уразова**

В своей работе мы используем массажный мячик «Су - Джок».

Шипы на его поверхности  при перекатывании воздействуют на нервные окончания, улучшают приток крови и стимулируют кровообращение. Эти мячики легко умещаются в детской ладошке их удобно держать, что позволяет с ними весело играть и развивать мелкую моторику рук. Конечно, еще большим преимуществом, является то, что мячики легкие, гигиеничные, просты в обращении. Остроконечные выступы мягко, но активно воздействуют на биологически активные точки. Катая или сжимая и разжимая мячик в ладонях, малыш ощущает прилив тепла и легкое покалывание. Я заметила, дети с большим удовольствием играют в «ежиков». И в тоже время, незаметно для них самих игра превращается в легкий массаж.

Давайте и мы выполнять массаж с помощью массажных мячей «Су –джок»

**«Ежик»**

Мы возьмем в ладошки ежик

И потрем его слегка

Разглядим его иголки, помассируем бока,

 Ежик я в руках кручу,

поиграть я с ним хочу

Домик сделаю в ладошках

Не достанет его кошка.

Гимнастика с массажными мячиками вызывает у детей приятные ощущения. Способствует активизации деятельности у заторможенных детей и, наоборот, успокаивает гиперактивных.

Не только закаливание, но и режим дня способствует повышению защитных сил ребенка, его работоспособности, дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков.

**17 -слайд**

Сон занимает важное место в режиме дня. В результате недосыпание ребенок становится раздражительным, плаксивым, нетерпеливым, злым.

**18 -слайд**

Каждый родитель должен запомнить и взять на заметку, что маленький ребенок днем должен отдыхать, не обязательно спать, иногда достаточно просто полежать. Но взрослые об этом часто забывают, а потом переутомление и заболеваемость ребенка.

**19 - слайд**

Родители поделитесь информацией, как выполняется режим дня в семье, чем занимаются с детьми в выходные дни, в какие игры играют дома, во сколько укладываете спать в рабочее время, выходные.

 нужно следить, чтобы режим дня в выходные дни дома не отличался от режима дня в детском саду.

**20- слайд Н.Н. Баранова**

Питание – один из компонентов ЗОЖ .Рациональное питание – это прием разнообразной пищи, с которой человек получает все необходимые элементы. Хочется обратить внимание еще на то, что интервал между приемами пищи должен составлять не более 3-4 часов.

У нас в детском саду разработано 10 дневное меню: ежедневно йогурт на второй завтрак, сок или фрукты на полдник. По утрам молочная каша, хлеб с маслом или сыром, кофейный напиток, кисель, чай с лимоном. На обед перовое блюдо на мясо костным бульоне, два раза в неделю готовят рыбные блюда,(рыбные биточки, рыба тушеная с овощами, рыбный суп из консервов). Поделитесь с нами, какие блюда, и продукты дети кушают дома.

Здоровье бывает не только физическое, но и психилогическое .

**21 - слайд Слово педагогу психологу**

**22 -слайд**

**23 – слайд** что влияет

**24 –слайд** тип семейного воспитания

Уразова О.В.

**Чтобы лучше запомнить все слагаемые здорового образа жизни, мы соберем «Цветок здоровья». «на лепестках напишите составляющие здоровья.**

**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

**Итог**: Предложить родителям дать оценку прошедшему мероприятию **“Выбери свой смайлик”:**

Ладошки -красный круг (оценка отличная, с пользой дела);ладонь с большим пальцем вверх -зелёный круг (оценка удовлетворительная, так себе);ладонь с большим пальцем вниз - синий круг (оценка неудовлетворительная, время прошло зря).

**Решение родительского собрания:**

1 Создать необходимые условия для реализации потребности ребёнка в двигательной активности в повседневной жизни.(Срок – постоянно, ответственные- родители.)

2. Равномерно распределять физическую и умственную нагрузки в течении дня (Срок- постоянно, ответственные- воспитатели, родители)

3.Систематически интересоваться полученными знаниями детьми по формированию здорового образа жизни и закреплять их дома.(Срок- постоянно, ответственные- родители.)

4.Организовать дома режим дня и питания, приближенных к детскому саду. (Срок- постоянно, ответственные- родители.)

5.В выходные дни организовывать прогулки вместе с детьми.

Систематически проводить закаливание ребёнка в условиях семьи.

6. Изготовить для детей массажные дорожки.

Срок – 4 марта 2019, ответственные- род.комитет

7. приобрести для утренней гимнастики: погремушки, ленточки, флажки, массажные мячи, платочки, мешочки, кубики.

**Уважаемые родители!**

**07 февраля в 16ч.15 мин**

приглашаем вас, на встречу нашего семейного клуба «Малышок»

Тема: «Будь здоров малыш!»

**Повестка заседания:**

1.Беседа – диалог «Ребенок и его здоровье»

2.Предварительные итоги «Чему мы научились?»

3. Разное