

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 2 «Солнышко»

Конспект родительского собрания  
«Сохранение и укрепление здоровья  
детей раннего возраста»

Подготовила и провела:  
воспитатель Костерева Е.Н.

2021г.

Цель: создание у родителей установки на сохранение и укрепление здоровья детей.

Задачи:

1. Познакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада.
2. Сформировать у родителей мотивацию здорового образа жизни, ответственность за свое здоровье и здоровье своих детей.
3. Повысить родительскую компетентность в вопросе здоровья сбережения детей в домашних условиях.

Место проведения: музыкальный зал (родители разделены на две подгруппы)

Предварительная подготовка:

1. Изготовление приглашений на собрание для родителей.
2. Анкетирование родителей «Здоровье моего ребенка».
3. Изготовление памяток для родителей «Как одеть ребенка на прогулку».

Ход собрания:

Воспитатель: Здравствуйте, уважаемые родители! Издавна считается, что сказать «здравствуйте» - это значит пожелать здоровья. Давайте и мы с вами поздороваемся и представимся друг другу.

*Игра – приветствие «Здравствуйте!».* (Родители по очереди говорят «здравствуйте» и называют свое имя).

Воспитатель: Сохранение и укрепление здоровья детей не возможно без «здорового образа жизни». Что же это такое, по вашему мнению? (Ответы родителей).

Воспитатель: Понятие здорового образа жизни включает в себя много аспектов. Во – первых, соблюдение режима дня.

В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда. Необходимо объяснить детям, что нужно рано ложиться и рано вставать, принимать пищу примерно в одно и то же время, гулять два раза в день. Во – вторых, это сформированность культурно-гигиенических навыков. Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать; не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета. В – третьих, это культура питания. Нужно есть больше овощей и фруктов. Рассказать детям, что в них много витаминов и для чего они нужны. В – четвертых, это гимнастика, физкультура, занятия спортом, закаливание. От уровня двигательной активности ребенка зависит не только его рост и состояние здоровья, но и развитие памяти, восприятия, эмоций, мышления. Нельзя не сказать и о просмотре телевизора и пользовании компьютером. Непрерывное пребывание ребенка перед экраном не должно превышать 30 минут. Злоупотребление этим развлечением приводит к гиподинамии (малоподвижности), отрицательно сказывается на зрении, а иногда (при неправильном подходе к выбору игр и передач) и на психическом здоровье ребенка.

*Результаты анкетирования родителей.* (Воспитатель знакомит родителей с результатами анкетирования «Здоровье моего ребенка»)

*Сегодня я познакомлю вас с пальчиковым игрой с использованием массажного шарика Су-Джок.*

*Нормализует мышечный тонус, стимулирует речевые области, профилактика простудных заболеваний .так же развиваем мелкую моторику рук, самомассаж).*

*Упражнение «Я мячом круги катаю»*

*Я мячом круги катаю,*

*Взад - вперед его гоняю.  
Им поглажу я ладошку.  
Будто я сметаю крошку,  
И сожму его немножко,  
Как сжимает лапу кошка,  
Каждым пальцем мяч прижму,  
И другой рукой начну.*

*Воспитатель:* Если вы хотите видеть своего ребенка здоровым, надо ежедневно уделять время для закаливания и прогулок. Закаливание укрепляет организм ребенка. Снижает риск простудных заболеваний.

Однако при проведении процедур по закаливанию следует соблюдать ряд принципов:

- Постепенность;
- Систематичность (ежедневно, только в этом случае будет виден результат);
- Учет индивидуальных особенностей ребенка (возраст, состояние здоровья). Дети должны гулять не менее двух раз в день: по 2 часа зимой, а летом – неограниченно так как потребность растущего организма в кислороде более чем в два раза превышает таковую у взрослых. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми.

- Свежий воздух положительно влияет на нервную, дыхательную и пищеварительную системы, повышает количество гемоглобина в крови.

- На воздухе легкие очищаются от аллергенов и пыли.

- В коже, при получении УФ лучей, вырабатывается витамин D, при нехватке которого может развиваться рахит.

- Прогулки на свежем воздухе способствуют профилактике близорукости. Взгляд в ограниченном пространстве фокусируется на предметах, которые расположены вблизи, а на улице – на тех, что расположены вдали.

*Я также заранее подготовила для вас памятки «Как одеть ребенка на прогулку».*

*Игра – разминка «Воздушный шарик»*

(Родители берут воздушный шарик, лопают и достают из него бумажку с вопросом. Если затрудняются ответить, то помогают остальные).

*Рефлексия:* «Ваше мнение о собрании» проводится игра «Весёлый мячик» Ты катись весёлый мячик

Быстро, быстро по рукам,  
у кого остался мячик,  
тот сейчас расскажет нам....

Что запомнили...

Решение собрания:

- Создать необходимые условия для реализации потребности ребёнка в двигательной активности в повседневной жизни.

- Равномерно распределять физическую и умственную нагрузки в течении дня.

- Систематически интересоваться полученными знаниями детьми по формированию здорового образа жизни и закреплять их дома.

- Организовать дома режим дня и питания, приближенных к детскому саду.

## **Анкетирование для родителей «Здоровье моего ребенка»**

1. Что беспокоит Вас в состоянии здоровья вашего ребенка?
2. Какие виды закаливания Вы проводите с ребенком в семье?
3. Как часто Ваш ребенок употребляет свежие овощи, фрукты, молочные продукты?
4. Какие блюда Вы обычно готовите: тушеное, отварное, на пару, жареное?
5. Достаточно ли Ваш ребенок проводит времени на свежем воздухе? Сколько часов в будни? В выходные дни?
6. Какие виды профилактики заболеваний ребенка Вы используете дома постоянно и в связи с эпидемией ОРВИ, гриппа?

## **Памятка для родителей «Как одевать ребенка на прогулку»**

Многие родители считают, что ребёнка надо одевать теплее. Однако, дети, которых кутают, чаще болеют. Движения сами по себе согревают организм, и помощь "ста одежек" излишня. В организме нарушается теплообмен, и в результате он перегревается. Тогда достаточно даже легкого сквозняка, чтобы простыть.

Многие считают: чтобы удерживать тепло, одежда должна плотно прилегать к телу. Парадоксально, но самое надежное средство от холода – воздух. Оказывается, чтобы лучше защищаться от низкой температуры, надо создать вокруг тела воздушную прослойку. Для этого подойдет теплая, но достаточно просторная одежда.

Что надеть под куртку? Сначала майку или футболку из хлопка, который хорошо впитывает пот, потом пуловер или шерстяной свитер, свободный, но плотно прилегающий на шее и запястьях. На ноги – шерстяные носки и теплые ботинки на меху или сапожки, но не тесные, а такие, чтобы большой палец ноги мог легко двигаться внутри.

Многие считают, что зимой вполне достаточно погулять часок. На этот счет нет строгих правил. Все зависит от закаленности ребенка и уличной температуры.

Дети лучше переносят холод, если их покормить перед прогулкой – особенное тепло дает пища, богатая углеводами и жирами.

Многие считают – беда, если у ребенка замерзли уши. В сильный мороз, боясь отита, мамы и бабушки используют целый арсенал, состоящий из платочков, шапок – ушанок, шапок – шлемов. Однако если у ребенка воспаление ушей, это вовсе не значит, что переохладились именно они. Плотнее закройте шею и затылок ребенка – именно здесь происходит наибольшая потеря тепла.

## Игра – разминка «Воздушный шарик»

1. Как предупредить кариес зубов? Чистить зубы, не давать перед сном конфеты, печенье
2. Какую одежду лучше использовать с учетом гигиенических и оздоровительных средств? Из хлопчатобумажных тканей. Они хорошо впитывают и испаряют влагу. Главное – одевать детей по сезону, не перегревая.
3. Какие существуют меры по профилактике близорукости? Постоянно следить за посадкой, не разрешать подолгу смотреть телевизор, компьютер, употреблять витамины.
4. Что нужно для укрепления костей ребенка? Пребывание на солнце, рыбий жир.
5. В каких продуктах содержится витамин С, для чего он нужен? В цитрусовых, черной смородине, капусте, луке. Защищает от простуды.
6. Сколько раз в день нужно гулять с ребенком? Два.
7. Сколько часов должен составлять ночной сон ребенка? 9 – 10 часов.
8. Какой витамин вырабатывается при получении солнечных лучей? Витамин D.
9. Чему способствуют прогулки на свежем воздухе? Профилактика близорукости.
10. Какой ряд принципов должен быть при закаливании? Постепенность, систематичность, учет индивидуальных особенностей ребёнка.