

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

Родительское собрание в младшей группе

Тема: "Заповеди здоровья"

Подготовила: воспитатель
Никитина С. А.

г. Красный Холм
2024

Цель: объединение усилий родителей и педагогов по сохранению и укреплению здоровья детей.

Задачи:

-содействовать повышению педагогической компетенции родителей по теме ЗОЖ, путём расширения их знаний и представлений по вопросам воспитания здорового ребёнка.

-формировать у родителей мотивацию осознанного выполнения правил здоровьесбережения; ответственного отношения к своему здоровью и здоровью своих детей, использованию адекватных средств оздоровления детей.

Форма проведения: круглый стол

Участники: родители, воспитатели.

Место проведения: музыкальный зал.

План проведения:

Вступительная часть:

- легенда о здоровье.

Основная часть: круглый стол по теме собрания

- игра «Моем руки».

- практикум «Ежедневный профилактический массаж».

Заключительная часть:

- решение родительского собрания.

- рефлексия.

Предварительная работа: подготовка места проведения собрания и необходимого оборудования: экран, ноутбук, презентация по теме собрания; колокольчик, мяч, дидактическая игра «Вредные и полезные продукты», мячи Су-джок, клюшки, конусы.

Ход собрания

Слайд 1.

I. Вступительная часть.

1. Приветствие.

– Здравствуйте, уважаемые родители, гости нашего собрания! Нам очень приятно, что вы нашли время и откликнулись на наше приглашение.

Давайте выйдем в круг и, передавая колокольчик, скажем доброе слово соседу, поприветствуем друг друга, ведь слово «здравствуй» означает «будь здоров». (*Образец педагога: добрый вечер, я рада вас видеть....*)

Вывод: Молодцы, вы подарили друг другу здоровье и радость.

Родители садятся.

2. Определение темы собрания.

Древняя легенда.

- Предлагаю начать нашу встречу с древней легенды. Давным-давно на горе Олимп жили-были Боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек. Один из Богов сказал:

-Человек должен быть сильным!

Другой сказал:

-Человек должен быть здоровым!

Третий сказал:

-Человек должен быть умным!

Но один из Богов сказал так:

- Если всё это будет у человека, он будет подобен нам. И решили они спрятать главное. Как Вы думаете, что спрятали Боги?

(родители высказывают своё мнение)

- Боги решили спрятать здоровье человека. Но не так просто это сделать... Стали думать, решать, куда бы здоровье спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие за высокие горы.

Один из Богов сказал:

-Здоровье надо спрятать в самого человека.

Боги одобрили это решение.

Так и живёт с давних времён человек пытаюсь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар Богов.

-Как вы думаете, чему будет посвящена наша встреча?

Слайд 2.

3. Актуализация знаний по теме собрания.

- Прошу вас, передавая мяч, ответить на вопрос: «Что, по вашему мнению, нужно делать, чтобы сберечь бесценный дар Богов-здоровье?».

(родители высказывают своё мнение)

II. Основная часть.

1. Введение в тему

-Здоровый, крепкий и развитый ребёнок.

-Как добиться этого? Что для этого делаем мы? Как укрепить здоровье детей, избежать болезней?

Во всем этом мы и попробуем сегодня разобраться, и поможет нам в этом журнал «Здоровье», который я предлагаю вам сегодня пролистать.

Слайд 3.

2.Обсуждение страниц устного журнала.

- О чем нам расскажет 1 страница журнала, догадайтесь, послушав стихотворение.

❖ 1 страница журнала «Соблюдаем режим дня».

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья —

Должен быть режим у дня.

Твёрдо знать и соблюдать —

Вовремя ложиться спать,

Чтобы утром бодрым встать.

- О чем начнем беседу?

- Очень важно приучать ребенка просыпаться и засыпать, кушать, играть, гулять в одно и то же время.

В детском саду мы соблюдаем режим дня, а вы дома в выходные дни соблюдаете режим дня?

-Попробуйте составить режим выходного дня. *Раздать таблички для составления выходного режима дня. (Родители работают под спокойную музыку)*

- Давайте сверим ваши режимы дня с нормативными, которые прописаны в СанПиНах для детей вашего возраста.

Вывод: чтобы ребенок вставал без проблем, хорошо кушал, не капризничал важно соблюдать режим дня дома.

Выдается памятка с режимом дня на выходные.

Слайд 4.

❖ 2 страница журнала «Прогулка».

- Следующая страница журнала посвящена важному моменту в режиме дня.

Я по улице гуляю,

Свежим воздухом дышу.

Что увидел я, что знаю,

Хоть сейчас вам расскажу.

Мама с папой ходят рядом,

Оба смотрят на меня.

Это счастье, когда вместе:

На прогулке вся семья.

- Свежий воздух просто необходим детскому развивающемуся мозгу!

А для чего? Как вы думаете? (*Высказывания родителей*).

-Как часто вы гуляете с детьми? Что делаете на прогулке?

В какие игры играете на улице? Предлагаю вам игру «Хоккей»

Игра

Вывод: Прогулка на свежем воздухе очень важна для здоровья. Недостаток кислорода приводит к значительному ухудшению самочувствия. В непроветренном, душном помещении ребенок не может находиться в активном, бодром состоянии, а тем более выполнять какие – либо задания, требующие сосредоточения внимания. Нехватка кислорода приводит к быстрой утомляемости и истощаемости. Для хорошего самочувствия и успешной деятельности ребенку необходимо пребывание на открытом, свежем воздухе 3 часа в день.

Ежедневные прогулки – эффективный метод закаливания ребенка.

3 страница журнала «Питание».

- Чтобы определить тему следующей страницы журнала, послушайте рекомендации детского врача. Сделайте для себя выводы.

Слайд 5.

Видео

- Что мы с вами должны сейчас будем обсуждать? (*Питание*)

Слайд 6.

-Какое питание должно быть у ваших детей? Сбалансированное, без вредных для детского организма продуктов.

-Давайте еще раз закрепим рекомендации врача и сыграем в дидактическую игру «Полезные и вредные продукты». (*Музыка*)

-Проверяем: какие продукты полезны для детей? Объясните почему. Какие вредны?

Вывод:

- Детям для полноценного роста и развития необходимо рациональное питание. В организации питания ребенка вам следует придерживаться простых, но очень важных правил. Эти правила вы найдете в памятке.

Слайд 7.

❖ 4 страница журнала «Двигательная активность, занятия физической культурой».

-Приглашаю вас выйти и встать в круг.

-Двигательная физминутка. Музыкальная зарядка

- Кто догадался, о чем пойдет сейчас речь?

Движение – это естественное состояние ребенка. Пусть ваш ребенок как можно больше гуляет, играет в подвижные игры, бегают, прыгает, лазает. Это очень важно для полноценной деятельности мозга, а, следовательно, и всего организма ребенка.

- Систематические занятия физкультурой укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребенка, позитивно влияют на его характер, способствуют развитию волевых качеств, уверенности в себе, ответственности, умения дружить.

Слайд 8.

Физической культурой в детском саду мы занимаемся каждый день: утренняя зарядка, физминутки, дыхательная гимнастика, гимнастика после дневного сна, гимнастика для глаз, занятия по физкультуре.

-А дома вы занимаетесь физкультурой? В каком виде?

Слайд 9.

-Массаж способствует укреплению здоровья?

-Массаж биологически активных точек, расположенных в области носа, глаз, ушей, у висков, на пальцах рук и ног, на кистях рук, на подошвах, путем надавливания, растирающих линейных и вращательных движений является прекрасным средством улучшения и регуляции деятельности всех систем организма. Таким образом, он нормализует работу всех органов и систем, в том числе и психики.

Для детей самомассаж - это профилактика простудных заболеваний. Если массаж делать систематически, накапливается энергия, укрепляется сопротивляемость организма различным заболеваниям.

Предлагаю выполнить комплекс самомассажа, который мы выполняем ежедневно в группе с детьми. Его можно использовать дома, он способствует развитию мелкой моторики, а значит и речи.

Практикум «Ежедневный комплекс самомассажа».

«Массаж лица»

«Су-Джоку»

«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

Вывод: Ежедневные занятия физкультурой так же укрепляют здоровье. Но в ребенке может укорениться лишь то, что сформировано в семье, а значит, основой успеха является личный пример авторитетного для ребенка взрослого – родителя.

Слайд 10.

❖ **5 страница журнала «Гигиенические процедуры».**

- Посмотрите на экран, догадайтесь, о чем пойдет речь дальше. (*мойдодыр*)
- Водные процедуры очень полезны для здоровья, хорошего самочувствия,

прекрасного настроения. Вы можете выбрать любой, подходящий для ребенка вид водных процедур или же чередовать разные виды.

Поговорим более подробно об умывании:

Всем нам хочется, чтобы ребёнок вырос крепким, здоровым, красивым. Привычка, это такое действие, которое человек выполняет как бы автоматически. Одно из важнейших привычек для сохранения и укрепления здоровья является умение правильно мыть руки. Зачем это делать?

Слайд 11.

Предлагаю сейчас мастер-класс «Как научить ребенка правильно мыть руки», мне для этого нужен помощник.

- Какое первое действие? Закатать рукава. Кто рукавчик не засучит, тот водичку не получит.

- Затем открыть кран: знаем-знаем да-да-да, где тут прячется вода.

- Намочить руки, если руки грязные, смыть грязь без мыла,

- Мокрыми руками берём мыло, намыливаем: раз-два-три – мыло положи.

От простой воды и мыла у микробов тают силы.

- Растираем мыло по ладошкам, делаем пышную пенку, пушистые перчатки.

- Чистой водичкой мыло тщательно смываем.

-Отжимаем капельки водички в раковину, затем полотенцем аккуратно вытираем.

- Каждый пальчик вытираем, ни один не забываем.

Вывод: гигиенические навыки прививаются с раннего возраста, вы показываете детям пример, какой будет ваш пример, таким будет и результат.

Слайд 12.

III. Заключительная часть.

-Итак, мы рассмотрели некоторые заповеди здоровья для детей младшего возраста.

1. Игра «Неоконченные предложения».

Предлагаю вам поиграть в игру «Неоконченные предложения»

–Продолжите моё предложение: «Мой ребёнок будет здоров, если».

(каждый день делать гимнастику, соблюдать правила личной гигиены, заниматься физкультурой, соблюдать режим дня, правильно и вовремя питаться...)

2. Итог родительского собрания.

В заключение, хотелось бы ещё раз напомнить прописную истину: если вы заинтересованы в здоровье своего малыша, научите его с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Если ваши малыши будут каждый день видеть ваш личный пример здорового образа жизни, результат не заставит себя ждать: дети вырастут здоровым и развитым физически, интеллектуально и духовно. Мы воспитатели так же как и вы, хотим видеть детей здоровыми, веселыми, хорошо развитыми физически. Давайте будем решать эту проблему совместными усилиями. Будьте здоровы!

3. Решение родительского собрания.

Слайд 13.

Давайте примем решение нашего родительского собрания.

1. Использовать информацию, полученную на родительском собрании для сохранения и укрепления здоровья детей.
2. Внедрять здоровый образ жизни в каждую семью.
3. В выходные дни вместе с детьми выполнять комплекс утренней гимнастики и профилактический массаж «волшебных точек».

4. В выходные дни обязательно выходить с детьми на прогулку не менее двух раз в день. Предоставлять ребёнку возможность на прогулке больше двигаться, играть в подвижные игры.
5. Продумывать домашнее меню для детей, выполняя основные правила питания.
-Принимаем: согласны или не согласны?

4. Рефлексия.

Слайд 14.

-Прошу оценить нашу работу на собрании: нужна ли информация звучала, понравилось ли вам на собрании, пригодятся ли вам услышанные советы. Если да, то в корзину прикрепляете зеленое яблоко, если нет – то красное.

Корзинка здоровья. *Звучит песня.*

Успехов вам!