**МДОУ Некоузский детский сад №3**

**Сценарий родительского собрания**

**«Расти здоровым, малыш!»**

**1 младшая группа**

 **©Аскерова Аида Усмановна,**

 **воспитатель 1 кв.категории**

 **2013-2014**

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.

Форма проведения: семинар-практикум.

Предварительная работа:

1) Изготовление пригласительных билетов.

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

3) Анкетирование родителей.

План проведения:

1. Вступительное слово.
2. Видео ролик ДПС «Свои 5 копеек»
3. Игра «Компоненты ЗОЖ».
4. Технологии оздоровления в ДОУ.
5. Презентация «дорожки здоровья».

6. Минута благодарности.

**Ход собрания**

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.

Одна из главных задач в сохранении здоровья детей являются правила поведения на дорогах. Порой мы взрослые сами виноваты в тех трагедиях, травмах, которые происходят с детьми. Ведь дети как мы с вами знаем, как губка все впитывает, если так делают взрослые, которые его окружают, значит так делать можно. Предлагаю вашему вниманию видео ролик предоставленный сотрудниками ДПС (просмотр видео ролика «Свои 5 копеек»).

Как говорится комментарии излишне. Давайте будем сами внимательны на дорогах и научим этому наших детей.

**Создание проблемной ситуации для родителей**

А сейчас мы с вами немного по рассуждаем.

Давайте ответим на один, кажется, очень простой вопрос:

«Кто такой здоровый человек? (ответы родителей).

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

А теперь я предлагаю, Вам поделится, своим жизненным опытом. У меня в руках эстафетная палочка. Мы будем передавать её по кругу, и тот человек в чьи руки попала палочка, продолжает моё предложение. А предложение будет у нас одно на всех:

« мой ребёнок будет здоров, если…»(ответы родителей)

       **Составление на мольберте схемы «цветок здоровья»**

      Как вы думаете, что 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.

**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.

**Рациональное питание**

Рациональное питание является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка, оказывает самое непосредственное влияние на его жизнедеятельность, рост, состояние здоровья.

Основным принципом правильного питания дошкольников служит максимальное разнообразие пищевых рационов.

В рационе детей 2-3 лет должны быть:

- молоко, кисломолочные продукты (550-600 гр. в сутки);

- мясо (120 гр., говядина, телятина, нежирная свинина, кролик;

- яйцо (1/2 в день, или 1 через день);

- рыба (30-40 гр.);

- овощи и фрукты (100-120 гр.);

- крупы, особенно овсяная и гречневая, а так же злаки: ячмень, перловка, просо;

- можно давать макароны, но не часто, т. к. они богаты углеводами;

- сахар (30-40 гр.).

Допустимые сладости: мармелад, пастила, варенье и зефир.

**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.

**Презентация «Дорожки здоровья».**

Для закаливания и профилактики плоскостопия мы изготовили «дорожку здоровья». Дорожка способствует развитию тактильных ощущений, формированию правильному своду стопы, массажу стопы, корректировке осанки, укреплению нервной системы ребенка.

**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.

**Список используемой литературы**

1. Антипина Г.А. Новые формы работы с родителями в современном ДОУ//Воспитатель ДОУ. - 2011. - №12. - С. 88-94

2. Арнаутова Е.П. Планируем работу с семьей. // Управление ДОУ. - 2002. - № 4. - С. 66-70

4. Бутырина Н.М. Технология новых форм взаимодействия ДОУ с семьей. - М.: "Белгор. гос. ун-т", 2009. - 177 с.

7. Давыдова О.И. Работа с родителями в детском саду. - М.: "Сфера", 2010. - 144 с.

8. Далинина Т. Современные проблемы взаимодействия дошкольного учреждения с семьей // Дошкольное воспитание. 2000. N 1. - С. 41 - 49.

9. Детский сад - семья: аспекты взаимодействия: практ. пособие. - М.: "Учитель", 2010. - 111 с.

10. Детский сад и семья /под ред. Т.М.Марковой. - 4-е изд., испр. и доп. - М.: "Просвещение", 2010. - 207 с.

11. Доронова Т. Н. Взаимодействие дошкольного учреждения с родителями // Дошкольное воспитание. 2004. N 1. - С. 60 - 68.

12. Доронова Т. Н. О взаимодействии дошкольного образовательного учреждения с семьей на основе единой программы для родителей и воспитателей <Из детства - в отрочество> // Дошкольное воспитание. 2000. N 3. - С. 87-91.

15. Дошкольная педагогика. / Под ред. Логиновой В.И., Саморуковой П.Г. - М.: "Логос", 2011. - 487 с.

16. Дошкольная педагогика./ Под ред. В.И. Ядешко, Ф.А.Сохина. - М.: "Просвещение", 2011. - 348 с.

17. Зверева О.Л. Современные формы взаимодействия ДОУ и семьи / О.Л.Зверева // Воспитатель ДОУ. - 2009. - № 4. - С.74-83.

18. Кирюхина Н.В. Организация и содержание работы по адаптации детей в ДОУ: пособие. - М.: "Айрис-пресс", 2010. - 107 с.

21. Колягина О. В. Детско-родительские проекты как современная форма взаимодействия детского сада и семьи // Педагогическое мастерство: материалы III междунар. науч. конф. (г. Москва, июнь 2013 г.). - М.: "Буки-Веди", 2013. - С. 41-42.

22. Леонтьева А., Лушпарь Т. Родители являются первыми педагогами своих детей // Дошкольное воспитание. 2001. N 8. - С. 57 - 59.

23. Лобанок Т.С. Нетрадиционные формы взаимодействия дошкольного учреждения с семьей. - М.: "Белый Ветер", 2011.