

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад «Колобок» х. Денисов (МБДОУ д/с «Колобок» х. Денисов)

**Конспект родительского собрания младшая группа  
«Ягодка»**

**Тема: "Бережём здоровье с детства или десять заповедей  
здоровья. Здоровье и семья." 28.02 2024 г.**

**Подготовили и провели: воспитатели Стасюк Н.И.,  
Столяренко Е.А. Муз. руководитель и педагог-психолог  
Манвелян А.Р.**



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

**Задачи:** Содействовать повышению педкомпетенции 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.

Способствовать установлению тесного контакта с семьями воспитанников, формированию доверия родителей к дошкольному учреждению.

**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.

**Ход мероприятия**

Подготовительный этап.

1. Подбор информации по теме собрания.

2. Оформление информационных стендов для родителей по теме ЗОЖ.

3. Проведение опроса детей: «Что для тебя приятнее: болеть или быть здоровым?» «Что нужно делать, чтобы не болеть, быть здоровым?»

Организационный этап.

Подготовка места проведения собрания и необходимого оборудования. карточки с заповедями.

**Вступительная часть.**

**Воспитатель:** Добрый вечер, уважаемые родители! Благодарю вас, за то, что сегодня, отложив многочисленные домашние дела, вы пришли на нашу встречу. Прошу всех встать в круг и поприветствовать друг друга: *(все участники встают в круг, я открываю свою правую ладонь; каждый участник кладёт свою правую ладонь на мою).* Приятно ощущать тепло ваших рук, закрываю сверху все ладони своей левой ладонью и слегка покачивая эту "пирамиду" ладошек, мы вместе, улыбаясь, глядя друг на друга говорим: "Здрав-ствуй-те!" Благодарю вас за такое искреннее приветствие. Какое слово мы сейчас друг другу сказали?

*(родители отвечают)*

Поздоровавшись, мы пожелали друг другу здоровья.

## **Блиц-опрос**

Ваше мнение: что такое здоровье? Передаём мяч друг другу, у кого мяч, тот говорит своё мнение.

*(родители высказывают своё мнение)*

**Воспитатель:** Благодарю всех за активность. *(раздать 10 заповедей родителям)*

Предлагаю послушать древнюю легенду о здоровье.

*(Второй воспитатель читает легенду)*

### **Древняя легенда.**

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 пытаясь найти своё здоровье.

Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар Богов.

**Воспитатель:** Прошу вас ответить на вопрос: «Что нужно делать, чтобы сберечь бесценный дар Богов здоровье?»

*(родители высказывают своё мнение)*

**Воспитатель:** вероятно, вам интересно будет услышать ответы детей на подобный вопрос. *Воспитатель зачитывает ответы детей.*

### **Основная часть. Круглый стол.**

**Воспитатель:** Благодарю всех за ответы. Вспомним про наши карточки .

Приглашаю начать с первой заповеди.

*(родители с напечатанными заповедями здоровья)*

**Воспитатель** Таким образом, мы начинаем наш круглый стол на тему: «Десять заповедей здоровья». Все участники имеют право высказать своё мнение, поделиться опытом воплощения данной заповеди в жизни своей семьи.

Пока вы знакомитесь с текстом, я начну вступление:

Все мы знаем о том, что важно с детства воспитывать у ребенка полезные, здоровые привычки, которые помогут ему добиться успеха, достичь определенных целей в жизни, быть счастливым. Для поддержания здоровья нужны очень простые, известные всем условия, знакомые нам с детства:

«Солнце, воздух и вода...», продолжаем

*(родители проговаривают):* наши лучшие друзья!

**Воспитатель:** Верно, но для того, чтобы эти простые условия работали на наше здоровье, нужен волшебный ключик. Называется он так – постоянство и систематичность. Но можно назвать ключик ещё проще – образ жизни. Таким образом, здоровье – состояние организма при определенном образе жизни. И для того, чтобы наши дети были здоровы, нам, то есть и педагогам детского сада, и родителям - необходимо привить детям этот здоровый образ жизни.

Начнём с 10 заповедей здоровья.

**Воспитатель:** **Заповедь 1. 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.

*Родители зачитывают заповедь:* Очень важно приучать ребенка просыпаться и засыпать, кушать, играть, гулять в одно и то же время.

Следует уделять особое внимание полноценному сну (своевременное засыпание – не позднее 21.00 – 22.00, минимальная длительность сна – 8-10 часов).

Все это вселяет чувство безопасности, уверенности и устойчивости.

Это учит ребенка распределять и сохранять физические и психические силы в течение дня, делает его более спокойным и позитивным.

*(родители высказывают своё мнение о важности этой заповеди)*

**Воспитатель:** **Заповедь 2. Регламентируем нагрузки.**

*Родители зачитывают заповедь:* Очень важно регламентировать как физические нагрузки, так и эмоциональные и интеллектуальные. Другими словами, жить под девизом «Делу время – потехе час». Необходимо регламентировать просмотр телепередач как по времени (не более 30-60 минут), так и по содержанию (вечером следует избежать возбуждающей тематики).

Потеря внимания, капризы, истерики, отказ от деятельности, расторможенность являются сигналом перегрузок. При первых признаках этих проявлений следует прекратить или снизить интенсивность деятельности или общения.

Превышение даже эмоционально - положительных нагрузок (шумные увлекательные игры, интенсивное радостное общение) может привести к перегрузкам и как следствие к негативным результатам. Если вовремя не принять меры и не прекратить нагрузки ребенка, за этим состоянием могут последовать истощение, недомогание, истерика, а возможно и болезнь.

*(родители высказывают своё мнение)*



**Воспитатель: Заповедь 3. Свежий воздух.**

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.

*Родители зачитывают заповедь:* Свежий воздух просто необходим детскому развивающемуся мозгу! 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 минимум 2 час в день и в проветренном помещении во время сна.

Ежедневные прогулки – эффективный метод закаливания ребенка.

Потребность растущего организма в кислороде более чем в 2 раза превышает его потребность у взрослых.

*(родители высказывают своё мнение)*

**Воспитатель: Заповедь 4. Двигательная активность.**

Предлагаю встряхнуться, встать и выполнить упражнения которое проведет **музыкальный руководитель.**

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

*(родители высказывают своё мнение)*

**Воспитатель: Заповедь 5. Физическая культура.**

*Родители зачитывают заповедь:* 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.

Арсенал видов физической культуры очень широк: утренняя зарядка, физминутки, дыхательная гимнастика, гимнастика после дневного сна, гимнастика для глаз, спортивные секции. Главное, чтобы выбранный вид физической культуры нравился ребенку, чтобы он занимался этим с удовольствием.



В ребенке может укорениться лишь то, что сформировано в семье, а значит, основой успеха является личный пример авторитетного для ребенка взрослого – родителя.

*(родители высказывают своё мнение)*

**Воспитатель: Заповедь 6. Водные процедуры.**

*Родители зачитывают заповедь:* Значение водных процедур для здоровья человека известно издавна и подтверждено многовековым опытом. Они очень полезны для здоровья, хорошего самочувствия, прекрасного настроения. Вы можете выбрать любой, подходящий для ребенка вид водных процедур или же чередовать разные виды.

Обливание утром после сна и вечером перед сном прохладной или холодной водой.

- Контрастный душ, контрастные ванны для рук и ног (3-7 контрастов, начиная с теплой или горячей воды и заканчивая холодной, продолжительность теплого или горячего душа в 2 раза длиннее, чем холодного).

- Обтирание мокрым полотенцем, обширное умывание.

**Воспитатель:** Об умывании поговорим более подробно:

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

Предлагаю сейчас дружно вымыть руки.

**Игра «Моем руки»**

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

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

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

о Мокрыми руками берём мыло, намыливаем: раз-два-три – мыло положи. От простой воды и мыла у микробов тают силы.

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

о Чистой водичкой мыло тщательно смываем.

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

о Каждый пальчик вытираем, ни один не забываем.

Главное, пусть ваш ребенок получает удовольствие от этой процедуры. И вы радуйтесь вместе с ним!

*(родители высказывают своё мнение)*

**Воспитатель: Заповедь 7. Простые приемы точечного массажа.**

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, вегетативных дистоний. Если массаж делать систематически, накапливается энергия, укрепляется сопротивляемость организма различным заболеваниям. Надежность техники массажа проверена временем – она существует уже несколько столетий, даже если вы не сразу найдёте нужную точку и помассируете прилегающую зону, никакого вреда не будет. Но меры предосторожности стоит соблюдать и в этом случае. Не давить очень сильно на точку, не массировать повреждённые места: царапины, порезы). Чтобы правильно провести массаж, нужно нажать на точку (не дольше секунды), отпустить, надавить опять – и «побарабанить» таким образом по точке одну минуту. Неважно, как держать палец – перпендикулярно или под углом к точке, главное, чтобы вам и ребёнку было комфортно. Предлагаю выполнить комплекс самомассажа, который воспитатели выполняют ежедневно в группе с детьми :

**Практикум «Ежедневный комплекс самомассажа».**

*«Строим дом» Строим, строим, строим дом, большими пальцами обеих рук растираем энергично крылья носа, до лба*

*и с окошком, указательным пальцем «колем» кончик носа*

*и с трубой большим пальцем энергично растираем лоб сверху вниз, снизу вверх,*

*из трубы идёт дым большим пальцем энергично растираем лоб слева-направо, справа-налево,*

*бровки пощипали;*

*Примечание:* В периоды заболевания ОРЗ и гриппом эти точки желательно массировать каждые 30 минут, чередуя их с ингаляциями, промываниями носа и другими процедурами.

*по носику постучали указательными пальцами «стучим» по крыльям носа, произнося звук «ммм»*

*«Колючка»: «я вас дети уколю» указательным и большим пальцами, колем перегородку носа*

*«Нет, нет, нет,», колем точку под носом*

*«Нет, нет, нет,», колем точку под нижней губой,*

*«Кошечка»: «мяу, мяу» мягкими ладошками массируем шею впереди*

*«Разбудим косточки», энергично растираем ярёмную ямку*

*«Доброе утро, косточки, пора вставать!» «Не хотим!» «Надо!» «барабаним» кулачками по груди, массируя точку иммунитета*

*«Парад красных ушей» энергично растираем уши до красна*

*«Ослик» тянем уши вниз за мочки*

*«Зайка» тянем уши вверх*

*«Обезьянки» тянем уши назад*

*«Чебурашка» тянем уши в стороны*

*«Мартышка» тянем уши вперёд*

*«Бабочка» легко хлопаем ушами*

*«Слон» четыре пальчика за уши и медленно хлопаем ушами*

*Средний пальчик постучал по козелочкам «Пельмешки готовы?»*

*Примечание:* При воздействии на эти точки снижается шум и боли в ушах, укрепляется слух, проходят головокружения, нормализуется деятельность всех органов и систем.

«Защипываем пельмени» *защипываем, как пельмешки края ушей, снизу вверх*  
«Чистим уши» *указательным пальцем тщательно проминаем уши изнутри, проминая все ямки*

«Вилочка», *указательным за ухом, средним пальцем впереди растираем уши*

«Похлопали от радости» *хлопки ладонями по ушам*

«Стряхнули водичку» *мизинчиком «стряхнули водичку с ушей*

«Погладили ушки»

«Гусеничка» пальчики «побежали», по рукам, начиная с кистей до шеи, гладим шею сзади, голову и приговариваем,

Мальчики: «Я молодец, я удалец, я сильный, я смелый, я ловкий, я умелый»

Девочки: «Я умничка, я разумничка, я хорошая, я пригожая, я добрая, я нежная, я милая, я любимая».

**Воспитатель: Заповедь 8. Теплый, доброжелательный, психологический климат семьи.**

Почему мы называем наше детство золотым?

Потому что мы играем, веселимся и шалим.

Потому что окружает нас заботою семья,

Потому что обожают нас родные и друзья!

*Родители зачитывают заповедь:* Обстановка, в которой воспитывается ребенок, психологический климат в семье имеют огромное влияние на состояние физического и психического здоровья ребенка. 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.

И наоборот, если ребенок растет в неблагоприятной среде, где присутствуют агрессия, раздражение, злость, тревога, страх, он заражается этими негативными эмоциями и чувствами, что приводит к расстройствам его здоровья и, следовательно, к задержке в развитии.

**Воспитатель:** Чтобы ваш ребёнок рос здоровым и счастливым, предлагается установить в семье кодекс чести,

Передайте друг другу карточки с текстом кодекса. Предлагаю всем вместе вслух зачитать кодекс чести, провозглашающий следующее:

*Родители и педагоги вместе зачитывают кодекс чести:*

- Позитивное, доброжелательное настроение всех членов семьи;
- Ровный, спокойный тон в процессе общения в семье;
- Единство требований к ребенку со стороны всех членов семьи во всех ситуациях;
- Обязательное поощрение ребенка при минимальных успехах и даже при их отсутствии, если ребенок постарался;
- При любой возможности осуществление с ребенком телесного контакта (погладить, взять за руку) и визуального контакта (посмотреть ребенку в глаза, желательно на одном уровне с ним, т. е. присесть);



- Организация совместной деятельности с ребенком (по возможности чаще).  
Помните: Объятие – идеальный подарок на все случаи жизни, полезный каждому человеку, особенно ребёнку.

- Старайтесь не отказывать ребёнку в общении!

Установите в семье запрет:

- на бурные негативные (и даже позитивные) эмоции, особенно вечером, перед сном; на крик, на раздражение;

- на непонятное для ребенка наказание (особенно в жестких формах); на агрессию и злость.

*Родители продолжают зачитывать заповедь:* Мудрость воспитания заключается в соблюдении баланса между запретами и разрешениями. Запретов должно быть немного и они должны быть однозначными и постоянными. В большинстве ситуаций необходимо избегать слова «нельзя», следует дать ребенку правильную программу поведения (не нужно говорить «не беги», нужно сказать «давай пойдем шагом»).

В то же время не должно быть вседозволенности. Ограничения воспитывают волю и способность регламентировать свои желания и действия, таким образом, они тренируют мозг.

Стремитесь быть мудрыми в воспитании своего ребенка! Позитивно общаясь с ребенком, вы заряжаете его энергией. Ваш негатив (крик, раздражение) разрушает неокрепшую психику ребенка, следовательно, ослабляет его здоровье.

*(родители высказывают своё мнение)*

**Воспитатель: Заповедь 9. Творчество.**

*Родители зачитывают заповедь:* Дети – творцы. Взрослым необходимо только создать условия для их творческой активности. В творчестве ребенок может выразить себя: свои мысли, чувства, эмоции. Через творчество ребенок постигает прекрасное, гармонию мира.

Помогите ребенку увидеть прекрасное в мире, влюбиться в красоту и поддержите его желание созидать. Для этого подходят различные виды деятельности:

- рисование (красками, карандашами, фломастерами, мелками, ватными палочками и др.);

- лепка (пластилин, глина, тесто);

- изготовление поделок из бумаги;

- прослушивание классической и детской музыки, звуков природы;

- занятия музыкой и пением.

Все это дает возможность эмоционального выражения, учит ребенка любить труд, гордиться собой.

*(родители высказывают своё мнение)*

**Воспитатель: Заповедь 10. Питание.**

*Родители зачитывают заповедь:* Детям для полноценного роста и развития необходимо рациональное питание. В организации питания ребенка следует придерживаться простых, но очень важных правил:

1. Питание по режиму (выработайте у ребенка привычку - есть в строго

определенные часы);

2. Для приготовления пищи использовать только натуральные продукты, богатые витаминами и минеральными веществами (особенно в осенний период).

3. Включайте в рацион питания ребенка богатые витаминами и минеральными веществами продукты, особенно в весенний период;

4. Питание должно быть сбалансированным (в пище должно быть достаточное количество белков, жиров и углеводов);

5. Ежедневно на столе должны быть фрукты и овощи;

6. Аппетит ребенка зачастую зависит от внешнего вида еды.

Малыш будет есть с большим удовольствием, если Вы творчески оформите блюдо, создавая из продуктов какие-либо узнаваемые им фигурки.

Важно помнить, что иногда дети хотят ту или иную еду потому, что это потребность их организма.

*(родители высказывают свою точку зрения)*

**Выступление Педагога –психолога.**

**Заключительная часть.**

**Воспитатель:** Подводя итог, хотелось бы услышать ваши мнения: как будет звучать решение нашего родительского собрания.

*(родители высказывают свою точку зрения)*

**Вариант решения 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. Соблюдать кодекс чести семьи.
6. Продумывать домашнее меню для детей, выполняя основные правила питания.
7. Пополнить предметно-развивающую среду группы нестандартным физкультурным оборудованием, изготовленным своими руками.

**Воспитатель: Рефлексия** В заключение, хотелось бы ещё раз напомнить прописную истину: если вы - родители – первые воспитатели 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 и другие сотрудники детского сада, так же как и вы, хотим



видеть детей здоровыми, веселыми, хорошо развитыми физически. Давайте  
будем решать эту проблему совместными усилиями. Будьте здоровы!  
Успехов вам!

### **1 Заповедь: Соблюдаем режим дня.**

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

### **2 Заповедь. . Регламентируем нагрузки.**

Очень важно регламентировать как физические нагрузки, так и эмоциональные и интеллектуальные.

**3 Заповедь. Свежий воздух.** Свежий воздух просто необходим детскому развивающемуся мозгу!

**Заповедь 4. Двигательная активность.** Движение – это естественное состояние ребенка.

### **Заповедь 5. Физическая культура.**

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.

### **Заповедь 6. Водные процедуры.**

Значение водных процедур для здоровья человека известно издавна и подтверждено многовековым опытом.

### **Заповедь 7. Простые приемы точечного массажа.**

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.

### **Заповедь 8. Теплый, доброжелательный, психологический климат семьи.**

Обстановка, в которой воспитывается ребенок, психологический климат в семье имеют огромное влияние на состояние физического и психического здоровья ребенка.

**Заповедь 9. Творчество.** Дети – творцы. Взрослым необходимо только создать условия для их творческой активности.

**Заповедь 10. Питание.** Детям для полноценного роста и развития необходимо рациональное питание

## **Кодекс чести семьи.**

- Позитивное, доброжелательное настроение всех членов семьи;
- Ровный, спокойный тон в процессе общения в семье;
- Единство требований к ребенку со стороны всех членов семьи во всех ситуациях;
- Обязательное поощрение ребенка при минимальных успехах и даже при их отсутствии, если ребенок постарался;
- При любой возможности осуществление с ребенком телесного контакта (погладить, взять за руку) и визуального контакта (посмотреть ребенку в глаза, желательно на одном уровне с ним, т. е. присесть);
- Организация совместной деятельности с ребенком (по возможности чаще).

Помните: Объятие – идеальный подарок на все случаи жизни, полезный каждому человеку, особенно ребёнку.

- Старайтесь не отказывать ребёнку в общении!

Установите в семье запрет:

- на бурные негативные (и даже позитивные) эмоции, особенно вечером, перед сном; на крик, на раздражение;
- на непонятное для ребенка наказание (особенно в жестких формах); на агрессию и злость.