Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 1 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому развитию воспитанников»

Здоровым быть здорово!

*Конспект совместного с детьми собрания родителей*

*в средней группе*

Составитель:

Кваскова Ж. А.,

инструктор по физической культуре

2020

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| Пояснительная записка………………………………………...………………. | 4 |
| Конспект «Здоровым быть здорово!»…………………………..…………….. | 5 |
| Список литературы…………………………………………………………….. | 14 |
| Приложения…………………………………………………………………….. | 15 |
| Приложение 1 Анкета для родителей «Здоровый образ жизни»………….... | 15 |
| Приложение 2 «Как управляться с одеждой самостоятельно?»……………. | 18 |
| Приложение 3 **«**Жизнь по правилам: С добрым утром!»………………….... | 19 |
| Приложение 4 **«**А я готовлю так!»………………………………………….… | 22 |
| Приложение 5 **«**Здоровое питание ребенка»……………………………….... | 23 |
| Приложение 6«Игровой массаж» ………………………………………….… | 24 |
| Приложение 7 **«**Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у своих детей»………………...................................................... | 26 |

**Пояснительная записка**

Здоровье детей и их развитие – одна из главных проблем семьи и дошкольного учреждения. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Существует много факторов, влияющих на здоровье ребёнка, это:

развитие здравоохранения – 10%

экология – 20%

наследственность – 20%

образ жизни – 50%

Всё в наших руках, от того, насколько успешно удастся сформировать навыки здорового образа жизни у детей, зависит в последующем образ жизни и здоровье человека. Очень важно, чтобы в детском саду и дома был единый подход к формированию культуры здоровья.

Главная цель детского сада – совместно с семьей помочь ребенку вырасти крепким и здоровым, дать ребенку понять, что здоровье – главная ценность жизни человека.

Чтобы вовлечь родителей в процесс обучения, развития и познания собственного ребенка, была выбрана форма родительского собрания – «Тематическая гостиная», как одна из активных форм, которая позволит добиться положительных результатов во взаимодействии с родителями, повысит их педагогическую культуру к вопросам воспитания детей.

**Здоровым быть здорово!**

**Тема:** Здоровый образ жизни.

**Цель:** Пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи:**

познакомить родителей с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада;

создать условия для обмена семейным опытом по формированию здорового образа жизни;

способствовать формированию привычки здорового образа жизни.

**Форма проведения:** Тематическая гостиная.

**Оборудование**: презентация, карточки с изображением одежды, призы для поощрения детей, вода, 3 тазика, 6 мыльниц с мылом, бумажные полотенца, 3 корзины, 3 платка, игрушки (кубики, куклы, машинки, мячи), карточки с изображением продуктов, 2 мольберта, 2 корзины с кармашками, музыка для игр.

**Предварительная работа:**

Анкетирование родителей по теме собрания.

Изготовление красочных пригласительных для родителей.

Разработка буклетов для родителей.

Оформление папок-передвижек.

Оформление выставки литературы и других материалов по теме.

Подбор музыкального оформления.

Создание презентации для сопровождения выступлений.

**Ход собрания:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы** | **Содержание** | **Примечание** |
| Вводно-  организационная  часть | **Слайд 1.**  Дорогие родители! Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым! Ведь как говорили древние греки: «В здоровом теле – здоровый дух». Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и русским народом. Например, такие: «Здоровье дороже золота» или «Здоровье ни за какие деньги не купишь». Задумывались ли вы о том, что у нашего здоровья немало добрых и верных друзей? Давайте вместе подумаем, что помогает человеку быть здоровым. Отлично, вы вспомнили всех помощников нашего здоровья! А сейчас мы поговорим о каждом из них подробнее. | Презентация |
| Основная часть | **Слайд 2.** Недаром говорят, солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Но многие родители недооценивают пользу прогулки для ребенка, однако, прогулка на воздухе является лучшим средством укрепления здоровья, повышения иммунитета, а значит и профилактикой простудных заболеваний у детей и взрослых. Кроме того, прогулка способствует повышению аппетита. Улучшается обмен веществ, питательные вещества лучше усваиваются. Благодаря прогулкам на свежем воздухе происходит естественное очищение организма, лучше функционируют верхние дыхательные пути. Особенно полезный воздух в хвойных, сосновых и еловых борах. Этот воздух – настоящий целительный настой, благоухающий ароматами смолы и хвои. И в лиственных лесах, и в борах в воздухе содержится много фитонцидов – особых летучих веществ, убивающих вредных микробов. Фитонциды – тоже паши друзья! И особенно полезно пребывание на воздухе маленьким деткам, ведь благодаря солнечному свету организм насыщается ультрафиолетом, который отвечает за выработку витамина D в организме. Это лучшее средство профилактики рахита у детей.  А чтобы ребенок чувствовал себя хорошо, необходимо правильно одеться на прогулку – одежда должна быть комфортной, не стеснять движений, телу не должно быть жарко. Приглашаю самых смелых родителей поучаствовать в конкурсе.  **«Выбери вещи для зимней прогулки»**  *Родителям предлагаются серии картинок с изображением одежды, они должны выбрать те картинки, на которых одежда соответствует зимнему сезону. Воспитатель затем комментирует, правильный ли выбор сделан и раздает родителям памятки «Как справиться с одеждой самостоятельно» (Приложение 2)*  **Конкурс для детей «Кто быстрей наденет колготки»**  *Девочки по команде начинают надевать на себя колготки (у каждой девочки в мешочке свои колготки), воспитатель и родители поддерживают их стремление к самостоятельности. Все участницы поощряются небольшими подарками.*  **Слайд 3**. Следующий наш помощник – **вода**. Прохладная чистая вода, которой мы умываемся, обливаемся или обтираемся по утрам. Она закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с нее грязь, пот и болезнетворные микробы. Ведь и немытые руки, и грязь под ногтями могут стать причиной многих опасных заразных болезней – желтухи или дизентерии: эти болезни так и называют «болезнями грязных рук».  А что помогает еще нам смыть грязь с рук? отгадайте загадку:  Ускользает, как живое,  Но не выпущу его я.  Белой пеной пенится,  Руки мыть не ленится. (Мыло)  А вы умеете правильно намыливать свои руки? А ручки своего ребенка? Приглашаю вас принять участие в соревновании со своими детьми.  **Конкурс «Кто быстрее наденет мыльные перчатки»**  *Перед родителями и детьми ставятся тазики с чистой водой, мыльницы с мылом, полотенца. По сигналу каждый участник намыливает руки, создавая из мыльной пены «перчатки», затем демонстрирует их сопернику. Ведущий хвалит родителей, демонстрирует умение детей намыливать ручки. В конце все тщательно промывают ладошки в чистой воде и вытирают полотенцем. Дети-участники поощряются подарками.* Отгадайте загадку и узнаете еще одного помощника чистоты и здоровья:  Хожу-брожу не по лесам,  А по усам и волосам,  И зубы у меня длинней,  Чем у волков и медведей.  Мы ею пользуемся часто,  Хоть она, как волк, зубаста.  Ей не хочется кусаться,  Ей бы зубки почесать. (Расчёска)  **Слайд 4.** Да, правильно, расческа – одно из средств личной гигиены.  **Конкурс «Кто быстрее заплетет косичку для дочки»**  *Желающим родителям предлагаются расчески их детей, и они демонстрируют умения аккуратного и быстрого плетения косичек.*  **Мастер-класс «Прически для девчонок»**  (проводят заранее подготовленные мамы)  Представьте себе лентяя, который редко моет руки, не стрижет ногти. Дома у него пыльно и грязно, на кухне – горы немытой посуды, крошки и объедки. Как вы считаете, заботится ли этот человек о своем здоровье? Верно! Не заботится! А вот наши ребята умеют быстро наводить порядок, даже закрыв глаза, они смогут найти любую игрушку!  **Конкурс «Уберем игрушки»**  *На ковер, на котором лежат в беспорядке различные игрушки, выходят желающие родители со своими детьми, у мамы в руках емкости для игрушек, детям завязывают глаза шарфиками. По сигналу ведущего дети находят игрушки и несут их на голос своей мамы. При подведении итога детей хвалят за внимательность и умение убирать игрушки, за желание оказывать помощь маме и поощряют небольшими подарками.*  Конечно, вы поняли: чтобы быть здоровым, нужно следить за чистотой, умываться и мыть руки с мылом, чистить зубы и стричь ногти. Убирать свою комнату и мыть посуду. Ведь недаром говорится: «Чистота – залог здоровья». О чем мы будем говорить дальше, вы узнаете, отгадав загадку.  Что случилось? Малыш утром встал с постели,  А завтракал он еле-еле,  Сел в игрушки поиграть –  Стал тихонечко дремать.  Кто ответит, что забыл  Малыш сделать, чтоб набраться сил?  **Слайд 5.** Верно! Еще один наш друг – это **утренняя зарядка**. После утренней зарядки повышается настроение, появляется аппетит, ведь зарядка, регулируя работу всех органов, помогает включиться в дневной ритм. Вы не верите? Так давайте проверим. Дружно поднимаемся – вместе занимаемся!  **Слайд 6. Разминка «Хорошее настроение»** (видеоролик)  **Слайд 7.** Я знаю немало взрослых, которые не любят соблюдать режим дня. До поздней ночи они сидят перед экраном телевизора или компьютера, а утром встают вялыми, бледными, невыспавшимися, забывая замечательное правило: «Рано в кровать, рано вставать – горя и хвори не будете знать!»  А ведь режим дня – прекрасный друг нашего здоровья! Если мы всегда в одно и то же время встаем с кровати, завтракаем, обедаем, ужинаем, ходим на прогулку, ложимся спать, то у нашего организма вырабатывается определенный биологический ритм, который помогает сохранять здоровье и бодрость.  Чтоб здоровье сохранить,  Организм свой укрепить,  Знает вся моя семья –  Должен быть режим у дня.  Родителям раздаются памятки «Жизнь по правилам: С добрым утром» *(Приложение №3)*  **Слайд 8.** Еще один друг нашего здоровья – это правильное и здоровое питание. Давайте проверим, умеют ли наши дети выбирать полезные продукты?  **Конкурс (для детей) «Полезные продукты»**  *На столе лежат карточки с изображением различных продуктов. Детям предлагают выбрать карточки с полезными продуктами и положить их в корзину (вставить в кармашки). Ведущий подводит итог конкурса, поощряет каждого участника.*  Но ведь бывает и так, что родителям очень трудно накормить своего малыша полезной пищей, есть такие детки, как говорится «Малоежки» и «Нехочухи», что делать, как их накормить? Предлагаю родителям поделиться своими кулинарными секретами в приготовлении блюд для плохо кушающих детей.  Выступают заранее подготовленные родители. Их рецепты оформлены в памятке «А я готовлю так!» (*Приложение 4)* Предлагается родителям памятка «Полезные продукты» (*Приложение 5)*  **Слайд 9.** Но мы с вами забыли еще об одном нашем преданном друге – движении.  Давайте подумаем, может ли быть здоровым человек, который ведет неподвижный образ жизни и большую часть времени сидит в кресле или лежит на диване? Верно! Не может! А почему? Его мышцы, сердце не тренируются. Он не дышит свежим воздухом, ему не хватает солнечных лучей и кислорода. Малая подвижность ослабляет здоровье! А движение, особенно на свежем воздухе, делает нас сильными, ловкими, закаленными!  Велосипед, самокат, роликовые коньки... Как чудесно мчаться на них по дорожкам, вдоль цветов и густой травы.  Лето дарит нам не только тепло и солнечный свет, но и возможность купаться в речке или озере, играть в футбол, волейбол и другие подвижные веселые игры на улице.  А зимой, когда все белым-бело, деревья и кусты наряжаются в пушистые снежные тулупы, можно кататься на лыжах и санках, играть в хоккей или кружиться на коньках вокруг сияющей огнями ели.  Физические упражнения в детском саду, занятия физкультурой в школе, посещение спортивных секций помогают нам укреплять здоровье, закаляют тело и волю, делают нас смелыми и сильными. Я предлагаю вам посмотреть, как дети любят двигаться.  **Слайд 10. «Двигательная активность в детском саду** (видеоролик)  Думаю, и родители не откажутся сейчас активно подвигаться вместе с детьми. Предлагаю всем вместе поиграть в подвижную игру.  **«Найди свою пару»**  *Дети и родители образуют два круга – дети внутренний, родители внешний. Пока звучит музыка все бегут по кругу, но в противоположных направлениях. Когда музыка кончится, родители останавливаются, а дети должны быстро найти каждый своего родителя и обнять его. При повторении дети образуют внешний круг, а родители в конце игры быстро ищут и обнимают своего ребенка.*  **Слайд 11**. И еще один помощник, который поможет нам поддержать иммунитет организма – точечный массаж, один из самых древних методов лечения. Это очень полезная процедура, ведь благодаря воздействию на определенные точки на теле можно изменить состояние здоровья и предотвратить развитие многих заболеваний, остановить болезнь и укрепить иммунитет. Массаж активных зон – это метод самолечения, вполне доступный для освоения не только взрослыми, но и детьми. Предлагаю выполнить два комплекса игрового массажа.  **Массаж спины «Борщ»**  *Родители и дети садятся на пол по кругу друг за другом так, чтобы ребенок был за спиной своего родителя.*  Чики-чики-чики-ща! (похлопывать ладонями)  Вот капуста для борща.  Покрошу картошки,    (постукивать ребрами ладоней)  Свеколки, морковки,  Полголовки лучку, (поколачивать кулачками)  Да зубок чесночку.  Чики-чики-чики-чок! (поглаживать ладонями)  И готов борщичок! (М. Богородицкая)  **Самомассаж «Неболейка»**  Чтобы горло не болело, (поглаживать ладонями шею мягкими движениями сверху вниз)  Мы его погладим смело.  Чтоб не кашлять, не чихать, (указательными пальцами растирать крылья носа)  Надо носик растирать.  Лоб мы тоже разотрем, (прикладывать ко лбу ладони козырьком и растирать лоб)  Ладошку держим козырьком.  *«Вилку»* пальчиками сделай, (раздвинуть указательный и средний пальцы и растирать перед и за ушами)  Массируй ушки ты умело.  Знаем, знаем, да-да-да! (потирать ладони друг о друга)  Нам простуда не страшна!  Родителям вручаются памятки с комплексами игрового массажа *(Приложение №6)* |  |
| Заключительная часть | Сегодня мы с вами вспомнили друзей нашего здоровья и давайте поклянемся про них никогда не забывать и простые правила здоровья обязательно соблюдать. (Раздается родителям «Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у своих детей» *(Приложение 7)*  **Торжественное обещание**  Чтобы в грязнулю и неряху мне не превратиться,  Обещаю каждый день чисто, чисто ... (мыться).  Быть хочу я очень чистым, а не чёрной галкой,  Обещаю я дружить с мылом и ... (мочалкой).  А ещё, два раза в сутки обещаю чистить ... (зубки).  Обещаю всем кругом быть послушным малышом.  Ходить чистым и опрятным очень, очень ... (аккуратным).  **Слайд 12**. Всем большое спасибо за участие, будьте всегда здоровы! И в заключение нашей встречи – приглашаю всех угоститься вкусным и полезным морсом! |  |

**Список литературы**

1. Глебова, С.В. Детский сад – семья: аспекты взаимодействия : практическое пособие для методистов, воспитателей ДОУ и родителей / С.В. Глебова. – Воронеж : Смоленский полиграфический комбинат, 2007. – 111 с. – 10000 экз. – ISBN 5-98-225-032-5. – Текст : непосредственный.
2. Метенова, Н.М. Родительские собрания : методика проведения / Н.М. Метенова. – Ярославль : ИПК «Индиго», 2011. – 63 с. – 3000 экз. – ISBN 978-5-91722-047-5. – Текс : непосредственный.
3. Чиркова, С.В. Родительские собрания в детском саду : эффективные методы работы с родителями / С.В. Чиркова. – Москва : ВАКО, 2009. – 319 с. – 10000 экз. – ISBN 978-5-94665-893-5. – Текст : непосредственный.

**Приложения**

Приложение 1

**Анкета**

Уважаемые родители!

Приглашаем Вас принять участие в опросе. Ваши ответы помогут сделать физкультурно-оздоровительную работу нашего детского сада более эффективной и организовать встречи со специалистами на основании Ваших запросов.

Обратите внимание на оформление ответов. Они предполагают возможность текстового заполнения или выбор одного из предложенных вариантов.

**1. «Здоровый образ жизни» – как Вы это понимаете?**

• Правильное питание

• Соблюдение режима дня

• Благоприятные условия окружающей среды

• Гармоничные отношения в семье

• Занятия физической культурой

• Другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2. Какие факторы, с Вашей точки зрения, в большей степени влияют на состояние здоровья вашего ребенка?**

• Экологические загрязнения

• Наследственные заболевания

• Недостаточный уровень двигательной активности

• Неправильное питание

• Вредные привычки

• Другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**3. Оцените состояние здоровья вашего ребенка?**

• Хорошее

• Плохое

• Затрудняюсь ответить

**4. Часто ли болел Ваш ребенок в течение года?**

• Да, (\_\_\_\_\_\_\_) раз?

• Нет

В чем Вы видите причины заболеваний? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**5. Как вы проводите выходные с ребенком?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**6. На что, по Вашему мнению, должны обратить особое внимание воспитатели, сотрудники детского сада, заботясь о здоровье и физическом воспитании ребенка?**

• Соблюдение режима

• Рациональное питание

• Полноценный сон

• Достаточное пребывание на свежем воздухе

• Здоровая гигиеническая среда

• Благоприятная психологическая атмосфера

• Закаливающие мероприятия

• Другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**7. Установлен ли для Вашего ребенка дома режим дня?**

• Да

• Нет

Если «Да», укажите время основных его компонентов

Будние дни Выходные дни

• Прием пищи

• Ночной сон

• Дневной сон

• Прогулка

**8. Какие меры Вы предпринимаете с целью укрепления здоровья Вашего ребенка?**

• Посещение врачей

• Занятия физическими упражнениями

• Закаливание

• Дыхательная гимнастика

• Массаж

• Прогулки на свежем воздухе

• Правильное питание

• Другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**9. Как часто Вы уделяете внимание укреплению здоровья своего ребенка?**

• Регулярно

• От случая к случаю

• Не уделяю

• Другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**10. Есть ли причины, мешающие уделять внимание здоровью ребенка? Если есть, то какие?**

• Отсутствие специальных знаний и умений

• Дефицит времени вследствие высокой профессиональной занятости

• Причины в собственной инертности

• Другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**11. Что для Вас является основным источником получения информации о возможностях физического развития и оздоровления ребенка?**

**В детском саду:**

• Педагоги

• Медицинские работники

• Родители других детей

• Наглядно-текстовая информация

• Другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Вне детского сада:**

• Средства массовой информации

• Интернет

• Собственный жизненный опыт

• Советы родителей, друзей, знакомых

• Консультации специалистов в области медицины

• Другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**12. В какой информации в данной области Вы нуждаетесь?**

• Профилактика простудных заболеваний

• Организация рационального питания

• Двигательный режим ребенка дошкольного возраста

• Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у детей

• Закаливание ребенка дошкольного возраста

• Режим дня дошкольника

• Физическая и психологическая готовность к школе

• Другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**13. Какие формы и виды физической активности используете Вы лично?**

• Утренняя зарядка

• Закаливающие процедуры (водные, сауна и др.)

• Занятия в оздоровительных группах (лечебная физкультура, бассейн и др.)

• Пешие прогулки

• Занятия спортом

• Туризм

• Другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**14. Как часто Вы занимаетесь физкультурой?**

• Регулярно

• От случая к случаю

• Не занимаюсь

• Другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**16.** Продолжите следующее утверждение: «Я считаю, что моя семья соблюдает здоровый образ жизни на \_\_\_\_\_\_%, потому что \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**17. Возраст:** Ваш \_\_\_\_\_\_\_\_\_Вашего ребенка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**18. Образование:**

• Высшее

• Среднее

**19. Состав семьи** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**20. Количество детей** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Спасибо за сотрудничество!**

Приложение 2

**Как управляться с одеждой самостоятельно?**

Памятка для родителей

Позаботьтесь о том, чтобы все вещи были максимально простыми и удобными, без лишних застёжек и пуговиц, обувь на липучках или на молниях. Освоить шнурки ребёнку трудно, поэтому пусть учится завязывать их дома без спешки. Шарф лучше заменить капюшоном – и в шею не надует, и надевать намного проще. Вместо рубашки приготовьте водолазку, вместо кофты – свитер.

Чтобы ребёнку было легко убирать свои вещи, позаботьтесь о петельках на одежде, удобных для ребёнка. Сделайте маркировку одежды. Целесообразно указать условный символ (цветок, бабочка, шарик, мяч и т.п.), познакомить с ним малыша, чтобы он легко узнавал свою одежду. Дома организуйте вешалку для верхней одежды так, чтобы она была доступна малышу, и он сам мог самостоятельно после прогулки вешать свои вещи. Не делайте этого за ребёнка, но наблюдайте за выполнением требования, помогайте ему, напоминайте, хвалите за то, что он сам, без напоминания убирает свои вещи на место.

Перед сном поставьте рядом с кроваткой ребёнка стульчик для одежды. Приучайте его снимать одежду самостоятельно и складывать её на стульчике, а утром надевать чистую одежду, которую вы приготовили. Стремитесь, чтобы ребёнок знал название одежды, правильно указывал на неё. Когда ребёнок одевается или раздевается, постарайтесь находиться рядом с ним. Поощряйте, используйте игровые приёмы (мишка смотрит, как ты сам одеваешься, хочет у тебя научиться). При необходимости помогайте ребёнку советами, выраженными в спокойном тоне. Не торопите ребёнка, сохраняйте спокойствие: навык самообслуживания требует усилий, терпения и многократных упражнений. Предоставьте ребёнку возможность овладевать необходимыми навыками.

Приложение 3

**Жизнь по правилам: С добрым утром!**

Памятка для родителей

Как правильно организовать режим дня? Когда малышу лучше завтракать и обедать, заниматься спортом, играть, гулять, слушать музыку? Попробуйте ориентироваться на биоритмы организма.

Биоритмы – по сути дела, программы жизнедеятельности отдельных органов, систем и всего организма в целом. Они регулиру­ют время и продолжительность сна, скорость роста, прибавку веса и другие параметры детского развития. Чтобы не сбить настройку биологических часов, с ними нужно обращаться очень бережно!

5:00. Почки отдыхают, мышцы дремлют, обмен веществ замед­лен – словом, полнейшая идиллия в организме. Ребенок уже сменил несколько фаз сна и, в принципе, готов к пробуждению. Если вам и вправду надо поднять его в такую несусветную рань, смело ставьте будильник на 5 утра. В это время дети быстрее всего приходят в со­стояние бодрствования: в 5 часов встать легче, чем в 4 или в 6.

6:00. Срабатывает внутренний будильник: надпочечники вы­брасывают особые гормоны – адреналин и норадреналин, кото­рые повышают артериальное давление, заставляют сердце биться чаще – словом, готовят организм к пробуждению, даже если дет­ское сознание еще дремлет.

7:00. Звездный час иммунной системы! Самое время поста­вить еще не до конца проснувшееся дитя под контрастный душ, активизирующий защитные силы организма. В эти мгновения они самоотверженно сражаются с вирусами, бактериями и прочими микроскопическими оккупантами, да и антибиотики и многие лекарства усваиваются лучше, чем в другое время суток. После такой бодрой утренней профилактики простуда и детские инфек­ции ребенку не страшны.

8:00. Золушка пищеварительной системы – печень – взялась за «уборку» организма. Она трудится в авральном режиме, ней­трализуя вредные вещества, накопившиеся за сутки. Никакой жир­ной и тяжелой пищи за завтраком – в этот час нельзя перегружать печень! Молочная каша, йогурт, фрукты – вот что нужно утром вашему малышу.

9:00. Психическая активность растет, сердце запущено на всю «катушку», чувствительность к боли уменьшается. В это время ребенку можно сделать прививку и отвести к стоматологу, не опа­саясь, что прольется море слез.

10:00. Организм начал восхождение на пик активности (он продлится примерно до часу дня). Используйте это время с поль­зой для дела. Обучение грамоте и спортивные тренировки лучше всего приурочить к этому времени! Юный вундеркинд превзойдет самого себя!

11:00. Организм в отличной форме. Биологический компью­тер – мозг – щелкает трудные задачки, а пламенный мотор – серд­це – с энтузиазмом разгоняет кровь по сосудам. В это время резуль­таты тестирования при поступлении в гимназию, прослушивания в музыкальной школе, выступления в спортивной секции будут у ребенка выше всяких похвал. Ну а если никаких важных дел на этот час у малыша не намечено, отведите его на прогулку.

12:00. Кульминация: в полдень дитя способно буквально горы свернуть или же, если бурная энергия не найдет достойного при­менения, перевернуть всю квартиру вверх дном, устроив гранди­озный ералаш. А что вы хотели – организм мобилизует для этого все имеющиеся резервы.

13:00. Пора отдохнуть! Происходит временный спад внутрен­них процессов, печень и поджелудочная железа, отвечающие за пе­реход гликогена в необходимую мозгу глюкозу, трудятся вполсилы и не обеспечивают нейроны достаточным количеством клеточно­го топлива. Самое время накормить ребенка обедом и отправить в постель.

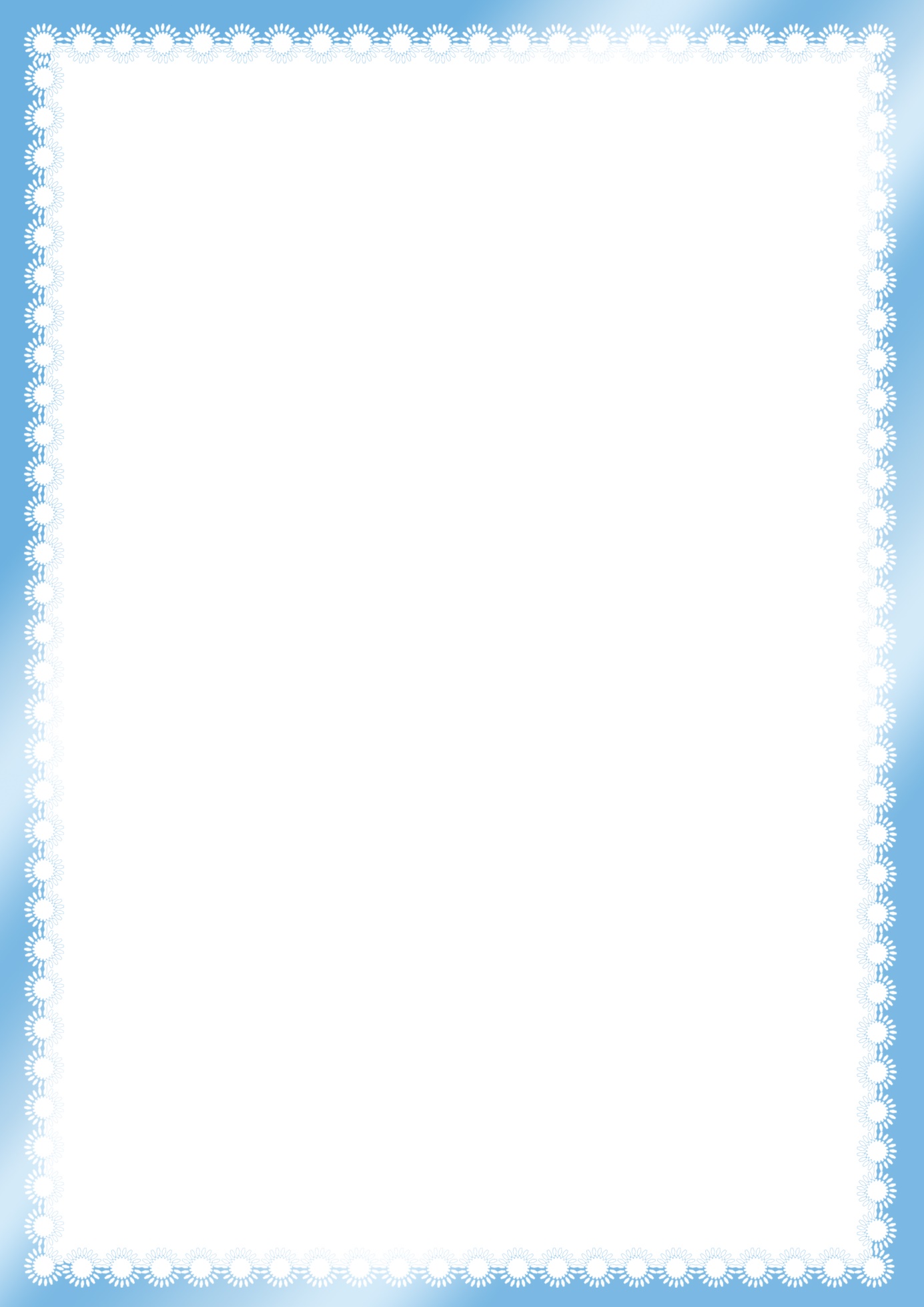
14:00. Силы на нуле, реакции замедлены, голова пустая, и не­мудрено: после обеда кровь отлила от мозга к желудку. Поскорее укладывайте малыша спать - в этот момент он прекрасно уснет сам без долгих уговоров.

15:00. Ваше чадо спит и набирается сил, которые понадобятся ему во второй половине дня. А тем временем аппетит и вкусовая чувствительность обостряются до предела – готовьте юному гур­ману легкий полдник!

16:00. Налицо интеллектуальный и физический спад. Не обо­льщайтесь: он продлится недолго. Впереди целый вечер, и ваше неугомонное дитя еще покажет, на что способно. А пока почитайте ему книжку, дайте лист бумаги и карандаш или усадите за спокой­ные игры – куклы, кубики, пазлы.

17:00. Энергия бьет ключом, вопросы «Как?», «Почему?» сыпятся как из рога изобилия. Прекрасно, если на это время на­значены занятия рисованием, иностранным языком, музыкой или спортом – ребенок будет выполнять упражнения с удвоенной силой и наилучшим результатом

18:00. Пора на прогулку: тело требует движения, а вот ум­ственная работоспособность снижается – серым клеточкам тоже требуется отдых.

19:00. Ухудшается настроение, нарастают признаки утомления, главный из которых – несговорчивость и капризы.

Имейте в виду: в это время часто разгораются ссоры по пустякам. Пусть малыш проведет взрывоопасный час в детской, уединившись с игрушками, альбомом для рисования, пластилином и мозаикой.

20:00. Поставьте ребеночка на весы – показания будут макси­мальными за сутки. В остальном этот час в общем ничем не при­мечателен: никаких выдающихся достижений ждать не приходит­ся – пора ужинать и готовиться ко сну.

21:00. Ловите момент – перед отходом ко сну память особен­но остра и способна запечатлеть огромный объем самой разной информации. Почитайте ребенку главу из детской энциклопедии, спойте песенку на английском языке, расскажите стихотворение, и утром он воспроизведет сказанное.

22:00. Кровь переполнена белыми тельцами – 12 тысяч лей­коцитов в миллилитре вместо обычных 5-8 тысяч. Это защитная система на сон грядущий проводит контрольное патрулирование вверенной ей телесной территории. Немного снижается темпера­тура тела, чтобы сон был спокойным и глубоким.

23:00. В столь поздний час мышцы все больше расслабляются, но при этом организм не теряет время зря – в каждой клеточке идут восстановительные процессы.

24:00. Дремлющим сознанием потихоньку овладевают сно­видения, а мозг продолжает трудиться, раскладывая по полочкам полученную за день информацию и отбрасывая все ненужное.

1:00. В это время сон очень чуток. Кроме того, повышается чувствительность к боли – травмированная коленка или проблем­ный зуб, на котором давно уже следовало поменять пломбу, скорее всего, разноются именно сейчас и не дадут малышу уснуть до утра. Не доводите до этого – устраняйте неисправности в детском организме по мере их возникновения!

2:00. Почти все органы отдыхают, и только печени нет покоя: она «чистит» спящий организм, освобождая ткани от конечных продуктов обмена – шлаков.

3:00. Нижняя граница физиологического спада: низкое артери­альное давление, а пульс и дыхание – предельно редкие.

4:00. Мозг снабжается минимальным количеством крови и еще не готов к пробуждению. Зато слух обострен до предела – ребенок может легко проснуться от малейшего шума. Отключите телефон на случай, если в этот ранний час кому-нибудь вздумается потре­вожить его покой звонком.

Приложение 4

**А я готовлю так!**

Рецепты блюд для плохо кушающих детей

«Запеканка для нехочух»

Возьмите по 100г моркови, брокколи и цветной капусты, отварите и нарежьте мелкими кусочками. Взбейте два яйца, добавьте 50мл молока и натертого сыра 1столовую ложку, посолите. Овощи выложите на сковороду, залейте яичной смесью. Запекайте в духовке на небольшом огне 20 минут.

«Снежки из яблок»

Очистите 200г яблок и натрите на мелкой тёрке. Перемешайте с 30г мёда и 1столовой ложкой воды.

Два яичных белка взбейте в пену и введите в яблочное пюре, перемешивая сверху вниз. Выложите в форму и выпекайте 15 минут. Посыпьте сахарной пудрой.

«Блинчики с овощами»

Дрожжи разведите в 50 мл молока. 170г муки смешайте со 150мл молока, солью, перцем, двумя желтками, добавьте разведенные дрожжи и 1 столовую ложку растительного масла. Тесто на 30 минут поставьте в тёплое место.

Овощи нарежьте тонкими полосками, опустите в кипяток на 5-10сек., затем обдайте холодной водой. Добавьте в тесто 150г консервированной кукурузы, взбитые в пенку белки и выпекайте блины.

Овощи потушите, выложите на готовые блины, полейте сметаной.

«Любимый супчик»

2-3 моркови нашинкуйте, пассеруйте в масле, залейте 3 стаканами мясного бульона и доведите до кипения. Добавьте 1/3 стакана риса, соль, сахар и варите до готовности. Суп протрите через сито, заправьте смесью из яичного желтка с молоком(1/3 стакана).

Салат «Сюрприз»

Клубнику, ананас и сыр залейте йогуртом с цедрой лимона.

**Приятного аппетита!**

Приложение 5

**Здоровое питание ребенка**

Памятка для родителей

Здоровый, сбалансировный рацион питания для каждого человека – это источник энергии, витаминов и минеральных веществ, необходимых для нормального существования. Качественное питание – это фундамент для полноценного развития ребёнка. К большому сожалению, современые тенденции таковы, что в семьях не уделяют должного внимания рациону питания детей.

Скудное или наоборот избыточно, питание ведёт к возникновению таких проблем как ожирение, дистрофия, болезни желудочно-кишечного тракта, снижению иммунитета.

Замена полноценного питния, со сбалансированным количеством белков, жиров и углеводов, на фаст-фуд и полуфабрикаты, в дошкольном возрасте могут справоцировать в дальнейшем серьезные проблемы со здоровьем.

Все больше и больше родителей сталкиваются с такой проблемой у детей как, нарушение работы ЖКТ (рвота, тошнота, диарея, боли в животе, головные боли, слабость, трудности в обучении) и зачастую они даже не догадываются о том, что причиной данных неприятностей являются алиментарные факторы, а именно неправильное питание.

Поэтому так важно правильно кормить ребёнка, чтобы корректировать все отклонения в деятельности желудочно-кишечного тракта, эндокринной, сердечно-сосудистой, нервной систем и др.

Важно знать примерные рекомендуемые наборы продуктов: балластные вещества (пищевые волокна и клетчатка), пиктин, в большом колличестве содержатся в овощах, фруктах, ягодах, они обязательно должны включаться в ежедневный рацион ребенка.

Молочные и кисломолочные продукты, хлеб, сахар, мясо нужно использовать каждый день. Рыба, яйца, сметана, творог могут использоваться не каждый день, но в течение недели ребёнок должен их получить 1-3 раза. Выпечку и сладости, нужно ограничивать.

У каждого ребёнка свой аппетит, свой обмен веществ, свои вкусовые пристрастия, свой индивидуальный темп развития. Поэтому первое и главное правило для всех – никогда не кормить ребёнка насильно!

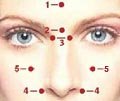
Сбалансированное и разнообразное питание поможет вам и вашим детям сохранить здоровье и хорошее настроение!

Приложение 6

**Игровой массаж**

Практически никто не может избежать простуды, возникающей при переохлаждении тела, например во время сна, когда организм снижает свою внутреннюю температуру, а капилляры кожи остаются расширенными. Поскольку возникающий дисбаланс делает организм уязвимым к холоду, укрываться ночью важно даже в теплое время года. Индивидуальная степень подверженности простуде в значительной степени определяется конституцией и защитными силами организма.

При простудных заболеваниях [массаж](http://caramelca.ru/) активизирует иммунную функцию организма. Особенно эффективен массаж на первых этапах заболевания простудой. Сначала двумя пальцами (указательным и средним) медленно и плавно совершаем круговые движения. Постепенно усиливаем воздействие на массируемую область. Затем опять ослабляем надавливание, чередуя интенсивное воздействие с мягким надавливанием. Каждую зону (точку) необходимо массировать около 5 минут. При простуде эффективно проведение массажа 3 раза в день. Обычно хватает 10 процедур в курсе лечения. При [лечении](http://caramelca.ru/lechebnii-massag) простуды методом точечного массажа существует ***7 массируемых зон***.

1) Зона располагается по центру лба. Массаж этой зоны помогает при гриппе и простуде, а также стрессе.

2) Зона располагается посередине между бровями. Снимает заложенность носовой пазухи.

3) Эта зона находится между бровями в точке, где сходятся брови и переносица. Эффективен массаж при насморке и ОРЗ. Эта зона располагается с правой и левой стороны лица. Массируют эту зону с обеих сторон лица.

4) Эта зона находиться возле ноздрей. Массаж этой зоны помогает решить проблему заложенного носа. Зона также является симметричной.

5) Вторая зона располагается в районе скулы, на одной прямой со зрачком. Эта зона также располагается с обеих сторон лица. Массируют ее также одновременно.

6) Данная зона является симметричной, ее массировать необходимо с двух сторон тела. Находиться она между ключицей и грудинной костью. Массаж зоны поможет при болях горла и кашле.

7) Зона находится у основания черепа в ямке. Массаж зоны [лечит боль в шеи](http://caramelca.ru/massag/lechebnii-massag/216-lechebnyj-massazh-pri-shejnom-i-obshhem.html) и головную боль.

***Противопоказания к массажу***

Точечный массаж исключен при беременности, если есть гнойнички  на коже, родинки, бородавки, новообразования.

**Точечный массаж + пальчиковая гимнастика**

Крылья носа разотри – раз, два, три

И под носом себе утри – раз, два, три

Брови нужно расчесать – раз, два, три, четыре, пять

Вытри пот теперь со лба – раз, два

Серьги на уши повесь, если есть.

Заколкой волосы скрепи – раз, два, три

Сзади пуговку найди и застегни

Бусы надо примерять, примеряй и надевай.

А сюда повесим брошку, разноцветную матрёшку.

А сюда браслетики, красивые манжетики.

Девочки и мальчики, приготовьте пальчики.

Вот как славно потрудились и красиво нарядились

Осталось ноги растереть и не будем мы болеть

**Массаж от простуды, (выполняйте движения по тексту)**

|  |  |
| --- | --- |
| Чтобы не зевать от скуки, Встали и потёрли руки. А потом ладошкой в лоб. Хлоп! Хлоп! Хлоп! Щёки заскучали тоже? Мы и их похлопать можем. Ну-ка, дружно, не зевать! Раз, два, три, четыре, пять! Вот и шея. Ну-ка, живо! Переходим на загривок. | А теперь уже, гляди, Добрались и до груди. Постучим по ней на славу. Сверху, снизу, слева, справа, Постучим и тут и там, И немного по бокам. Не скучать и не лениться, Перешли на поясницу. Чуть нагнулись, ровно дышим. Хлопаем как можно выше. |
|  |  |

**Массаж спины «Борщ»**

Чики-чики-чики-ща!             Похлопывать ладонями.

Вот капуста для борща.

Покрошу картошки,             Постукивать ребрами ладоней.

Свеколки, морковки,

Полголовки лучку,                Поколачивать кулачками.

Да зубок чесночку.

Чики-чики-чики-чок!             Поглаживать ладонями.

И готов борщичок.

Приложение 7

**Памятка для родителей**

**по формированию здорового образа жизни у своих детей**

1. Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки, массажа.

2. Соблюдайте режим дня.

3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора или игра у компьютера.

4. Любите своего ребенка, он – ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.

5. Обнимать ребенка следует не менее четырех раз в день, а лучше – 8 раз.

6. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.

7. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки: ругаем не ребенка, а его неправильное поведение, обязательно заканчивая словами: «Я верю в тебя, ты так больше не будешь».

8. Личный пример по здоровому образу жизни – лучше всякой морали.

9. Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду.

10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.

11. Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка – сов­местная игра с родителями.