**Родительское собрание в I младшей группе**

**«Здоровый ребёнок в здоровой семье»**

**Протокол родительского собрания *(педагогической мастерской)*** **в I младшей группе на тему: *«Здоровый ребёнок в здоровой семье»* от 02.10. 2016 года**

**Форма проведения:** педагогическая мастерская.

**Цель:** Пополнить знания родителей новым материалом по теме:

* уточнить представления **родителей** о физическом развитии **ребёнка 3-его года жизни**;
* способствовать приближению **родителей к детскому саду**;
* познакомить **родителей со здоровьесберегающими технологиями**, доступных для детского сада и **семьи**, направленных на сохранение и укрепление **здоровья** детей средствами физического воспитания и оптимизации двигательной, игровой деятельности.

I. Приветствие **родителей**.

II. Регистрация **родителей**: -присутствовало-12 чел.

III. Повестка дня:

-Доклад воспитателя Астраханцевой Г.Ю.*«****Здоровый ребёнок в здоровой семье****»*

*(доклад прилагается)*;

-Практическое освоение **оздоровительных технологий родителями воспитанников**;

-Организационные моменты;

-Чаепитие *(фиточай)* c листьями **смородины**, малины, ягодами шиповника, чабрецом, душицой и др. травами.

***По-первому вопросу*** выступила воспитатель Конева О.В. которая ознакомила **родителей** с режимом работы детского сада, условиями содержания и пребывания детей в дошкольном учреждении. Объяснила требования предъявляемые к **родителям по охране жизни и здоровья детей**.

***По-второму вопросу заслушали*** доклад воспитателя Астраханцевой Г.Ю. *«****Здоровый ребёнок в здоровой семье****»*, также провели педагогическую мастерскую с целью практического освоения **родителями технологий оздоровления** детей 3-х лет дома и в детском саду, угостили **родителей фиточаем**.

***По- третьему вопросу:*** *«Организационный момент»* выбрали **родительский комитет группы** в количестве 3-х человек, **родители** заполнили анкеты для составления социального паспорта **группы**, познакомились с режимом работы **группы**.

IV. Решение **родительского собрания**:

1. Внедрять **здоровый** образ жизни в каждую **семью**.

2. Домашний режим **ребёнка** должен быть продолжением режима дня детского сада.

3. Систематически проводить закаливающие мероприятия дома и в д/с, согласно плану, предложенному воспитателями.

4. Ежедневно вести тетрадь учёта **родителей**, родственников, которые приводят и забирают ребенка из д/с.

5. Выбрать **родительский** комитет в составе 3-х человек: Бармак Т.А - председатель, Шалаева В. М., Чемардакова Н. В. Председатель **родительского комитета**: Бармак Т.А

Секретарь: Енова М. Ю. 02.10.2016 г.

Доклад **родительского собрания** *(педагогической мастерской)* в I **младшей группе на тему**:

*«****Здоровый ребёнок в здоровой семье****»*

«Человеческое дитя - **здоровое**. развитое.

Это не только идеал и абстрактная ценность,

но и практически достижимая норма жизни».

Как добиться этого?

Об этом мы и хотели бы поговорить с вами сегодня.

 В современном обществе, в XXI веке, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку, к его знаниям и способностям.

Забота о **здоровье** ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и **здоровые**.

Забота о воспитании **здорового** ребенка является приоритетной в работе и нашего дошкольного учреждения. **Здоровый** и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

 В дошкольном детстве закладывается фундамент **здоровья ребенка**, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен **здоровый об-раз жизни**.

Рост количества детских заболевании связан не только с социально-экологической обстановкой, но и с самим образом жизни **семьи ребенка**, во многом зависящим от семейных традиций и характера двигательного режима. При недостатке двигательной активности ребенка *(гиподинамии)* неизбежно происходит ухудшение развития двигательной функции и снижение физической работоспособности ребенка.

 Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать

интерес к **оздоровлению**, как самих себя, так и своих детей. «**Родители** являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуально развития личности ребенка в **младенческом возрасте**» (п. 1 ст. 18 Закона РФ *«Об образовании»*).

К сожалению, в нашем обществе, **здоровье** еще не стоит на первом месте среди потребностей человека. Поэтому многие **родители** не могут служить для ребенка положительным примером **здорового образа жизни**, часто злоупотребляют курением и алкоголем, предпочитают многочасовые просмотры телепередач и видеофильмов закаливанию, занятиям физкультурой, прогулкам на свежем воздухе.

- Проанализировав анкеты, которые заполняли Вы, уважаемые **родители**, мы пришли к выводу, что зачастую **родители плохо представляют**, как же необходимо приобщать **ребёнка к здоровому образу жизни**. А ведь это очень просто, и сегодня мы вам расскажем о некоторых современных технологиях **оздоровления** детей дома и в детском саду. Ведь не зря гласит мудрость *«****Родители*** *и воспитатели – два берега одной реки»*. Вы правильно назвали, что необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: чистую воду, солнечные лучи, чистый воздух; также вы назвали полноценное питание, приём витаминов; ежедневные прогулки. А как же психологический комфорт, доброжелательная атмосфера дома и дошкольном учреждении? Правильная организация режима дня, который оптимально сочетает периоды бодрствования и сна детей, удовлетворяет их потребность в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности *(это подвижные и спортивные игры, физические упражнения)* и т. д. Кроме этого, режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных качеств, навыков. Также у детей необходимо формировать интерес к **оздоровлению** собственного организма. Чем раньше **ребёнок** получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщён к **здоровому образу жизни**. А закаливание? Смысл закаливания в том, чтобы со временем с помощью специальных процедур повысить устойчивость человека к охлаждению за счёт того, что организм при этом всякий раз будет реагировать целесообразными защитными реакциями – увеличением выработки тепла и уменьшением теплоотдачи. Поэтому было бы **здорово**, если бы закаливание стало общим делом дошкольного учреждения и **семьи**.

В связи с вышесказанным, предлагаю составить план закаливания в нашей **группе по кварталам**:

 **I квартал:** *(с октября)* постепенное обучение полосканию горла и рта кипячёной водой комнатной температуры после приёма пищи, элементам обширного умывания рук, лица и шеи по мере прохождения адаптационного периода, ходьба босиком, воздушные ванны после сна и во время физкультурных занятий.

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:

 ***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.

Зайки нюхают цветы,

Как умеешь нюхать ты?

Носиком вдыхаем *(вдох)*

Ртом выдыхаем…. (выдох,

**Здоровье вдыхаем** *(вдох)*

Болезни выдыхаем…. (выдох,

Солнышко вдыхаем….*(вдох)*

Сон выдыхаем….(выдох,

Улыбку вдыхаем….*(вдох)*

Капризульки выдыхаем….*(выдох)*.

 ***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.

**Упражнение *«Плакса»*.**

Имитируем плач, произнося ы-ы-ы *(звук –ы- снимает усталость головного мозга)*.

***Упражнение «Упрямый ослик».***

Выбираются *«ослики»* и *«погонщики»*. Ослики бегут и останавливаются. Погонщики уговаривают осликов, а те начинают кричать й-а-й-а *(укрепление связок гортани.)*

**Оздоровительные** упражнения для горла

***Игра «Зевочек».***

Ребенок зевает-взрослый говорит:

-Первый зевочек на потолочек (имитирует бросание,

Второй зевочек на стеночку,

А третий в постелечку.

***Упражнение «Смешинка».***

Попала смешинка в рот, и невозможно от неё избавиться. Глаза прищурить, губы раздвинуть и произнести ха-ха-ха.

 ***Пальчиковая гимнастика*** - развитие мелких движений кисти рук, подвижности пальцев.

Игра *«Пальчик, где твой домик, как тебя зовут?»*, *«Капустка»*.

 ***Гимнастика после сна*** – пробудить организм малыша, нормализовать кровообращение, снять вялость, сонливость, быстрее прийти в бодрое состояние и настроение.

 ***Игровые массажи*** – основываются на четырёх принципах-приёмах: поглаживание, растирание, разминание, вибрация.

***- Игровой массаж рук «Колючие ёжики».***

***- Игровой массаж головы «Моем голову».***

Сильным нажатием пальчиков имитируем мытьё головы. Пальцами, словно граблями, ведём от затылка, от висков, от лба, словно сгребаем сено в стог.

***- Игровой массаж «Поиграем с носиком».***

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Надавливаем на крылья носа, ведём от переносицы к носовым пазухам, подёргиваем себя за нос.

***-Игровой массаж лба «Рисуем брови».***

Предотвращает простудные заболевания путём воздействия на активные точки лица. Указательным пальцем с нажимом дети *«рисуют брови»*.

***-Игровой массаж «Пощупаем ушки».***

Технологии **оздоровления** эстетической направленности - музыкотерапия, цветотерапия, библиотерапия, зоотерапия, релаксация, аромотерапия, фиточай.

Под спокойную музыку **родителей угощаем фиточаем**.