***Родительские собрания***

**Конспект № 1 «Жить здорово»** ( с приглашением психолога, мед.сестры)

**План проведения:**

1. Рубрика «Про жизнь» - вечерние игры, или как помочь ребенку снять дневное напряжение.
2. Рубрика «Про еду» - питание дошкольника.
3. Рубрика «Про медицину» - закаливание детей дошкольного возраста.
4. Рубрика «Про дом» - изготовление игрушек своими руками.

**Ведущий:** Добрый вечер, уважаемые родители! Мы благодарим вас, что в таком круговороте дел, работы, занятости, вы нашли время и пришли к нам на встречу. Всем родителям хочется, чтобы их ребёнок рос здоровым, сильным, и крепким. Однако не все знают, как этого добиться. Мы рады приветствовать Вас сегодня на родительском собрании на тему «НАВСТРЕЧУ БЛЕСКУ ДЕТСКИХ ГЛАЗ, ВЗРОСЛЫЕ, СДЕЛАЙТЕ ШАГ». Программа собрания напомнит Вам всем известную телепередачу «Жить здорово!».Первую рубрику «Про жизнь» проведёт педагог-психолог дошкольного учреждения

**Педагог-психолог:** Здравствуйте! Сегодня мы поговорим о вечерних играх, или как помочь ребенку снять дневное напряжение. Ребенок пошел в детский сад, и вы не можете узнать своего малыша: он становится неуправляемым, носится, как метеор, кричит, хохочет, легко срывается , плачет... Мама и папа удивляются. А зря! Попробуйте сами провести несколько часов в большой шумной компании и у вас к вечеру разболится голова, накопится раздражение, появится желание быстрее уйти домой. А ваш ребенок целый день находится в группе сверстников, и поэтому к вечеру бурлящее напряжение готово вырваться иногда со слезами, криками, капризами.  Постарайтесь помочь ребенку снять дневное напряжение, используя один из лучших антистрессовых приемов — игру, которая позволяет ребенку раскрепоститься, расслабиться. Соблюдайте несколько нехитрых правил:

— всегда предоставляйте ребенку право выбора играть или не играть, возможно, что как раз сегодня он устал и захочет просто погулять или почитать;
— помните, что вечерняя игра не должна быть шумной, сопровождаться беготней и криками.

*(на экране мультимедийной установки появляются записи в такой же форме,* *как и в программе «Жить здорово»)*

Если днём ваш ребенок — «тихоня», а вечером — «дикарь», хорошо помогает игра для снятия напряжения и выхода деструктивной энергии.
Чтобы у Вас, у взрослых, хорошо отложились эти игры в памяти, поиграем в них именно сейчас (вызывается 1-2 родителя)

**Игра «Рвакля»**

Для этой игры необходимо приготовить ненужные газеты, журналы, бумагу и широкое ведро или корзину… Вы можете рвать, мять, топтать бумагу, делать с ней все, что заблагорассудится, а потом бросать ее в корзину. Можно даже попрыгать на куче бумажек, они отлично пружинят.

Снять напряжение дня малышу помогут игры и с постепенным снижением физической нагрузки, не содержащие при этом элемента соревнования.

**Игра «Грибник»**

Вызывается один взрослый. Расставляются кегли или мелкие игрушки в произвольном порядке на небольшом расстоянии друг от друга. Если есть спортивный комплекс, игрушки можно развесить на нем.

*Варианты игры:*
1) Закрыть глаза и по памяти собрать все предметы («грибы») в корзину.

Собранные «грибы» отсортировать по цвету, форме, размеру. К одному из предметов прикрепить записку с дальнейшим планом вечера: *«Давай, почитаем!»*и др.

Почти всем детям хорошо помогают справиться с дневным **напряжением игры с водой.** Наберите в ванну немного теплой воды, положите под ноги ребенку нескользкий

коврик, включите теплый душ — усталость, раздражение, напряжение уйдут, «стекут» с малыша. Игры с водой, как и остальные, должны быть нешумными, спокойными. Предложите ребенку:  пускать мыльные пузыри — выдуть большущий шар и малюсенький пузырик; играть с губками — смотреть, как они впитывают и отдают воду; взять две-три баночки и переливать водичку из одной в другую. Вид и звук льющейся воды действуют на ребенка умиротворяюще — через 15 — 20 мин он будет готов идти в кровать. Если малыш будет знать, что в конце шумного дня его ждет «тихая пристань», то целый день в детском саду не покажется ему бесконечной вечностью, и стресс отступит.
Психологи доказали, что в игре у дошкольника интенсивно развивается психика, формируются память, мышление, восприятие; больше проявляется произвольности, он лучше запоминает, дальше и выше прыгает, быстрее бегает, чем в ситуации обучения.

*Пусть будет ЖИЗНЬ,
А в ней улыбки!
Ведь ЖИТЬ так здорово,
Поверьте!
Проснуться утром
и увидеть,
Как солнышко стучится в дверь!
И знать, что завтра снова будет
Чудесный день и суета,
То суета не серых будней,
А ЖИЗНИ чудной суета!*

**Ведущий:** Следующая рубрика родительского собрания – «Про еду», с ней познакомит вас медсестра дошкольного учреждения

**Медсестра:** Добрый вечер, уважаемые родители! А поговорим мы про питание дошкольников. Питание детей 3-7 лет должно быть организовано таким образом, чтобы обеспечить нормальный рост и развитие детского организма.

Для правильного роста и развития ребенку необходима пища, богатая **витаминами**. Витамины должны поступать в организм с пищей. Витамины относятся к незаменимым факторам питания. Содержание витаминов в продуктах гораздо ниже, чем белков, жиров и углеводов, потому постоянный контроль над достаточным содержанием каждого витамина в повседневном рационе ребенка необходим.

В представленной таблице *(на экране мультимедийной установки)* указаны основные, наиболее важные для детского организма витамины и их суточная норма для детей 3 (первая цифра) и 7 лет (вторая цифра).

**Таблица среднесуточной нормы физиологической потребности организма в основных витаминах**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Название** | **Функция** | **Продукты, содержащие витамин** | **Суточная норма для детей 3-7 лет** |
| Витамины группы В |
| В1 | Необходим для нормального функционирования нервной системы, сердечной и скелетных мышц, органов желудочно-кишечного тракта. Участвует в углеводном обмене. | Хлеб из муки грубого помола, крупы, зернобобовые (горох, фасоль, соя), печень и другие субпродукты, дрожжи, мясо (свинина, телятина). | 0,8 - 1,0 мг |
| В2 | Поддерживает нормальные свойства кожи, слизистых оболочек, нормальное зрение и кроветворение. | Молоко и молочные продукты (сыр, творог), яйца, мясо (говядина, телятина, птица, печень), крупы, хлеб. | 0,9 - 1,2 мг |
| В6 | Поддерживает нормальные свойства кожи, работу нервной системы, кроветворение. | Пшеничная мука, пшено, печень, мясо, рыба, картофель, морковь, капуста. | 0,9 - 1,3 мг |
| В12 | Поддерживает кроветворение и нормальную работу нервной системы. | Мясо, рыба, субпродукты, яичный желток, продукты моря, сыр. | 1 - 1,5 мкг |
| РР (ниацин) | Функционирование нервной, пищеварительной систем, поддержание нормальных свойств кожи. | Гречневая, рисовая крупа, мука грубого помола, бобовые, мясо, печень, почки, рыба, сушеные грибы. | 10-13 мг |
| Фолиевая кислота | Кроветворение, рост и развитие организма, синтез белка и нуклеиновых кислот, предотвращение ожирения печени. | Мука грубого помола, гречневая и овсяная крупа, пшено, фасоль, цветная капуста, зеленый лук, печень, творог, сыр. | 100-200 мкг |
| С | Регенерация и заживление тканей, поддержание устойчивости к инфекциям и действию ядов. Кроветворение, проницаемость кровеносных сосудов. | Плоды и овощи: шиповник, черная смородина, сладкий перец, укроп, петрушка, картофель, капуста, цветная капуста, рябина, яблоки, цитрусовые. | 45-60 мг |
| А (ретинол, ретиналь, ретиное-вая кислота) | Необходим для нормального роста, развития клеток, тканей и органов, нормальной зрительной и половой функции, обеспечение нормальных свойств кожи. | Печень морских животных и рыб, печень, сливочное масло, сливки, сметана, сыр, творог, яйца, морковь, томаты, абрикосы, зеленый лук, салат, шпинат. | 450-500 мкг |
| D | Участвует в процессах обмена кальция и фосфора, ускоряет процесс всасывания кальция, увеличивает его концентрацию в крови, обеспечивает отложение в костях. | Сливочное масло, куриные яйца, печень, жир из печени рыб и морских животных. | 10-2,5 мкг |
| Е | Антиоксидант, поддерживает работу клеток и субклеточных структур. | Подсолнечное, кукурузное, соевое масло, крупы, яйца. | 5-10 мг |

Одним из главных решений многих проблем, препятствующих гармоничному развитию организма ребенка, является правильная организация питания.

В соответствии с перечисленными принципами организации питания, рацион ребенка должен включать все основные группы продуктов.

Из **мяса** предпочтительнее использовать нежирную говядину или телятину, курицу или индейку. Менее полезны колбасы, сосиски и сардельки. Субпродукты служат источником белка, железа, ряда витаминов и могут использоваться в питании детей.

Рекомендуемые сорта **рыбы**: треска, минтай, хек, судак и другие нежирные сорта. Соленые рыбные деликатесы и консервы могут оказать раздражающее действие на слизистую желудка и кишечника, особенно в дошкольном возрасте. Их рекомендуется включать в рацион лишь изредка.

Особое место в детском питании занимают **молоко и молочные продукты**. Это не только источник легкоусвояемого кальция и витамина В2. Именно в молоке необходимые для развития и роста детского организма кальций и фосфор содержатся в идеальной пропорции 2:1, что позволяет этим элементам хорошо усваиваться.

**Фрукты, овощи, плодоовощные соки** содержат углеводы (сахара), некоторые витамины, микроэлементы, а также такие полезные вещества как пектин, клетчатка, пищевые волокна и другие. Эти продукты улучшают работу органов пищеварения, предотвращают возникновение запоров.

Необходимы **хлеб, макароны, крупы, растительные и животные жиры**, особенно гречневая и овсяная крупы. Растительное масло как приправа к салатам позволяет усваиваться многим полезным веществам, содержащимся в овощах.

Однако правильного подбора продуктов недостаточно. Учитывая незрелость пищеварительных органов ребенка, продукты нуждаются в щадящей кулинарной обработке. Кроме того, необходимо стремиться к тому, чтобы готовое блюдо было красивым, вкусным и ароматным.

Важным условием является строгий **режим питания**, который предусматривает не менее 4 приемов пищи. Причем 3 из них должны обязательно включать горячее блюдо. При этом на долю завтрака приходится приблизительно 25% суточной калорийности, на долю обеда 40%, полдника - 15%, ужина - 20%.

Чтобы обеспечить разнообразие блюд и правильное их чередование, меню желательно составлять сразу на несколько дней вперед, еще лучше - на целую неделю. Если молоко и молочные продукты должны входить в рацион питания ребенка ежедневно, то на завтрак,

обед и ужин первые и вторые блюда желательно повторять не чаще, чем через 2-3 дня. Это также позволяет поддержать у дошкольника хороший аппетит. Следует избегать

одностороннего питания - преимущественно мучного и молочного: у ребенка может возникнуть витаминная недостаточность даже в летне-осенний период.

Ориентировочно в сутки ребенок 4-6 лет должен получать следующие продукты *(на экране мультимедийной установки)*:

* молоко (с учетом идущего на приготовление блюд) и кисломолочные продукты - 600 мл,
* творог - 50 г,
* сметана - 10 г,
* твердый сыр - 10 г,
* масло сливочное - 20 - 30 г (в каши и на бутерброды),
* обязательно растительное масло - 10 г (лучше в салаты, винегреты),
* мясо - 120-140 г,
* рыба - 80-100 г,
* яйцо - 1/2-1 шт.,
* сахар (с учетом кондитерских изделий) - 60-70 г,
* пшеничный хлеб - 80-100 г,
* ржаной хлеб - 40-60 г, крупы, макаронные изделия - 60 г,
* картофель - 150-200 г,
* различные овощи -300 г,
* фрукты и ягоды - 200 г.

**Полдник и ужин** должны быть легкими. Это могут быть овощные, фруктовые, молочные, крупяные блюда. Но если у ребенка снижен аппетит, можно увеличить во время ужина не количество конкретного блюда, а его калорийность: пусть ужин будет более плотным, чем обед. Таким образом, можно помочь развивающемуся организму справиться с возрастающими энергозатратами.

**На завтрак** хорош горячий напиток (кипяченое молоко, чай), которому предшествует любое горячее блюдо (например, омлет), не очень объемное и не требующее длительного времени на приготовление.

**Во время обеда** обязательно накормить ребенка супом или борщом. Ведь первые блюда на основе овощных или мясных бульонов являются сильными стимуляторами работы рецепторов желудка. Это способствует повышению аппетита и улучшению процесса пищеварения.

Детям очень полезны свежие овощи, фрукты, ягоды. Дошкольник может потреблять их сырыми или в виде приготовленных на их основе блюд. Салаты лучше предложить перед первыми и вторыми блюдами, так как они способствуют интенсивной выработке пищеварительных соков и улучшают аппетит.

Если вы дадите салат и на завтрак, и на обед, и на ужин (пусть даже понемногу), будет особенно хорошо. Свежие фрукты идеально подходят для **полдника**. А вот в промежутках между едой их лучше ребенку не предлагать, особенно сладкие.

Яйца полезны для дошколят. Ведь в них содержится много витаминов A и D, фосфора, кальция, железа. В сыром виде давать яйца не следует, поскольку существует вероятность заражения сальмонеллезом.

У шестилетнего ребенка электролитный обмен еще неустойчив, поэтому излишнее поступление воды в его организм может создать дополнительную нагрузку на сердце и почки. Суточная потребность дошкольника в воде составляет в среднем 60 мл на 1 кг веса. Некоторые дети в жаркие летние дни очень много пьют. Но чтобы утолить жажду, не

обязательно употреблять много жидкости. Важно научить малыша пить понемногу и маленькими глоточками. Можно просто ограничиться полосканием рта холодной водой.

Пищу дошкольникам уже не нужно готовить на пару и сильно измельчать. Можно готовить жареные блюда, хотя особенно увлекаться этим не следует, так как есть с

опасность возникновения при обжаривании продуктов окисления жиров, которые раздражают слизистые, вызывают изжогу и боль в животе. Поэтому лучше всего тушить и запекать блюда в духовом шкафу.

**Не рекомендуется!**Некоторые продукты крайне нежелательны в рационе дошкольника. Не рекомендуются: копченые колбасы, консервы, жирные сорта мяса, некоторые специи: перец, горчица и другие острые приправы. Для улучшения вкусовых качеств лучше положить в пищу петрушку, укроп, сельдерей, зеленый или репчатый лук, чеснок. Последние, кроме того, обладают и способностью сдерживать рост болезнетворных микробов. Вкус пищи можно значительно улучшить, если использовать некоторые кислые соки (лимонный, клюквенный), а также сухофрукты.

Большинство дошкольников посещают детский сад, где получают четыре раза в день необходимое по возрасту питание. Поэтому домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. С этой целью в каждой группе воспитатели вывешивают ежедневное меню, чтобы родители могли с ним ознакомиться. Поэтому дома важно дать малышу именно те продукты и блюда, которые он недополучил днем.

Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребенок будет плохо завтракать в группе. В крайнем случае, можно напоить его кефиром или дать яблоко. В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада, используя наши рекомендации.

**Ведущий:** В группе на информационном стенде для родителей есть режим дня детей дошкольного возраста. Вы его все хорошо знаете. Знаете ли вы режим дня вашего ребенка? Сейчас мы это проверим. Проведём игру **«Собери режим дня ребенка».** *(Вызываются два родителя, и они составляют режим дня дошкольника, далее проводится совместный анализ представленного.)*

Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим дня укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления. Следующая рубрика – «Про медицину». Представит её воспитатель…

**Воспитатель:** А поговорим мы сегодня о «надёжном щите против болезней» - о закаливании. Закаливание – это комплексная система оздоровительных воздействий, направленных на достижение устойчивости, невосприимчивости организма к вредным для здоровья факторам. Что происходит в организме при закаливании? Прежде всего, тренируются нервные окончания, чувствительные к температурным воздействиям. Одновременно природные факторы – солнце, воздух и вода – действуют на сосудистый аппарат кожи и подкожной клетчатки. Под действием холода просветы кожных и подкожных сосудов суживаются, за счёт чего возрастает кровенаполнение во внутренних органах. В результате теплоотдача уменьшается, а теплопродукция возрастает.

Закаливание – это не только обтирание или обливание, но и повседневные обычные процедуры, не требующие специальной организации, дополнительного времени: нахождение в помещении и на воздухе, умывание прохладной водой, сон при открытой форточке, активные занятия физкультурой. Важное значение при пассивном закаливании имеет одежда. Никогда не следует кутать ребёнка – это приводит к перегреванию организма. Излишне тёплая одежда нарушает нормальное развитие терморегуляции, а также обменных процессов, устойчивость к инфекциям. Чем больше родители кутают своих детей, тем выше вероятность вырастить их слабыми.

**Методы воздушного закаливания** просты и удобны. Уже само пребывание ребёнка на открытом воздухе имеет общеукрепляющее и оздоровительное значение. Под действием воздушных ванн, потоков воздуха повышается тонус нервной системы, возрастает работоспособность, улучшается работа сердечнососудистой, дыхательной, пищеварительных систем, эндокринных желез. В крови увеличивается количество эритроцитов и гемоглобина.

 Хорошее средство укрепления здоровья – **закаливание водой.**Дети любят играть с ней; такие занятия улучшают настроение, вызывают радостные эмоции. Начинать водные процедуры лучше в тёплое время года: умываемся прохладной водой, вначале - руки до локтей, затем шею, лицо.

     Одним из эффективных способов закаливания является **контрастное обливание ног**: сначала холодной водой – 24 - 25°, затем тёплой - 36° и вновь холодной, а также полоскание горла – сначала тёплой, затем прохладной водой.

     Наиболее сильным оздоравливающим и закаливающим средством является **купание в чистом водоёме.**Для здорового ребёнка оно допустимо в возрасте от 2 лет при температуре воздуха 25 - 28° и воды не менее 22°. При первых проявлениях дрожи у ребёнка, его следует немедленно вывести из воды, завернуть в полотенце, а затем дать ему немного полежать на солнце; находясь в воде, даже тёплой, ребёнок должен двигаться, иначе он будет быстро замерзать.

 Известно, что **ходьба босиком** – замечательное закаливающее средство. Установлено, что на поверхности стопы имеется много температурных рецепторов, которые непосредственно связаны со слизистой оболочкой дыхательных путей, а также практически со всеми внутренними органами. Однако, начиная такое закаливание, нужно соблюдать определённую последовательность. На первом этапе лучше ходить в носках, затем босиком по коврику или одеялу. Потом это срок увеличивается, ребёнок может бегать босиком и по полу, летом – по траве или песку.

     Хорошим закаливающим и общеукрепляющим средством могут быть **солнечные ванны**, обладающие многосторонним действием на организм. Главное их оздоровительное значение состоит в бактерицидности (многие бактерии и вирусы под воздействием прямых солнечных лучей погибают), в повышении сопротивляемости организма к простудным и другим болезнетворным факторам. Однако надо знать, что воздействие солнечной радиации полезно только при умеренных её дозах.

     Надо помнить, что закаливающий эффект применяемых воздействий зависит от систематичности, непрерывности использования, постепенно нарастающей интенсивности процедур, индивидуальной чувствительности ребёнка. Своё выступление хотелось бы закончить стихотворением.

***Чудо-лекарство*** *Взрослые! Если грустите,
Кошки скребут на душе –
Детство в аптеке спросите:
В капельках или в драже.

Пару цветных витаминок,
Капелек с сахаром пять –
И босиком без ботинок
Прямо по лужам гулять.

В ваших глазах отразится
Небо такой синевы...
Солнцем, травинкой и птицей,
Будто бы станете вы.

Снова деревья большие,
Хочется петь и играть!
...Может, вы даже решите
Больше детей не ругать?

Детства волшебное царство –
Радость весёлых проказ...
Жаль, что про чудо-лекарство
Мамы не знают пока.

Но не беда! Слава Богу,
Вместо чудесных затей
Взрослым придут на подмогу
Смех и улыбки детей!*

**Ведущий:** И осталась последняя рубрика нашей сегодняшней встречи «Про дом». Уважаемые родители, сейчас вам предоставляется возможность поделиться практическим опытом по изготовлению игрушек своими руками. Итак, итоги домашнего задания представлены вашему вниманию.

*(Некоторые родители выходят и рассказывают о том, как изготовить ту или иную игрушку своими руками)*

**Ведущий:** Вот и подошло к завершению родительское собрание. Мы попытались рассказать о шагах, которые вы можете сделать, чтобы детские глаза заблестели, засверкали, засветились улыбками и счастьем. Уважаемые родители, всё в ваших руках!!! Желаем вам успехов в воспитании детей! До новых встреч!