**Сценарий родительского собрания о здоровом образе жизни «Формирование культурно - гигиенических навыков у детей младшего дошкольного возраста».**

**Младшая группа 3-4 года**

**Время проведения**: по плану воспитателя.

**Форма проведения**: встреча.

**Цель**: формирование у детей и родителей культуры здоровья.

**Задачи:**формировать у родителей представления о воспитании культурно-гигиенических навыков у детей младшего дошкольного возраста; повысить интерес родителей к вопросам укрепления здоровья детей.

**Участники:** воспитатели, родители, музыкальный руководитель, старшая медсестра; вторая часть собрания проходит с участием детей.

**Место проведения**: музыкальный зал.

**План проведения**

1. Вступительный этап.

2. Основная часть:

• обмен опытом семейного воспитания;

• блицопрос родителей.

3. Игровая мини-программа.

4. Подведение итогов собрания.

**Ход собрания**

**I. Подготовительный этап**

1. Родители выполняют домашнее задание (приложение 1). Они должны понаблюдать за своими детьми и оценить, как сформированы их культурно-гигиенические навыки.

2. Подготовка к конкурсу костюмов «Мойдодырия».

3. Подготовка к конкурсу «Детская прическа».

4. Оформление альбома стихов, загадок, подбор песенок, игр по теме собрания.

5. Оформление тематической выставки в группе.

6. Приглашение родителей.

7. Приобретение мыльных пузырей для праздника (по количеству детей).

8. Разработка сценария праздника мыльных пузырей.

9. Разучивание с детьми песен, игр, заучивание стихотворений по теме собрания.

10. Подготовка и оформление цитат, поговорок и крылатых фраз.

• «Если возможна гигиена тела, то возможна также гигиена ума и характера» (Д. Писарев).

• «Чистота — залог здоровья».

• «Чистота — та же красота».

• «Красота — это обещание счастья».

• «Хорошая прическа важнее дорогого наряда».

• «Здоровые волосы — красота человека».

• «На то два уха, чтоб больше слушать».

• «Ухо — это орган слуха, есть у каждого два уха».

• «Сон — лучшее лекарство».

11. Проведение репетиции.

**II. Организационный этап**

1. Красочное оформление музыкального зала.

2. Подготовка необходимого оборудования, материалов, костюмов, символов.

3. Оформление выставки детских гигиенических принадлежностей.

4. Подготовка чаепития.

**III. Вступительный этап**

Уважаемые гости! Сегодня наше родительское собрание будет состоять из двух частей. В первой части мы поговорим о формировании у детей культуры здоровья. Во второй части мы проведем совместный праздник мыльных пузырей. Итак, мы начинаем!

Зеркало любит чистые лица,

Зеркало скажет:

— Надо умыться! Зеркало охнет:

— Где же гребенка?

Что же она не причешет ребенка!

Зеркало станет грязным от страха,

Если в него поглядится неряха.

*А. Кондратьев*

Сегодня наш разговор о формировании культурно-гигиенических навыков у детей.

— Как вы думаете, что такое культура здоровья? (Рассуждения родителей.)

Под культурой здоровья ребенка понимается совокупность трех компонентов.

(Воспитатель использует зрительный ряд.)

• Осознанное отношение к своему здоровью и жизни.

• Знания о здоровье и умения оберегать, поддерживать и сохранять его.

• Валеологическая компетентность, которая позволяет дошкольнику самостоятельно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи.

Основой здорового образа жизни ребенка является режим дня. Но если распорядок дня во многом зависит от индивидуальных особенностей человека, то правила личной гигиены, напротив, универсальны.

**IV. Основная часть**

**Обмен опытом семейного воспитания**

Всем нам хочется, чтобы ребенок вырос крепким, красивым, здоровым. Поэтому с раннего детства и на протяжении всей жизни человек должен тщательно ухаживать за своим телом, кожей, волосами, ногтями, зубами и т. д. Соблюдение правил личной гигиены — непременное условие здорового образа жизни.

Среди правил личной гигиены первостепенное значение имеют правила ухода за кожей.

Своим семейным опытом по данному вопросу с нами поделится мама... (Ф.И. ребенка и И.О. родителя).

(Рассказ об опыте ухода за кожей ребенка включает информацию о том, каких правил ухода за кожей придерживаются в семье, как родители обучают гигиеническим навыкам своего ребенка. Обмен опытом между родителями.)

**Почему они серые?**

Мама тесто замесила

Из пшеничной из муки,

Я кусочек попросила,

Стала делать пирожки.

Я леплю, я делаю.

Только не пойму:

У мамы — то белые,

А у меня-то серые —

Не знаю почему.

*Е. Благинина*

**Родители**. Кожа не только защищает наш организм от жары, холода и инфекций. Она помогает человеку дышать и избавляться от шлаков. Лучший способ ухода за кожей — это еженедельная баня.

**Воспитатель**. В правилах личной гигиены важное место отводится мерам по уходу за ногами. Пожалуйста, ... (И.О. родителя), расскажите, как вы это осуществляете в своей семье.

(Обмен опытом по уходу за ногами ребенка между родителями.)

**Родители.** Ноги необходимо мыть ежедневно теплой водой с мылом перед сном. После мытья их надо досуха вытереть чистым полотенцем. Во избежание заболевания ног следует чаще менять носки и не ходить в тесной обуви.

**Воспитатель**. Очень важно научить ребенка правильно ухаживать за зубами и полостью рта. Об этом нам расскажет мама... (Ф.И. ребенка и И.О. родителя).

(Обмен опытом по уходу за полостью рта между родителями.)

**Родители.** Гигиена полости рта — это тщательная чистка зубов. Зубы необходимо чистить ежедневно утром и вечером. Зубная щетка должна быть яркой, привлекательной для детей. Она двигается вертикально от десны к зубам.

Как поел, почисти зубки.

Делай так два раза в сутки.

Надо чистить каждый зуб,

Верхний зуб и нижний зуб,

Даже самый дальний зуб,

Очень важный зуб.

Изнутри, снаружи три,

Три снаружи, изнутри...

Мы чистим, чистим зубы

И весело живем,

А тем, кто их не чистит,

Мы песенку споем:

Эй, давай, не зевай,

О зубах не забывай,

Снизу вверх, сверху вниз,

Чистить зубы не ленись.

**Воспитатель**. Тщательного ухода требуют лицо, шея и уши. У детей эти части тела загрязняются особенно сильно, поэтому их надо мыть не реже двух раз в день — утром и перед сном.

(Обмен опытом по уходу за лицом, шеей и ушами между родителями. Педагогический всеобуч «Воспитание у детей культурно-гигиенических навыков» (приложение 3). Родителям выдаются памятки: «Требования к сформированности культурно- гигиенических навыков детей 3—4 лет» (приложение 4) и полезные советы для родителей (приложение 5).)

**Блицопрос родителей**

(Используется зрительный ряд — символы, обозначающие каждый этап блицопроса. Новый этап опроса обозначается появлением нового символа.)

***Гигиена рук***

— Как часто необходимо ребенку мыть руки?

— Почему необходимо в мороз надевать на руки перчатки (варежки)?

— Сколько раз в неделю необходимо подстригать ногти на руках?

— В каких ситуациях ребенок может поранить кожу?

— Что нужно делать, если ребенок поранил руку?

— Что должен сделать ребенок дома после возвращения с прогулки?

— Перечислите названия пальцев на руке.

— Вспомните народную потешку, песенку, которую можно использовать во время пальчиковой гимнастики с ребенком.

***Гигиена волос***

— Как часто нужно мыть ребенку волосы?

— Чем можно мыть волосы?

— Что нужно ребенку для мытья в ванне?

— Как нужно правильно расчесывать длинные волосы?

— Какую красивую прическу (стрижку) лучше сделать ребенку?

— Почему нельзя укладывать ребенка спать с мокрыми волосами?

— Почему ребенку нельзя выходить на улицу с мокрыми волосами?

— Что поможет вам просушить волосы ребенку после мытья?

— Что можно вплетать в волосы?

— Почему, когда укладываете ребенка спать, необходимо из волос вытащить все украшения?

***Гигиена глаз***

— О чем нужно помнить родителям, когда ребенок садится рассматривать книгу?

— Сколько времени ребенку можно смотреть телевизор?

— О чем нужно помнить во время работы ребенка с ножницами, клеем?

— Почему нельзя протирать глаза руками, варежкой, грязным носовым платком?

— Что нужно делать, если ребенку в глаз попала соринка?

— Если ребенок получил травму (кожи, глаза), что он должен сделать в первую очередь?

— У ребенка слезятся глаза. Что вы предпримете?

***Гигиена полости рта***

— Когда ваш ребенок чистит зубы?

— Что нужно ребенку, чтобы почистить зубы?

— Как называется заболевание зубов?

— Когда ваш ребенок научился чистить зубы?

— Что нужно делать после каждого приема пищи?

— Кто должен следить за сохранностью зубов ребенка?

— Сколько раз в год необходимо показывать ребенка стоматологу?

***Гигиена слуха***

— Отчего у ребенка могут заболеть уши?

— Что нужно сделать, когда в уши попала вода?

— К какому врачу вести ребенка при заболевании ушей?

***Гигиена сна***

— Какие звуки ребенку приятно послушать перед сном?

— Какие гигиенические процедуры ребенок выполняет перед сном?

— В чем вы укладываете ребенка в кровать?

— Что нужно сделать в спальной комнате перед сном?

— Что можно пожелать ребенку, когда укладываете его спать?

***Гигиена одежды***

— Перечислите необходимую для ребенка зимнюю (летнюю, весеннюю, осеннюю) одежду.

— Что нужно делать, чтобы одежда ребенка во время работы с клеем, краской, почвой не испачкалась?

— Что нужно для стирки детского белья?

— Какие меры предосторожности необходимо соблюдать во время стирки белья ребенком?

— Какие щетки вы знаете?

***Гигиена обуви***

— Что нужно делать с ботинками, если ребенок в них попал под дождь?

— Перечислите необходимую для ребенка зимнюю (летнюю) обувь.

— Чем вы можете помочь промокшим валенкам?

— Что нужно сделать, если у ребенка на ботинке отлетел каблук, оторвалась подошва?

— Какие требования к обуви для малышей должны соблюдаться?

**V. Игровая мини-программа**

***Вариант 1.*** Инсценировка стихотворения «Девочка чумазая».

***Вариант 2.*** Показ открытого занятия «Да здравствует мыло душистое!».

***Вариант 3.*** Совместное развлечение «Праздник мыльных пузырей»

***Вариант 4.*** Праздник воды «Капитошка».

В сценарий праздника можно включить:

• демонстрацию детских причесок и награждение участников конкурса;

• организацию выставки и награждение победителей фотоконкурса «До чего ж я мил»;

• презентацию костюма в рамках конкурса «Мойдодырия» (приложение 2).

**VI. Подведение итогов собрания**

А теперь давайте все вместе споем песню.

*(Исполнение песни.)*

Благодарим всех гостей, родителей и детей за участие и подготовку нашей встречи. Просим всех к дегустационному столу.

*(Дегустация фиточая.)*

**Приложение 1. Домашнее задание для родителей**

***Задание:***понаблюдайте и оцените, как сформированы культурно-гигиенические навыки у вашего ребенка.

***1. Мытье рук.***

• Охотно идет в ванную и сразу приступает к действию.

• Закатывает рукава.

• Правильно открывает кран — так, чтобы струя воды была небольшой, смачивает руки водой, намыливает ладони и тыльную сторону кисти.

• Смывает мыло и стряхивает воду в раковину.

• Снимает полотенце с вешалки и после вытирания рук аккуратно вешает его на место.

• Вытирает тщательно тыльную сторону кисти и между пальцами.

***2. Умывание.***

— Как ребенок пользуются водой, мылом? Не пропускает ли отдельные действия? Соблюдает ли их правильную последовательность?

— Осознает ли ребенок необходимость умывания? Чем мотивировано выполнение этого действия (ребенок действует по собственной инициативе или по указанию взрослого)?

***3. Прием пищи.***

— Как ребенок пользуется столовыми приборами (в какой руке держит ложку, умеет ли пользоваться вилкой и т. д.)?

— Аккуратно ли ест (не крошит хлеб, не проливает пищу)?

— Сохраняет ли за столом правильную осанку?

— Как заканчивает еду (задвигает ли стул, благодарит ли взрослых и т. д.)?

***4. Одевание и раздевание.***

— Соблюдает ли ребенок правильную последовательность действий?

— Необходима ли помощь взрослого? Когда ребенок обращается за ней?

— Аккуратно ли одевается? Замечает ли непорядок в своей одежде и одежде других? Как его устраняет?

— Как складывает одежду (аккуратно, небрежно и т. д.)?

— Сформировано ли бережное отношение к предметам одежды? В чем оно проявляется?

**Приложение 2. Презентация костюма в рамках конкурса «Мойдодырия»**

***Участники***: взрослые (Дракоша, две Березки); дети (Мальчик, Зубная щетка, Зубная паста, два малыша, девочка-солистка).

***Оборудование и материалы:***

• костюмы взрослые — Дракоша, Березки;

• костюмы детские — Зубная щетка. Зубная паста;

• большой кусок голубой ткани (используется в качестве ширмы);

• детская ванночка, украшенная маленькими шарами белого и голубого цвета (мыльная пена);

• одежда для малышей в ванной (шапочки для душа (белого или голубого цвета), водолазки телесного или розового цвета);

• фонограмма.

**Мальчик**. Ой, как больно!

Зубик мой,

Не следил я за тобой...

(Появляется Дракоша.)

**Дракоша.**

Добрый день, а я Дракоша.

Что случилось, мой хороший?

...Так, понятно, в чем проблема.

Щетка, паста, все за дело!

Чтоб всегда веселым быть,

Слушайте Дракошу,

Девочкам и мальчикам

Дам совет хороший:

По утрам и вечерам надо чистить зубки.

Пасту, щеточку возьми, чисти три минутки.

(Открывается ширма, за ней находится детская ванна с малышами, купающимися в пене из воздушных шариков.)

Тогда-то улыбочка будет что надо,

Чистюли-карапузики для меня награда.

Все микробы убегут, вирусы — подавно,

Если будете дружить с чистотой и ванной.

**Мальчик.**

Сам себя не узнаю:

С зубами все в порядке.

**Дракоша.**

Чистить зубы, умываться

Нужно всем, ребятки!

**Приложение 3. Педагогический всеобуч «Воспитание у детей культурно-гигиенических навыков»**

«Ну что за неряха!» — в сердцах восклицает иной родитель, будто и не причастен к тому, что ребенок таков. А ведь опрятность и аккуратность не врожденные качества. В основе их — гигиенические навыки и привычки, которые формируются с раннего возраста: уход за своим телом, культура еды, бережное отношение к личным вещам, предметам и игрушкам, поддержание порядка в окружающей обстановке.

Взрослый приучает ребенка радоваться чистой красивой одежде, аккуратной прическе и в то же время испытывать брезгливость от неухоженной обуви, грязных рук, непричесанных волос, пятен на одежде; обращаться с просьбой помочь устранить эти недостатки.

Формирование навыков гигиены можно начать с показа картинок, где изображены процессы умывания, кормления, причесывания, и не только людей, но и животных, птиц. Чтобы ребенок дружил с мылом и водой, надо исключить возможность неприятных ощущений, например закатывать рукава во время умывания, постепенно приучать к закаливающим процедурам во избежание Резкого контраста между теплой и холодной водой.

При этом гигиенические процедуры сопровождаются чтением любимых потешек при умывании, купании, кормлении, расчесывании, укладывании спать.

Приобретенные навыки гигиенической культуры можно закрепить в процессе чтения художественной литературы (К. Чуковский «Мойдодыр», «Федорино горе», «Муха-цокотуха»; Е. Благинина «Аленушка», «Научу обувать я братца...»; 3. Александрова «Утром», «Купание»; В. Орлов «Хрюша обижается»; А. Барто «Девочка чумазая», «Девочка-ревушка»; И. Токмаковой «Тили- тили-тили-тили?»; М. Яснов «Я мою руки»; А. Усачев «Хочешь, Феденька, кефир»; О. Дриз «Про веселый пирожок»; Я. Аким «Мыть посуду я люблю», «Про неумейку»; В. Зайцев «Я одеться сам могу»; Э. Мошковская «Уши»; С. Капутикян «Хлоп-хлоп»; Ю. Тувим «Письмо ко всем детям по одному очень важному делу»; А. Воронкова «Маша-растеряша»; Н. Сынгаевский «Помощница» и другие произведения).

Процессы умывания, кормления, причесывания важно не только демонстрировать личным примером, но и сопровождать показ объяснением — заинтересовать ребенка, вызвать желание быть самостоятельным, одобрять даже небольшие его успехи.

**Приложение 4. Требования к сформированности культурно-гигиенических навыков у детей 3-4 лет**

**Режимные процессы**

***Умывание:*** самостоятельно и аккуратно моют руки, лицо, правильно пользуются мылом, сухо вытираются после умывания, вешают полотенце на место; моют руки по мере загрязнения, перед едой, после пользования туалетом.

***Прием пищи:*** правильно пользуются ложкой, вилкой, салфеткой, не крошат хлеб, не проливают пищу, пережевывают пищу с закрытым ртом.

***Одевание и раздевание:*** совершенствуется умения самостоятельно одеваться и раздеваться. Аккуратно складывают и вешают одежду, с помощью взрослого приводят ее в порядок — чистят, просушивают.

**Культура общения**

Благодарят взрослого, сверстников за оказанную помощь, внимание.

Выражают просьбу словами, излагают ее понятно. Обращаясь к сверстнику, называют его по имени, смотрят на него, внимательно слушают ответ, разговаривают друг с другом в приветливой форме. Соблюдают элементарные правила поведения: ведут себя спокойно, не кричат, не мешают окружающим.

**Приложение 5. Полезные советы для родителей**

**«Руки — это лицо человека»**

• Подстригать ногти на руках следует не реже 1 раза в 7—10 дней.

• Перед каждым приемом пищи, после прогулки следует мыть руки с мылом.

• Нужно быть внимательным во время работы с колющими и режущими предметами (нож, иголка и т. д.).

• Нужно осторожно открывать емкости с горячей водой (чайник, кастрюля, водопроводный кран).

• В ветреную и холодную погоду нужно обязательно ходить в перчатках или варежках.

• Следует ежедневно пользоваться кремом для рук.

**«Расти, коса, до пояса»**

• Обязательно нужно иметь собственную расческу и следить за ее чистотой.

• Мыть голову необходимо один-два раза в неделю, пользуясь шампунем.

• Промыв волосы, нужно вытереть их мягким полотенцем и расчесать.

• Нельзя заплетать мокрые волосы.

• Нельзя ложиться спать с мокрой головой.

• Длинные волосы нужно расчесывать с концов и постепенно переходить к корням.

**«Дороже алмаза свои два глаза»**

• Берегите глаза, когда стираете белье или выводите пятна.

• Нельзя тереть глаза грязным носовым платком, варежкой, концом шарфа.

• Нельзя читать, лежа на диване или в кровати.

• Нельзя читать в движущемся транспорте (в вагоне, в автобусе и т. д.).

• Читать нужно, сидя за столом, чтобы освещение было с левой стороны.

• Нельзя носить чужие очки.

• Нужно смотреть телевизор сидя и не более 15—30 минут подряд (зависит от возраста ребенка).

• Необходимо делать гимнастику для глаз.

• Лампу нужно ставить слева.

• Необходимо надевать защитные очки при малейшей вероятности нанесения вреда глазам (работа в огороде, во время строительства, при домашней уборке, при опасности попадания пыли и т. д.).

• Сидеть за столом нужно прямо.

• Необходимо быть осторожным и внимательным во время работы с острыми предметами (ножницы, иголка, булавка, спицы и др.).

**«Здоровые зубы здоровью любы»**

• Необходимо правильно питаться: ежедневно ребенок должен получать молоко или кисломолочные продукты, мясо, рыбу, черный хлеб, разнообразные овощи и фрукты круглый год. Нужно приучать детей к твердой пище: это укрепляет десны и зубы.

• С 2-3 лет необходимо прививать детям привычку полоскать рот после еды и чистить зубы утром и вечером.

• Не реже двух раз в год надо посещать с ребенком стоматолога.

**«Ухо — это орган слуха»**

• Уши надо беречь: от слишком громких звуков устаешь.

• Нельзя слушать громкую музыку. Громкие звуки мешают думать, мешают другим людям.

• Нельзя ковырять в ушах.

• Нужно защищать уши от сильного ветра.

• Нельзя очень сильно сморкаться.

• Нельзя допускать попадания в уши воды.

**«Если сладко спится, сон хороший снится»**

• Соблюдайте режим: больше бывайте с ребенком на свежем воздухе, занимайтесь физкультурой, закаливанием.

• Нельзя наедаться перед сном.

• Нельзя смотреть долго телевизор.

• Нельзя ложиться поздно.

• Нельзя играть в шумные игры перед сном.

• Перед сном необходимо проветрить комнату.

• Перед сном следует задернуть занавески.

• Перед сном нужно умыться.

• Перед сном следует сложить одежду.

• Нельзя откладывать отход ко сну, если ребенок начинает дремать. Дремота — естественный сигнал идти спать. Не отмахивайтесь от него. Откладывая отход ко сну, вы вносите разлад в организм.