

Итоговое родительское собрание в подготовительной группе

Тема: «А ваш ребенок готов к школе?»

Цель: создание условий для включения **родителей** будущих первоклассников в процесс **подготовки ребенка к школе**.

Задачи:

- подвести **итоги работы группы за год**;
- познакомить **родителей** с критериями готовности детей к школе.
- предложить практические советы и рекомендации по **подготовке ребенка к школе**.

Ход собрания.

Воспитатель.

Дорогие **родители**, мы очень рады видеть вас. Начинаем наше **собрание**. Дошкольное детство - короткий, но важный уникальный период жизни человека. Скоро наши дети пойдут в школу. И каждый из Вас хотел бы, чтобы его ребёнок был, как можно лучше **подготовлен к этому событию**. Поступление ребёнка в первый класс – это всегда переломный момент в его жизни. Меняется место ребёнка в системе общественных отношений.

Что отвечают дети, когда их спрашиваете: «*Чем занимались в детском саду?*» (*Варианты ответов – рисовали, лепили, пели, считали, танцевали, играли*).

Игра - основной вид деятельности дошкольников. В игре ребенок приобретает новые и уточняет уже имеющиеся у него знания, активизирует словарь, развивает любознательность, пытливость, а также нравственные качества: волю, смелость, выдержку, умение уступать. У него формируются начала коллективизма. В педагогическом процессе игра находится в тесном взаимодействии с другими видами детской деятельности. Если в младших **группах** игра является основной формой обучения, то в **подготовительной группе**, значительно увеличивается роль самого процесса обучения на занятиях. Перспектива обучения в школе становится желанной для детей. Им хочется стать школьниками.

Однако игра не утрачивает для них своей привлекательности, изменяется лишь ее содержание, характер. Детей интересуют игры более сложные, требующие интеллектуальной активности. Привлекают их также игры спортивного характера, в которых содержится элемент соревнования.

За этот учебный год, играя, мы научились: самостоятельно следить за своим внешним видом, опрятностью, выполнять гигиенические процедуры и правила ЗОЖ. Стремиться к общению со сверстниками, к уважению и положительной оценке со стороны партнера по общению. Развивали мелкую моторику (мозаика, резиночки, пазлы, конструктор, дети стали лучше рисовать, вырезать, используя разные техники. Ребята научились договариваться друг с другом, сформировался дружный коллектив. Математические представления сводятся к ознакомлению числового ряда до 20 и больше, научились различать разные геометрические фигуры, формы, измерять длину объектов; умеют делить слова на слоги, имеют представление о частях суток.

Многие **родители озабочены вопросами**, связанными с поступлением дошкольника в школу. Начало обучения в школе – новый этап в жизни ребёнка (да и **родителей тоже**, безусловно, требующий определенного уровня готовности к этому качественно новому этапу в жизни и совершенно новому виду деятельности –

учебной. Часто под готовностью к обучению подразумевают только определенный уровень знаний, умений, навыков ребёнка, что конечно тоже важно. Самое главное при переходе на качественно новую ступень - психологическая готовность к учебной деятельности. И, прежде всего сформированности желания учиться (*мотивационная готовность*). Но и это ещё не всё. Существует огромная пропасть между «*хочу в школу*» и «*надо учиться работать*», без осознания этого «*надо*» ребёнок не сможет хорошо учиться, даже если перед школой он умеет хорошо читать, писать, считать и так далее. **Подготавливая ребёнка к школе**, необходимо научить его слушать, видеть, наблюдать, запоминать, перерабатывать полученную информацию.

Следует отметить, что, пожалуй, в жизни ребенка нет больше ни одного момента, когда бы так резко и кардинально менялась его жизнь, как при поступлении его в школу. Между дошкольным детством и началом школьной жизни пролегает гигантская пропасть, и в один миг ее не одолеть, даже если малыш посещал детский сад, **подготовительные курсы**. Начало школьной жизни – серьезное испытание для детей, так как оно связано с резким изменением всего образа жизни ребенка. Он должен привыкнуть: к новому педагогу; к новому коллективу; к новым требованиям; к повседневным обязанностям.

Дети очень нуждаются в поддержке, поощрении, похвале со стороны взрослых, они стремятся быть самостоятельными. К школьным неврозам могут приводить на первый взгляд безобидные стереотипы **родительского поведения**.

Не надо заставлять своего ребёнка заниматься, ругать за плохо выполненную работу, а лучше найти в его работе хорошо выполненный фрагмент, пусть даже самый маленький, и похвалить его за выполненное задание. Важно, чтобы ребёнок постепенно втягивался в интеллектуальную деятельность и сам процесс обучения становился для него потребностью.

Сейчас мы бы хотели остановиться на рекомендациях для **родителей**, будущих первоклассников, которым необходимо следовать на этапе **подготовки**, чтобы не отбить у ребенка желание учиться.

- Будьте ребенка спокойно, проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку.
- Не **подгоняйте с утра**, не дергайте по пустякам.
- Пожелайте ребенку удачи, подбодрите - у него впереди трудный день.
- После школы, не обрушивайте на ребенка тысячу вопросов, дайте расслабиться.
- Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать ребенку взбучку. Всегда нелишне выслушать "обе стороны" и не торопиться с выводами.
- После школы не торопитесь садиться за уроки, необходимо два-три часа отдыха (*а в первом классе хорошо бы часа полтора поспать*) для восстановления сил.
- Не заставляйте делать все уроки в один присест, после 15-20 минут занятий необходимы 10-15 минутные "переменки", лучше, если они будут подвижными.
- Во время приготовления уроков дайте возможность ребенку работать самому.
- Выработайте единую тактику общения всех взрослых в семье с ребенком, Если что - то не получается, посоветуйтесь с учителем.
- Будьте внимательны к жалобам ребенка.
- Помогите своему ребёнку овладеть информацией, которая позволит ему не растеряться в обществе.
- Приучайте ребёнка содержать свои вещи в порядке.

- Не пугайте ребёнка трудностями и неудачами в школе.
- Научите ребёнка правильно реагировать на неудачи.
- Помогите ребёнку обрести чувство уверенности в себе.
- Приучайте ребёнка к самостоятельности.
- Учите ребёнка чувствовать и удивляться, поощряйте его любознательность.
- Стремитесь сделать полезным каждое мгновение общения с ребенком.

Не забывайте, уважаемые **родители**, что детство-это удивительное время в жизни каждого человека – оно не заканчивается с поступлением в школу. Уделяйте достаточно времени для игр, укрепляйте здоровье детей, проводите больше времени вместе. Ведь именно сейчас ваше внимание, любовь и забота нужны ребенку больше всего.

Родители должны помнить одну простую истину: образование может сделать ребёнка умным, но счастливым делает его только душевное общение с близкими и любимыми людьми – семьёй. **Родители** могут создать такую обстановку, которая не только **подготовит** ребёнка к успешной учёбе, но и позволит занять ему достойное место среди первоклассников, чувствовать себя в школе уверенно.

Как мы жили в этом году, предлагаем узнать из фотографий.

Родительское собрание в подготовительной группе: " Возрастные особенности детей 6-7 лет.

Цель: расширение контакта между педагогами и родителями.

Задачи:

познакомить родителей с задачами и возрастными особенностями образовательной работы, задачами дошкольного учреждения на новый учебный год;
обновить анкетные данные семей воспитанников;
моделирование перспектив взаимодействия на новый учебный год;
повышение педагогической культуры родителей, вовлечение родителей в процесс воспитания своих детей.

Форма проведения: встреча, деловая игра.

Вступительная часть

Воспитатель. Добрый вечер, уважаемые родители! Я очень рада видеть вас в нашей группе. Наши ребята стали совсем большие. Еще один год и они будут первоклассниками. Этот год будет для нас с вами самым сложным и трудным. Мы должны качественно подготовить наших деток к школе. Без вашей помощи мне никак не справиться. И сегодня мы поговорим с вами о планах на предстоящий год, а так же выясним, как морально помочь ребенку и не сломить его в столь трудные дни.

1. Деловая игра.

Сейчас, я предлагаю вам вспомнить себя в возрасте 6-7 лет.

Чего вам больше всего хотелось?

Нравилось ли вам, когда на вас ругались родители?

И вашим детям это не нравится. И вашим детям хочется побегать и поиграть.

Для того, чтобы нам лучше с вами понять своих детей, понять их чувства, мы с вами обыграем самые распространенные ситуации из жизни каждой семьи, в которой есть ребенок первоклассник.

- Я попрошу вас разделиться на пары и решить, кто из вас будет ребенком, а кто родителем. Пусть один человек из пары подойдет к цветку и выберет себе лепесток. На лепестке у каждого из вас написана своя ситуация, которая может произойти с ребёнком в школе. Ваша задача обыграть ее. Затем мы с вами решим, как лучше было поступить в этой ситуации.

Лепестки цветка (см. приложение 1).

Родители инсценируют ситуации. Далее идет обсуждение.

Я очень надеюсь, что прорешав такие проблемы в группе со мной, вы будете решать их так же со своим ребенком.

2. Возрастные особенности:

А теперь следует сказать вам о возрастных особенностях ваших деток.

Вашему ребенку исполнилось 6 лет. Он превратился в фантазера, которому позавидуют самые великие писатели. Ребенок готов целый день воплощать свои фантазии в реальность. Он верит в чудеса и видит их повсюду. Это очень творческий, волнующий период в жизни вашего ребенка. Только от вас зависит, чтобы его нестандартное логическое мышление и воображение не угасли, развивались.

В 6 лет у вашего ребенка еще значительно сдвиги в усовершенствование моторики и силы. Скорость движений продолжает возрастать, заметно улучшается их координация. Теперь он уже может выполнять 2-3 вида двигательных навыков одновременно: бежать, ловить мяч, пританцовывать. Ребенок любит бегать, соревноваться. Может больше часа не отрываясь играть на улице в спортивные игры, бегать на расстояние до 200 м. Он учится кататься на коньках, лыжах, роликах, если еще не умел, то с легкостью может освоить плавание.

У ребенка уже имеются собственные представления о красоте. Некоторые с удовольствием начинают слушать классическую музыку.

Ребенок обо всем уже имеет собственное мнение. Может объяснить, кто и почему ему нравится или не нравится. Он наблюдателен. Его очень интересует все, что происходит вокруг. Он стремится отыскать причины и связи между различными явлениями. Малыш становится очень самостоятельным. Если он хочет чему-то научиться, то может заниматься новым интересным для него занятием более чем полчаса.

Но переключать его на разные виды деятельности целенаправленно еще очень сложно. Ребенок применяет в играх свои новые знания, сам выдумывает сюжеты игр, с легкостью осваивает сложные игрушки -конструктор, компьютер). К шести годам он осваивает большинство необходимых навыков и совершенствует их прямо на глазах - становится более аккуратным, следит за своим внешним видом - прической, одеждой, помогает вам по хозяйству. 6-7 лет пик творческого развития ребенка. Его очень привлекает живопись, может подолгу рассматривать картины и краски. С удовольствием рисует сам, пытается что-то срисовывать с картины и придумывать свой сюжет. В 6 лет ребенок различными цветами выражает свои чувства по отношению к тому, что рисует. Считается, что детские рисунки - ключ к внутреннему миру малыша. Теперь уже он рисует человека уже таким, какой он есть на самом деле, детализируя лицо с глазами, чтобы он видел, с ушами, чтобы слышал, ртом, чтобы говорил и носом, чтобы нюхать. У нарисованного человечка появляется шея. На нем уже есть одежда, обувь и другие детали одежды. Чем больше у картинки сходства с настоящим человеком, тем развитее ваш ребенок и лучше подготовлен в школе.

3. Готовность ребенка к школе

Более подробно остановимся на психологической готовности которая включает:

- интеллектуальную готовность;
- мотивационную готовность;
- эмоционально-волевую готовность;
- коммуникативную готовность.

Интеллектуальная готовность,

предполагает развитие внимания, памяти, сформированные мыслительные операции анализа, синтеза, обобщения, установление закономерностей, пространственного мышления, умение устанавливать связи между явлениями и событиями, делать простейшие умозаключения на основе аналогии. Например, морковь — огород, грибы — ... лес

К 6–7-и годам ребенок должен знать: - свой адрес и название поселка, в котором он живет; - название страны и ее столицы; - имена и отчества своих родителей, информацию о местах их работы; - времена года, их последовательность и основные признаки; - названия месяцев, дней недели; - основные виды деревьев и цветов. - следует уметь различать домашних и диких животных, понимать, что бабушка — это мама отца или матери.

Мотивационная готовность...

Иными словами, он должен ориентироваться во времени, пространстве и подразумевает наличие у ребенка желания принять новую социальную роль — роль школьника.

Следует давать ребенку только позитивную информацию о школе. Не следует запугивать детей школой, предстоящими трудностями, строгой дисциплиной, требовательностью учителя. «Вот пойдёшь в школу — там за тебя возьмутся, никто там тебя жалеть не будет. Помните, что ваши оценки с легкостью заимствуются детьми. Ребенок должен видеть, что родители спокойно и уверенно смотрят на его предстоящее поступление в школу, дома его понимают, верят в его силы.

Волевая готовность предполагает наличие у ребенка:

- способностей ставить перед собой цель, -принять решение о начале деятельности, - наметить план действий, - выполнить его, проявив определенные усилия, - оценить результат своей деятельности, - а также умения длительно выполнять не очень привлекательную работу.

Развитию волевой готовности к школе способствуют изобразительная деятельность и конструирование, поскольку они побуждают длительно время сосредоточиваться на постройке или рисовании.

Для развития воли хороши настольные игры, где необходимо соблюдать правила игры, и подвижные. Например, игра «Зеркало», «Запрещённое число», «Да и нет».

Не ругайте ребёнка за ошибку, а разберитесь в её причине.

Коммуникативная готовность.

В целях развития коммуникативной компетентности следует поддерживать доброжелательные отношения вашего сына или дочери с окружающими.

Личный пример терпимости во взаимоотношениях с друзьями, родными, соседями также играет большую роль в формировании этого вида готовности к школе.

Родители, вы должны понять одно, если ваш ребенок умеет читать, писать, считать — это еще не значит, что он готов к школе!

4. Портрет» первоклассника, не готового к школе:

- чрезмерная игривость;
- недостаточная самостоятельность;
- импульсивность, бесконтрольность поведения, гиперактивность;
- неумение общаться со сверстниками;
- трудность контактов с незнакомыми взрослыми (стойкое нежелание контактировать) или, наоборот, непонимание своего статуса;
- неумение сосредоточиться на задании, трудность восприятия словесной или иной инструкции;
- низкий уровень знаний об окружающем мире, неумение сделать обобщение, классифицировать, выделить сходство, различие;
- плохое развитие тонко координированных движений руки, зрительно-моторных координации (неумение выполнять различные графические задания, манипулировать мелкими предметами);
- недостаточное развитие произвольной памяти;
- задержка речевого развития (это может быть и неправильное произношение, и бедный словарный запас, и неумение выразить свои мысли и т. п.)

5. Самостоятельность.

Ребёнок должен уметь ухаживать за собой, самостоятельно раздеваться и одеваться. Очень важно приучить ребёнка к гигиене. Научите малыша убирать своё рабочее место, бережно относиться к вещам. Чтобы ребёнок быстрее смог адаптироваться в школе, он должен быть достаточно самостоятельным. Постарайтесь меньше опекать его, дайте ему возможность принимать самостоятельные решения и отвечать за них.

Поручите ему какие-нибудь домашние дела, он научился выполнять свою работу без помощи взрослых. Старшие дошкольники могут накрывать на стол, мыть посуду, чистить свою одежду и обувь, присматривать за младшими детьми, кормить рыб, птиц, котёнка, поливать цветы. Родители не должны делать то, что дети забыли или не захотели выполнять. Практика показывает, если дети до поступления в школу имели дома посильные для них обязанности, они легче справлялись с учебной деятельностью.

Итак, наша единая задача заключается в создании условий для успешной подготовки к обучению детей в школе. Для того, чтобы понять, какая помощь нужна ребёнку, важно знать, с какими трудностями он сталкивается, какие у него проблемы. Возможно, какие-то свои маленькие тайны ваши дети вам откроют в письмах, которые они написали для вас, уважаемые родители. И может быть, именно это письмо поможет вам понять своего ребёнка, вникнуть в его трудности и порадоваться его достижениями.

6. Правила детского общежития:

- Не отнимай чужого, но и не всё своё отдавай
- Попросили – дай, пытаются отнять – старайся защищаться
- Не дерись без обиды
- Не обижайся без дела
- Сам ни к кому не приставай
- Зовут играть иди, не зовут – попросись. Это не стыдно.
- Не дразни, не канючь, не выпрашивай ничего. Никого два раза ни о чём не проси
- Из-за отметок не плачь. Будь гордым. С учителем за отметки не спорь. И на учителя на отметки не обижайся. Делай уроки, а какие будут отметки, такие и будут.
- Не ябедничай за спиной у товарищей
- Не будь грязнулей, дети грязнуль не любят, не будь и чистюлей, дети не любят и чистюль.
- Почаще говори: давай дружить, давай играть, давай водиться, давай вместе пойдём домой
- И не выставляйся. Ты не лучше всех, ты не хуже всех, ты мой любимый
- Иди в школу, и пусть она тебе будет в радость, и я буду ждать и думать о тебе
- Дорогу переходи внимательно, не торопись.

7. Формулы вербального (словесного) общения, которыми может овладеть ребёнок к концу дошкольного возраста

- **Приветствие.** Здравствуйте, добрый день, доброе утро, добрый вечер, рад тебя или Вас видеть, привет
- **Прощание.** До свидания, спокойной ночи, до завтра, счастливого пути, доброй ночи.
- **Извинение.** Извините, пожалуйста; простите, пожалуйста; прошу прощения.
- **Обращение.** Скажите, пожалуйста; будьте добры, могли бы вы; вас не затруднит.
- **Знакомство.** Давайте познакомимся, меня зовут.. познакомьтесь, это... **Взрослые, помните...Подражая взрослым, дети легко усваивают правила вежливости.**

Приложение 1

Ребёнок получил оценку «2». Вас вызывают в школу. Ребёнок принёс замечание в дневнике.

Ребёнок не выполнил домашнее задание. У ребёнка порвался портфель, пиджак, юбка. Ребёнок потерял что-то в школе.

Ребёнок не позвонил, как дошёл до школы

Ваш ребёнок соврал вам. Ваш ребёнок стал ругаться

Ваш ребёнок не хочет идти в школу

Ваш ребёнок плохо себя ведет в школе

Ваш ребёнок принёс чужую вещь из школы

Правила детского общежития:

- Не отнимай чужого, но и не всё своё отдавай
- Попросили – дай, пытаются отнять – старайся защищаться
- Не дерись без обиды
- Не обижайся без дела
- Сам ни к кому не приставай
- Зовут играть иди, не зовут – попросись. Это не стыдно.
- Не дразни, не канючь, не выпрашивай ничего. Никого два раза ни о чём не проси
- Из-за отметок не плачь. Будь гордым. С учителем за отметки не спорь. И на учителя на отметки не обижайся. Делай уроки, а какие будут отметки, такие и будут.
- Не ябедничай за спиной у товарищей
- Не будь грязнулей, дети грязнуль не любят, не будь и чистюлей, дети не любят и чистюль.
- Почаще говори: давай дружить, давай играть, давай водиться, давай вместе пойдём домой
- И не выставляйся. Ты не лучше всех, ты не хуже всех, ты мой любимый

- Иди в школу, и пусть она тебе будет в радость, и я буду ждать и думать о тебе
- Дорогу переходи внимательно, не торопись.

Памятка для родителей:

ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ И УМЕТЬ РЕБЁНКУ, ПОСТУПАЮЩЕМУ В ШКОЛУ:

1. Своё имя, отчество и фамилию.
2. Свой возраст (желательно дату рождения).
3. Свой домашний адрес.
4. Свой город, его главные достопримечательности.
5. Страну, в которой живёт.
6. Фамилию, имя, отчество родителей, их профессию.
7. Времена года (последовательность, месяцы, основные приметы каждого времени года, загадки и стихи о временах года).
8. Домашних животных и их детёнышей.
9. Диких животных наших лесов, жарких стран, Севера, их повадки, детёнышей.
10. Транспорт наземный, водный, воздушный.
11. Различать одежду, обувь и головные уборы; зимующих и перелётных птиц; овощи, фрукты и ягоды.
12. Знать и уметь рассказывать русские народные сказки.
13. Различать и правильно называть плоскостные геометрические фигуры: круг, квадрат, прямоугольник, треугольник, овал.
14. Свободно ориентироваться в пространстве и на листе бумаги (правая - левая сторона, верх- низ и т.д.)
15. Уметь полно и последовательно пересказать прослушанный или прочитанный рассказ, составить, придумать рассказ по картинке.
16. Запомнить и назвать 6-10 картинок, слов.
17. Различать гласные и согласные звуки.
18. Разделять слова на слоги по количеству гласных звуков.
19. Хорошо владеть ножницами (резать полоски, квадраты, круги, прямоугольники, треугольники, овалы, вырезать по контуру предмет.)
20. Владеть карандашом: без линейки проводить вертикальные и горизонтальные линии, рисовать геометрические фигуры, животных, людей, различные предметы с опорой на геометрические формы, аккуратно закрашивать, штриховать карандашом, не выходя за контуры предметов.
21. Свободно считать до 20 и обратно, выполнять счётные операции в пределах 20. Соотносить число предметов и цифру. Усвоить состав чисел: 2,3,4,5. Читать простейшие математические записи.
22. Уметь внимательно, не отвлекаясь, слушать (30 – 35 минут).
23. Сохранять стройную, хорошую осанку, особенно в положении сидя.

Родительское собрание

в подготовительной к школе группе

Тема: «Здоровый образ жизни. Нужные советы».

Задачи: Обеспечение тесного сотрудничества и единых требований детского сада и семьи в вопросах здоровья детей.

Подготовка к собранию

Написание плакатов

«Здоровье – эта та вершина, на которую каждый человек должен взойти сам».

«Проблемы детей до семилетнего возраста – это проблемы их родителей».

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 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 образ жизни.

Длительное пребывание в неблагоприятных условиях вызывает перенапряжение адаптационных возможностей организма и приводит к истощению иммунной системы. Возникают хронические заболевания бронхолегочной системы, ЛОР-органов и другие болезни.

1. Сейчас острая проблема - заболевание гриппом, об этом нам расскажет медицинская сестра

Выступление медицинской сестры

Заболеваемость детей гриппом.

2. Выступление психолога.

Здоровье человека заключается в гармонии духовного, душевного и физического. Выступление психолога.

3. Уважаемые родители, а Вы готовы ответить на наши вопросы?

- Что значит здоровый человек?

- Что такое «здоровый образ жизни»?

- Какие вредные привычки детей плохо влияют на их здоровье?

- Какие положительные привычки необходимо воспитывать у детей, чтобы они были здоровы? *Другие родители могут дополнять и высказывать своё мнение по заданному вопросу.*

4. Узнайте, что думают Ваши дети о здоровье.

Аудио запись с ответами детей на вопросы.

Вопросы детям:

- кого называют здоровым?

- что надо делать чтобы быть здоровым?

- как надо вести себя если ты заболел?

- что может быть опасным на прогулке?

- как ты поступишь, если: из носа пошла кровь?

порезал палец?

ушиб ногу или другую часть тела?

5. Игра с родителями «Слово-эстафета»

Родители садятся в круг. Игрушка-кукла передаётся по кругу. Взяв игрушку в руки, родители продолжают начатое ведущим предложение «Мой ребёнок будет здоровым, если я...»

6. Доклад на тему «Формирование правильной осанки» воспитатель 1

Обратим особое внимание на самые распространенные нарушения здоровья наших детей. из 100% всех детей – первоклассников у 8% - нарушение осанки, у 10% - плоскостопие, у 10% - сколиоз. Говорят, когда-то благородных девиц наставники били по спине, если те сутулились, привязывали косу к поясу. Неужели

только суровостью можно добиться того, чтобы наши девочки держали спинки прямо, а наши мальчики походили выправкой на выпускников кадетских корпусов? Оказывается, наставники благородных девиц были хоть и суровы, но прозорливы и честно отработывали свой хлеб. Правильная осанка не дается нам от рождения. Это условный двигательный рефлекс, и его надо вырабатывать. Чтобы наши дети бегали, ходили, стояли и сидели красиво, нам, родителям, придется приложить усилия. Когда ребенок хватает еду с тарелки руками, потому что ему так удобнее, мы, взрослые, его останавливаем, показываем, как надо правильно есть, и потом следим, чтобы этот навык был доведен до автоматизма. Почему же мы не следим, чтобы ребенок не сидел сутулившись, не стоял перекосившись, и не добиваемся, чтобы навык держать спину ровно стал естественной потребностью?

Приятно посмотреть на ребенка, который голову держит прямо, у которого плечи развернуты и находятся на одном уровне, живот подтянут, сбоку видно, как позвоночник образует красивую волнообразную линию с небольшими углублениями в шейном и поясничном отделах.

Между прочим, правильная осанка не только красива, но еще и функциональна, потому что при ней положение тела наиболее устойчиво: вертикальная поза сохраняется при наименьшем напряжении мышц. Значит, когда ребенок стоит ровно, расправив плечи, он меньше устает. А если он идет, бежит или прыгает, сохраняя при этом хорошую осанку, позвоночник лучшим образом амортизирует нагрузки.

Плохая осанка затрудняет дыхание и кровообращение, а хорошая, соответственно, сохраняет их в норме. При плохой осанке снижаются окислительные процессы в организме, а это автоматически ведет к тому, что человек быстрее устает во время как физической, так и умственной работы. Плохая осанка может довести ребенка до близорукости или остеохондроза. А хорошая осанка может от этих бед предохранить.

Но кроме физиологических последствий кривой спины есть еще и психологические, не менее пагубные, создающие у ребенка «комплекс». Какой родитель хочет, чтобы его наследник шел по жизни с согнутой спиной, перекошенными плечами, опущенной головой? Не хочет никакой. Так что же делать?

Выполнять **пять простых правил формирования осанки** (после собрания раздать памятки всем родителям)

1. Наращивать ребенку «мышечный корсет». Хорошая осанка немыслима без равномерно развитой мускулатуры. «Мышечный корсет» спасет даже того, кому не повезло с наследственностью, кому от родителей достались слабые соединительные ткани – предвестники плоскостопия, близорукости, сутулости ...

2. Постоянно следить за тем, как ребенок сидит, стоит, поправлять его, если сутулится, кособочится. Пусть встанет к стене, прикоснется к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и головой. Позвоночник выпрямлен, плечи развернуты, лопатки сближены, живот втянут, ягодицы напряжены. Вот она – правильная поза! Тело должно ее запомнить. Конечно, легче безвольно распустить мышцы, чем сидеть или ходить прямо, но на то рядом и мы, взрослые, чтобы на первых порах следить за спинкой. А дальше держаться ровно войдет у ребенка в привычку.

3. Обратить особое внимание на позу при письме, чтении, любой работе за письменным столом. Ребенок должен сидеть так, чтобы ноги, спина, руки имели опору. Высота стола должна быть на 2-3 см выше локтя опущенной руки вашего чада, когда он сидит. Высота стула не должна превышать высоту голени. Если ноги не достают до пола, надо подставить скамейку, чтобы тазобедренные и коленные суставы были согнуты под прямым углом. Спина должна вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб. Чтобы расстояние от книжки до глаз не превышало 30 см, книгу лучше поставить на пюпитр, тогда голову не придется наклонять. Неправильная поза при работе за столом очень портит осанку!

4. Следить, чтобы у ребенка не появилось плоскостопие. Плоская стопа нарушает правильную опорную функцию ног, ноги быстро устают, ось таза наклоняется и осанка нарушается. Вовремя обнаруженное плоскостопие можно исправить. Обратитесь к ортопеду, не запустите эту проблему.

5. Не стелить слишком мягкую постель. Матрас должен быть ровным, жестким, подушка – маленькой, низкой. Кровать такой длины, чтобы ноги можно было свободно вытянуть. Ту немалую часть суток, которая приходится на сон, позвоночник должен чувствовать себя комфортно, а ему удобна жесткая постель.

Итог:

Воспитать ребенка здоровым – это значит с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни.

Компоненты здорового образа жизни:

- рациональный режим;
- систематические физкультурные занятия;
- закаливание;
- правильное питание;
- благоприятная психологическая обстановка в семье – хорошие дружеские отношения, доверие и взаимопонимание, желание поделиться своими проблемами с близкими людьми, возможность найти поддержку и помощь, совместное проведение досуга.

Помните, здоровье ребенка в ваших руках!

Искренне желаем вам крепкого здоровья, счастья, благополучия в семье.

Пусть дети радуют Вас!

7. Разное.

8. Родительский комитет (вопросы о выпускном)

9. Заключение. Родители делятся мнениями о собрании. Высказывают свои предложения на будущее. Каждому родителю вручаются памятки **«Пять простых правил формирования осанки»**.

Решения собрания

1. Пусть в каждой семье господствует дух здоровья, культ здоровья.

2. Хотите ли ВЫ, не хотите ли,
Но дело, товарищи, в том, что
Прежде всего мы - родители,
А всё остальное - потом!

3. Соблюдать дома рекомендации полученные от мед/сестры и психолога.

4. Вести в семье здоровый образ жизни, отказавшись от вредных привычек самим и поддерживать у детей стремление к здоровому образу жизни.

Родительское собрание в подготовительной группе:

" Возрастные особенности детей 6-7 лет.

Старший дошкольный возраст — период познания мира человеческих отношений, творчества и подготовки к следующему, совершенно новому этапу в его жизни — обучению в школе.

- **Игровая деятельность**

- В сюжетно-ролевых играх дети подготовительной к школе группы начинают осваивать сложные взаимодействия людей. Отражающие характерные жизненные ситуации. Игровые действия становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. При организации совместных игр дети используют договор, умеют учитывать интересы других, в некоторой степени сдерживать эмоциональные порывы.
- Происходит постепенный переход от игры как ведущей деятельности к учению.

- **Конструирование**

- Дети подготовительной к школе группы в значительной степени освоили конструирование из строительного материала.
- В этом возрасте дети уже могут освоить сложные формы сложения из листа бумаги и придумывать собственные, но этому их нужно специально обучать. Данный вид деятельности не просто доступен детям — он важен для углубления их пространственных представлений.
- Усложняется конструирование из природного материала.

- **Изобразительная деятельность**

- Образы из окружающей жизни и литературных произведений, передаваемые детьми в изобразительной деятельности, становятся сложнее. Рисунки приобретают более детализированный характер, обогащается их цветовая гамма.
- Более явными становятся различия между рисунками мальчиков и девочек. Мальчики охотно изображают технику, космос, военные действия и т.п. Девочки обычно рисуют женские образы: принцесс, балерин, моделей и т.д. Часто встречаются и бытовые сюжеты: мама и дочка, комната и т. д.
- Изображение человека становится еще более детализированным и пропорциональным.
- Появляются пальцы на руках, глаза, рот, нос, брови, подбородок. Одежда может быть украшена различными деталями.

- **Одной из важнейших особенностей данного возраста является проявление произвольности всех психических процессов.** (Когда ребенок начинает сознательно направлять и удерживать на определенных предметах и объектах.)

- **Развитие психических процессов**

- У детей продолжает развиваться **восприятие**, однако они не всегда могут одновременно учитывать несколько различных признаков. (Величина, форма предметов, положение в пространстве)
- Продолжает развиваться **воображение**, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой. Это можно объяснить различными влияниями, в том числе и средств массовой информации, приводящими к стереотипности детских образов.
- **Мышление**

Мышление в этом возрасте характерно переходом от наглядно-действенного к наглядно-образному и в конце периода — к словесному мышлению.

1) наглядно-действенное (познание с помощью манипулирования предметами)(
нр., достает предмет, который высоко лежит, подставив стул)

2) наглядно-образное (познание с помощью представлений предметов, явлений, без применения практических действий.) (нр., может собрать кубики, легкие пазлы без опоры на наглядность)

3) словесно-логическое (познание с помощью понятий, слов, рассуждений, которое связано с использованием и преобразованием понятий). (нр., может выложить последовательно 6-7 картинок, логически связанных между собой).

Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие и т.д.

Дошкольник образно мыслит, но еще не приобрел взрослой логики рассуждения.

Складываются предпосылки таких качеств ума, как самостоятельность, гибкость и пытливость. Возникают попытки объяснить явления и процессы. Детские вопросы — показатели развития любознательности.

- **Внимание** становится произвольным.
- В этом возрасте значительно возрастают концентрация, объем и устойчивость внимания, складываются элементы произвольности в управлении вниманием на основе развития речи, познавательных интересов.

В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут. Увеличивается устойчивость внимания — 20—25 минут, объем внимания составляет 7—8 предметов. Ребенок может видеть двойственные изображения.

Память

- В 6-7 лет увеличивается объем памяти, что позволяет детям произвольно запоминать достаточно большой объем информации.

Дети могут самостоятельно ставить перед собой задачу что-либо запомнить. Используя при этом простейший механический способ запоминания – повторение.

Речь

- Развивается звуковая сторона, грамматический строй, лексика.
- Развивается связная речь.
- В высказываниях детей отражаются как расширяющийся словарь, так и характер ощущений, формирующихся в этом возрасте.
- Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т.д.
- Развиваются диалогическая и некоторые виды монологической речи.
- **Отношения со сверстниками**
- Детям старшего дошкольного возраста свойственно преобладание общественно значимых мотивов над личностными.
- Ребенок может изменить свою точку зрения, позиции в результате столкновения с общественным мнением, мнением другого ребенка. **Ребенок может воспринять** точку зрения др. человека.
- В процессе усвоения активное отношение к собственной жизни, развивается эмпатия, сочувствие.
- **Отношения со взрослыми**
- Развитие произвольности и волевого начала проявляется в умении следовать инструкции взрослого, придерживаться игровых правил.

- Ребёнок стремится качественно выполнить какое-либо задание, сравнить с образцом и переделать, если что-то не получилось.
- **Эмоции**
- У ребенка развито устойчивое положительное отношение к себе, уверенность в своих силах. Он в состоянии проявить эмоциональность и самостоятельность в решении социальных и бытовых задач. Возникает критическое отношение к оценке взрослого и сверстника. Оценивание сверстника помогает ребенку оценивать самого себя.
- О моральных качествах ребенок судит главным образом по своему поведению, которое или согласуется с нормами, принятыми в семье и коллективе сверстников, или не вписывается в систему этих отношений.
- Самооценка ребёнка старшего дошкольного возраста достаточно адекватна, более характерно её завышение, чем занижение. Ребёнок более объективно оценивает результат деятельности, чем поведение.
- В качестве **важнейшего новообразования** в развитии психической и личностной сферы ребенка 6 – 7 летнего возраста является **соподчинение мотивов**.
- Осознание мотива «я должен», «я смогу» постепенно начинает преобладать над мотивом «я хочу».
- **В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст.**
- **Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; освоением форм позитивного общения с людьми; развитием половой идентификации, формированием позиции школьника.**
- **К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.**
- **Ребенок может и делает не то, что ему хочется, а то, что нужно, что просит взрослый или определено правилами: воспринимает, запоминает, мыслит, оценивает свою деятельность;**
- **Возникает первая реальная картина мира, о которой у ребенка формируется собственное мнение;**
- **Ребенок начинает понимать свои чувства и переживания в полной мере и сообщает об этом взрослым;**
- **Детям очень важно как к ним относятся окружающие люди;**
- **Происходит полное доверие взрослому, принятие его точки зрения. Отношение к взрослому как к единственному источнику достоверного знания.**

Дети 6-7 лет должны уметь:

- Различать геометрические фигуры, выделять их в предметах окружающего мира
- Характеризовать пространственные взаимоотношения предметов (справа-слева, над-под, на-за, сверху-снизу и др.)
- Различать пространственное расположение фигур, деталей на плоскости
- Классифицировать фигуры по форме, размеру, цвету
- Различать и выделять буквы и цифры по форме, размеру, цвету
- Мысленно находить часть целого
- Дистраивать фигуры по схеме, конструировать их из деталей

- Речь.
- Правильно произносить все звуки родного языка
- Уметь различать и называть слова с определенным звуком
- Уметь определять место звука в слове (начало—середина—конец)
- Делить слова на слоги
- Составлять слова из слогов
- Иметь представление о предложении
- Уметь согласовывать слова в роде, числе и падеже
- Подбирать синонимы, антонимы
- Использовать разные способы образования слов
- Пересказывать знакомые сказки и рассказы
- Составлять рассказы и сказки по картинке
- Крупная моторика
- Прямо и твердо ходить, бегать, прыгать
- Точно ловить и кидать мяч
- На протяжении некоторого времени носить не очень легкие вещи, большие предметы
- Застегивать пуговицы, завязывать шнурки и т.п.
- Мелкая моторика
- Проводить прямые, а не дрожащие линии
- «Видеть строку» и писать в ней
- Видеть клеточки и точно вести по ним рисунок
- **Целевые ориентиры образования на этапе завершения дошкольного возраста:**
- *это социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.*
- *Предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.*
- *Выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования.*

- **Кризис семи лет.**

- Кризисом семи лет заканчивается дошкольный период и открывается новый этап развития ребенка — младший школьный возраст. Он может начаться и раньше — в шесть и даже в пять с половиной лет. Если вашему ребенку вдруг надоел детсад, а привычные игры уже не доставляют ему удовольствия, если он стал непослушным, у него возникает отрицательное отношение к ранее выполнявшимся требованиям, это означает, что наступил очередной кризис. По сравнению с другими он проходит мягче, однако важно вовремя заметить его и правильно среагировать.

Принято выделять 7 симптомов кризиса.

Негативизм. Это такие проявления в поведении ребёнка, как нежелание что-то сделать только потому, что это предложил взрослый. Детский негативизм следует отличать от обычного непослушания. Мотив непослушания - нежелание выполнять предложенное взрослым потому, что он не хочет делать чего-либо или хочет заниматься в это время чем-то другим. Мотив негативизма - отрицательное отношение к требованиям взрослого независимо от их содержания. Уговоры, объяснения и даже наказания в этом

случае оказываются бесполезными.

Упрямство. Ребёнок настаивает на чём-либо не потому, что ему этого очень хочется, а потому, что он это потребовал. Мотивом упрямства в отличие от настойчивости является потребность в самоутверждении: ребёнок поступает таким образом потому, что «он так сказал». При этом само действие или предмет для него могут и не иметь привлекательности.

Строптивость. Она, в отличие от негативизма, направлена не против взрослого, а против норм поведения, установленных для ребёнка, против привычного образа жизни. Ребёнок отвечает недовольством («Да ну!») на все, что ему предлагают, и что с ним делают.

Своеволие - стремление ребёнка к самостоятельности, в желании всё сделать самому.

Протест-бунт. Всё поведение ребёнка приобретает форму протеста. Он как будто находится в состоянии войны с окружающими, постоянно происходят детские ссоры с родителями по любому, порой совершенно незначительному поводу. Складывается впечатление, что ребёнок специально провоцирует конфликты в семье.

Обесценивание может проявляться по отношению к взрослым (ребёнок говорит им «плохие» слова, грубит) и по отношению к любимым прежде вещам (рвёт книжки, ломает игрушки). В лексиконе ребёнка появляются «плохие» слова, которые он с удовольствием произносит, несмотря на запреты взрослых.

В семье с единственным ребёнком может наблюдаться ещё один симптом - деспотизм, когда ребёнок стремится проявить власть над окружающими, подчинить своим желаниям весь уклад семейной жизни. Если в семье несколько детей, этот симптом проявляется в форме ревности к другим детям. Ревность и деспотизм имеют одну и ту же психологическую основу - детский эгоцентризм, стремление занять главное, центральное место в жизни семьи.

Главный совет родителям

1. Будьте внимательны к ребенку, любите его, но не «привязывайте» к себе, пусть у него будут друзья, свой круг общения. Будьте готовы поддержать ребенка, выслушать и ободрить его. Залог успеха – доброжелательные и открытые отношения в семье. Справиться с проблемой легче, когда она только возникла и не привела еще к негативным последствиям.
2. Поощряйте общение со сверстниками
3. Учите ребенка управлять эмоциями (на примере своего поведения)
4. Нужно заранее готовить ребенка к школе (развивающие игры, стихи).
5. Не надо перегружать дополнительными занятиями.
6. Больше хвалить.

Родительское собрание на тему «Здоровый образ жизни. Нужные советы» (подготовительная группа)

Цель:

Формирование у родителей устойчивой мотивации к сохранению и укреплению здоровья своих детей;

повышение уровня знаний родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей, здорового образа жизни в семье посредством педагогического просвещения.

Ход собрания:

Воспитатель:

Приветствуем всех, кто время нашёл,

И к нам в детский сад на собрание о здоровье пришёл.

Мы здесь подрастаем, взрослеем мы здесь,

И набираем естественно вес.

Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,

Нам спорт с физкультурой как воздух нужны,

А с ними порядок, уют, чистота,

Эстетика, в общем, сама красота!

Здоровье своё бережём с малых лет,

Оно нас избавит от боли и бед!

Сегодня мы побеседуем с Вами о самом главном в нашей жизни – о здоровье наших детей.

Здоровый, крепкий и развитый ребёнок.

Как добиться этого? Что для этого делаем мы? Как укрепить здоровье детей, избежать болезней?

Я предлагаю Вам немного по-рассуждать. Давайте ответим на один, кажется, очень простой вопрос: “Кто такой здоровый человек?”.

(Ответы родителей)

А теперь я предлагаю Вам поделиться своим жизненным опытом. У меня в руках мяч, он для нас будет эстафетной палочкой. Мы будем передавать его по кругу, и тот человек в чьи руки попал мяч, продолжает моё предложение. А предложение будет у нас одно для всех: «Мой ребёнок будет здоров если я...».

(Ответы родителей)

Воспитатель: Для поддержания здоровья нужны простые, известные всем условия, знакомые с детства: «солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Но для того, чтобы эти простые условия работали на наше здоровье, нужен волшебный ключик. Его волшебные свойства тоже выглядят простыми и очень обычными – это постоянство и систематичность. Но можно назвать их ещё проще – образ жизни. Получается, что здоровье – это состояние организма при определённом образе жизни. И для того, чтобы ребёнок был здоров, нам необходимо привить ему этот здоровый образ жизни. А сделать это можете только вы, дорогие родители. А мы, педагоги лишь немного поможем вам. Сегодня мы выделим 10 заповедей здоровой жизни.

(На доске вывешивается круг с надписью «здоровый ребёнок».)

Заповедь 1. «Соблюдение режима дня»

Очень важно приучать ребёнка просыпаться, засыпать, кушать, играть, гулять, трудиться в одно и то же время. Следует уделять особое внимание полноценному сну, засыпание 21 – 22 часов, минимальная длительность сна 8 – 10 часов. Просмотр телепередач не более 40 минут в день.

(Прикрепляется первый лепесток «Соблюдение режима дня».)

Заповедь 2. «Регламентируемые нагрузки»

Очень важно регламентировать как физические так и эмоциональные и интеллектуальные нагрузки. Нужно следить за поведением ребёнка. Потеря внимания, капризы, истерики, расторможенность, являются сигналом перегрузок.

При первых признаках этих проявлений следует прекратить или снизить интенсивность деятельности или общения. При первой возможности дать ребёнку отдохнуть, лучший отдых – двигательная активность на свежем воздухе. Если мы, взрослые, вовремя не примем меры и не прекратим или не снизим нагрузки ребёнка, то за этим состоянием могут последовать истощение, недомогание, истерика, а затем и болезнь.

(Прикрепляется второй лепесток «регламентируемые нагрузки»)

Заповедь 3. «Творчество»

В творчестве ребёнок может выразить себя, мысли, чувства, эмоции, он может проявлять негативные чувства и переживать и освобождаться от них. Творчество помогает ребёнку увидеть прекрасное в мире, влюбиться в красоту. Поддерживайте его желание созидать. Для этого необходимы разные виды деятельности: рисование; лепка; поделки из бумаги; занятие музыкой и пением; занятие танцами.

(Прикрепляется третий лепесток «творчество»)

Заповедь 4. «Двигательная активность»

Движение – это естественное состояние ребёнка. Задача взрослых – создать условия для двигательной активности. Лучшая среда для этого – детская площадка. Пусть ваш ребёнок как можно больше гуляет, играет в подвижные игры, бегает, прыгает, лазает, плавает. Это важно для полноценной деятельности мозга, а, следовательно, и всего организма ребёнка.

(Прикрепляется четвертый лепесток «двигательная активность»)

Заповедь 5. «Физическая культура»

Занятия физкультурой укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребёнка, позитивно влияют на его характер, способствует развитию волевых качеств, уверенности в себе, ответственности, умения дружить. Арсенал видов физической культуры очень широк: утренняя зарядка, физкультурные минутки, дыхательная гимнастика, приёмы массажа.

В ребёнке может укорениться лишь то, что сформировано в семье, а значит основой успеха является личный пример взрослого – родителя. Занятия физическими упражнениями с мамой или папой доставляют детям огромное удовольствие, а для родителей это прекрасная возможность пообщаться с ребёнком и получить необходимую физическую нагрузку.

(Прикрепляется пятый лепесток «физическая культура»)

Заповедь 6. «Водные процедуры»

Водные процедуры полезны для здоровья, хорошего самочувствия, прекрасного настроения. Вы можете выбрать любой подходящий для ребёнка вид процедур или чередовать: обливание утром и вечером ; контрастный душ, ванны для рук и ног (начать с тёплой) ; обтирание мокрым полотенцем,

Перед проведением водных процедур необходимо проконсультироваться с врачом.

(Прикрепляется шестой лепесток «водные процедуры»)

Заповедь 7. «Приёмы массажа»

Массаж биологически активных точек является прекрасным средством улучшения регуляции деятельности всех систем организма. Таким образом, он нормализует работу всех органов и систем, в том числе и психики. Вашему вниманию мы подготовили памятку по самомассажу. Предлагаем Вам с ней ознакомиться.

(Прикрепляется седьмой лепесток «приемы массажа»)

Заповедь 8. «Тёплый, доброжелательный климат в семье»

В комфортной ситуации развитие ребёнка идёт быстрее и гармоничнее.

Он впитывает в себя всё позитивное, что его окружает и это делает его сильным, счастливым и уверенным в себе человеком. И наоборот, если ребёнок растёт в неблагоприятной среде он заражается негативными эмоциями и чувствами, что приводит к расстройствам его здоровья, и следовательно к задержке в развитии. Мудрость воспитания заключается в соблюдении баланса между запретами и разрешениями. В большинстве ситуаций необходимо избегать слова «нельзя», следует дать правильную программу поведения. Нельзя говорить «не беги» - следует сказать – давай пойдём шагом. Стремитесь быть мудрыми в воспитании своего ребёнка.

(Прикрепляется восьмой лепесток «тёплый, доброжелательный климат в семье»)

Заповедь 9. «Свежий воздух»

Недостаток кислорода приводит к значительному ухудшению самочувствию. Для нормального функционирования детский мозг нуждается в большом количестве кислорода. Потребности растущего организма в кислороде более чем в два раза превышает потребность у взрослых. Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной, пищеварительной систем, но и возрастает количество эритроцитов и гемоглобина в крови.

(Прикрепляется девятый лепесток «Свежий воздух»)

Заповедь 10 «Питание»

Детям для полноценного роста необходимо полноценное питание. В органичном питании следует придерживаться простых правил:

- питание по режиму;
- использование натуральных продуктов;
- витамины;
- сбалансированное питание;
- ежедневно фрукты и овощи;
- внешний вид еды (от него часто зависит аппетит ребёнка) .

(Прикрепляется десятый лепесток «питание»)

Дорогие родители, обратите внимание, на цветочек, который у нас получился. Если Вы будете соблюдать эти простые заповеди, то Ваши дети всегда будут здоровы! Помните, что здоровье ребенка в Ваших руках! Вам необходимо создать условия здорового образа жизни ребенка.