**Родительское собрание на тему:**

**«Здоровый образ жизни»**

**Цель**: познакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада. Формирование у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей, повышение мастерства родителей по использованию здоровьесберегающих технологий в домашних условиях.

**Предварительная работа.**

1. Анкетирование родителей “Условия здорового образа жизни в семье». Анкеты заполняются дома, до собрания, их результаты используются в ходе проведения собрания.
2. Разработка игр для родителей: «Двигательные игры – разминки».
3. Оформление стенда “Мы хотим быть здоровыми” (фотографии детей, занимающихся физкультурой, играющих в подвижные игры…)”.
4. Оформление выставки литературы и других материалов по теме.
5. Подбор музыкального оформления.
6. Оформление благодарственных писем для родителей, чьи дети в течение первого полугодия не болели, либо болели очень редко.

**План проведения**

1. Организационный момент - вступительное слово.

2. Работа по теме - сценка.

3. Создание проблемной ситуации для родителей: “Как Вы считаете, кто такой здоровый человек?»

4. Обмен мнениями о закаливании детей в домашних условиях.

5. О роли прогулок в жизни ребенка.

 6. Итог собрания.

**Ход собрания**

**1. Организационный момент - вступительное слово**

**Цель:** настроить на тему предстоящего разговора, создать располагающую эмоциональную обстановку.

**Воспитатель:** Добрый вечер, уважаемые родители! Нам очень приятно, что вы нашли время и откликнулись на наше приглашение. В современном обществе предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе к ребенку, к его знаниям и способностям. Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности не только творческие, гармонично развитые, активные, но и здоровые.

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе и нашего дошкольного учреждения. Такой 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 так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и детей. Так что же взрослые могут сделать, для того чтобы приобщить детей к здоровому образу жизни? Это мы с вами постараемся выяснить во время нашей встречи. Позвольте прочитать вам стихотворение.

Болеет без конца ребёнок.
Мать в панике, в слезах: и страх и грусть.

- Ведь я его с пелёнок
Всегда в тепле держать стремлюсь.
В квартире окна даже летом
Открыть боится – вдруг сквозняк,
С ним то в больницу, то в аптеку,
Лекарств и перечесть нельзя.
Не мальчик, словом, а страданье.
Вот так, порой, мы из детей
Растим тепличное создание,
А не бойцов – богатырей.

В.Крестов “Тепличное создание”

**Воспитатель:** Здоровый, крепкий и развитый ребёнок. Как добиться этого? Что для этого делаем мы? Как укрепить здоровье детей, избежать болезней? А расскажут нам об этом дети. (Родителям предлагают побыть в роли своих детей).

**2. Работа по теме – сценка**

**Ведущий:** Здравствуйте ребята! Сегодня в нашем детском саду День Здоровья! А что нужно делать, чтобы быть здоровым? **(Дети-родители)**
Правильно ребята, и сегодня мы с вами отправимся в Царство Здоровья, чтобы узнать о гигиене, о витаминах и даже встретиться со знаменитым доктором!

Есть на свете добрый врач, чуть услышит детский плач в ранний час и в полночь, поспешит на помощь, по дорогам по реке, по опасным тропам, с чемоданчиком в руке, и с фонендоскопом, и его не устрашит ни мороз, ни тряска, он и в космос полетит, делать перевязку, он на месте не сидит это доктор **(дети - родители) -** Айболит. (Звучит музыка входит Доктор Айболит)

**Айболит:** Да, я тот самый Айболит, что всех излечит, исцелит! Но к вам пришел я не затем, чтоб ставить градусники всем. Все здесь здоровы?

**(дети-родители)** - Да)

**Айболит:** Здравствуйте, ребята! Я так спешил, я так бежал! Что даже адрес потерял! Я слышал, что вы собираетесь в прекрасное царство Здоровья! А здоровье ребята - это зарядка, розовые щечки, это когда мы сильные, ловкие, смелые и веселые, это когда мы дружим с витаминами, употребляем в пищу лук, чеснок, морковь, свеклу и все то, что полезно для организма. Ребята, а вы знаете, чтобы быть здоровым, нужно не только кушать витамины и быть сильным! Нужно еще знать и выполнять правила личной гигиены! Послушайте советы, которые приготовили дети!

Мальчики и девочки, слушайте советы:
Чтобы быть здоровым и зимой и летом

Руки мой перед едой, и не надо хмуриться, поиграв на улице,
Вымой руки с мылом, чтобы быть красивым.

Любишь с кошкой поиграть, подойди ее погладь,
но, прошу, не позабыть, руки сразу надо мыть.

Ты кашу всю скушал - тарелку помой, а то там микробы целой горой
усядутся дружно и будут болтать «Как хорошо нам ребят заражать»

Чьи это крылышки быстро мелькают? Мухи по комнате вашей летают
На мусорной куче они побывали, микробов на лапки свои нацепляли,
Потом, прилетая, садятся на хлеб, чтоб заразился скорей человек .
Животных ребята вы охраняйте, но этих злодеек в дом не пускайте!

А теперь я предлагаю вам продолжить пословицу:
1.Здоровье в порядке - спасибо зарядке.
2.Если хочешь быть здоров - закаляйся!
3.Чистота - залог здоровья!
4.В здоровом теле здоровый дух!
5.Сон-лучшее лекарство!

**Айболит:** Предлагаю вам игру «Кто больше соберет витаминов». (На полу лежат витаминизированные продукты и другие предметы, 4 родителей по сигналу собирают в ведра) (Айболит уходит)

 Звучит музыка появляется Гигиена. Гигиена: Добрый день, я - чистота! С вами быть хочу всегда. Сначала познакомлюсь с вами, чтобы стали мы друзьями.
**Ведущий:** Вот Полина, Злата, вот Степан, вот Тимофей, а рядом Аня и Матвей, а вас зовут как?
**Гигиена:** Гигиена! Я пришла вас научить, как здоровье сохранить!
Загадаю вам загадки, назовите мне отгадки:
1.Хожу, брожу не по лесам, а по усам, по волосам (расческа)
2.Мудрец в нем видел мудреца, а баран – барана, овцой останется овца, и обезьяной - обезьяна, но подвели к нему Васю Баратова, и он увидел неряху лохматого(зеркало)
3.Ускользает, как живое, но не выпущу его я, белой пеной пенится, руки мыть не ленится (мыло)
4.Лег в карман и караулит реву плаксу и грязнулю, им утрет потоки слез, не забудет и про нос (платок)

 Молодцы, все вы верно угадали. Много грязи вокруг нас, и она в недобрый час, принесет нам вред, болезни, но я дам совет полезный, мой совет совсем не сложный: с грязью будьте осторожны!
 Ах, ах, ах какое платье, да ведь не на что смотреть, я б такое не надела, у меня другое дело! От борща пятно большое, вот сметана вот жаркое, вот мороженое ела, это-в луже посидела, это клей, а здесь чернила, согласитесь очень мило, я наряд свой обожаю, на другой не поменяю, я открою вам секрет: лучше платья просто нет! (идет и марает всех грязью, прикасается).
 - Блеск зубам чтобы придать, крем сапожный нужно взять, выдавить полтюбика и почистить зубики. Это правильный совет - нет нет нет!
 - Навсегда запомните, милые друзья, не почистив зубы, спать идти нельзя. Если мой ответ хороший, вы похлопайте в ладоши!
 - Не грызите лист капустный, он совсем, совсем не вкусный, лучше ешьте шоколад, вафли, сахар, мармелад. Это правильный совет -нет нет нет!
 - Постоянно нужно есть для зубов для ваших фрукты, овощи, омлет, творог, простоквашу. Если мой ответ хороший вы похлопайте в ладоши!
- Чтобы зубы укреплять, полезно гвозди пожевать. Это правильный совет - нет нет нет!
 - Запомните, что не полезно грызть зубами нам железо! Если мой ответ хороший, вы похлопайте в ладоши!

**3. Создание проблемной ситуации для родителей: “Как Вы считаете, кто такой здоровый человек?»**

**Воспитатель:** В ходе нашего собрания хотелось бы немного порассуждать. Давайте ответим на один, кажется, очень простой вопрос: “Кто такой здоровый человек?”.

**Ответы родителей.**

А теперь я Вам предлагаю послушать, как же дети ответили на этот вопрос: “Кто такой здоровый человек, и что нужно делать, чтобы быть здоровым?.»

Вот такие высказывания детей. 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.

**4. Обмен мнениями о закаливании детей в домашних условиях**

В дальнейшем разговор пойдет о закаливании.

Результаты анкеты показывают, что родителями группы проводятся различные виды закаливания с детьми. (Зачитываются ответы на вопросы анкеты)

Родителям предлагается поделиться опытом по проведению закаливающих процедур, профилактических мер по предупреждению болезней.

**Воспитатель:** Вывод ясен: если вы хотите видеть своего ребенка здоровым, надо постоянно, каждодневно уделять время для закаливающих процедур. В “минимум” закаливания входит обязательное использование неперегревающей одежды, воздушные и водные процедуры, гигиена одежды и обуви.

**5. О роли прогулок в жизни ребенка**

**Воспитатель:** О благотворном действии прогулок на свежем воздухе писал А.С. Пушкин

“Друзья мои! Возьмите посох свой,
Идите в лес, бродите по долине,
И в дому ночь глубок ваш будет сон”.

Ежедневные прогулки детей могут и должны быть эффективным методом закаливания ребенка, так как потребности растущего организма в кислороде более чем в 2 раза превышает таковую у взрослых.

Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительной системы, но и в крови возрастает количество эритроцитов и гемоглобина. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. Дети должны гулять не менее 3-х раз в день не менее 4 часов в день, летом неограниченно.

На прогулке и в группе мы проводим целый ряд игр, которые являются профилактикой, а некоторые лечат те или иные заболевания. Сейчас дети вам их покажут.

**Примерное решение родительского собрания**:

* создать необходимые условия для реализации потребности ребенка в двигательной активности в повседневной жизни (срок – постоянно, отв. – воспитатели, родители)
* домашний режим ребенка устанавливать в соответствии с режимом дня детского сада (особенно в выходные дни)
* равномерно распределять физическую и умственную нагрузки в течение дня
* систематически интересоваться полученными знаниями детьми по формированию здорового образа жизни и закреплять их дома
* в выходные дни обязательно организовывать прогулки вместе с детьми
* систематически проводить закаливание ребенка в условиях семьи.

**6. Итог собрания.**

Уважаемые родители, помните, что здоровье ребенка в Ваших руках! Вам необходимо создать условия здорового образа жизни для ребенка.