РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ

«БЫТЬ ЗДОРОВЫМ - СТИЛЬНО, МОДНО!»

(старшая группа)

Если не бегаешь, пока здоров,

придется побегать, когда заболеешь.

 Гораций

 **Цели:** - создание условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья дошкольников, приобщению ребенка к здоровому образу жизни;

 - повышение интереса родителей к участию в физкультурных и оздоровительных мероприятиях вместе с детьми.

-заинтересовать родителей в целенаправленном формировании потребности воспитанников в здоровом образе жизни через вовлечение их в физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Задачи:** установление доверительных и партнерских отношений с родителями, привлечение их к дальнейшей совместной физкультурно-оздоровительной работе; знакомство с семейными традициями в области здоровьесбережения.

**Форма проведения:** деловая игра.

**Участники:** дети, родители, воспитатели.

• План:

• Вступительное слово.

• Дискуссия с родителями о ЗОЖ.

• Деловые игры.

• Просмотр презентации «Быть здоровым - стильно, модно!».

• Полезные советы для родителей по формированию ЗОЖ. Анкетирование родителей.

Подготовительный период:

• Оформление фотовыставки о физкультурно-оздоровительной работе в дошкольном учреждении.

• Презентация «Быть здоровым - стильно, модно!».

• Подготовка памяток для родителей.

**Ход**

**I. Вступительная часть.**

**Вступительное слово** ведущего. Дошкольный возраст -яркая, неповторимая страница в жизни каждого человека. Именно в этот период начинается процесс социализации, устанавливается связь ребёнка с ведущими сферами бытия: миром людей, природы, предметным миром. Происходит приобщение к культуре, к общечеловеческим ценностям. Закладывается фундамент здоровья. Дошкольное детство - время первоначального становления личности.

Уважаемые родители! Тема нашего собрания «Быть здоровым - стильно, модно!».

Здоровьесбережение ребенка - это одна из приоритетных задач в педагогике. Как научить ребенка беречь свое здоровье? Что значит быть здоровым?А что про это знают наши дети?

**Воспитатель и дети.** Здравствуй, Бом!

**Бом.** (простуженным голосом) Здравствуйте!

**Воспитатель**. А почему ты так одет?

**Бом.** (чихая) У меня печальный вид,

                           Голова моя болит,

                           Я чихаю, я охрип…

**Воспитатель.** Что такое?

**Бом.** Это грипп.

**Воспитатель**. Грипп? А наши дети не болеют.

**Бом.** Не болеют? Почему?

**Воспитатель.** Сейчас они тебе всё расскажут.

**1-ый ребёнок.** Каждый день по утрам

                                Мы делаем зарядку.

                                Очень нравится нам

                                Делать всё по порядку.

**2-ой ребёнок.** Зарядка всем полезна,

                               Зарядка всем нужна.

                               От лени и болезней

                               Спасает нас она.

**3-ий ребёнок.** Чтоб с болезнями не знаться,

                                Закаляться надо нам.

                               Мы привыкли заниматься

                               Физкультурой по утрам.

**4-ый ребёнок.** И зимой болеть не будем,

                               Нас морозы не страшат.

                               Сила будет, ловкость будет

                               И закалка у ребят!

**Воспитатель.** А сейчас мы тебе покажем, как это делается.

**Разминка.**

Мы – весёлые ребята,                                            идут по кругу

Мы – ребята-дошколята!

Спортом занимаемся,

С болезнями не знаемся.

Раз-два, два-раз!                                                руки в стороны, пальцы

Много силы есть у нас!                                раскрыты – руки к плечам,

                                                                                  сжимают пальцы в кулак

Мы наклонимся сейчас,                                        наклоны

 Полюбуйтесь-ка на нас!

Раз-два не зевай,

С нами вместе приседай!                                     приседают

Раз – прыжок, два – прыжок!                             прыжки

Прыгай весело дружок!

Носиком сейчас вдохнём,                                       вдох через нос

«Ш-ш-ш»,- скажем все потом.                      на выдохе произносят

                                                                                       «ш-ш-ш».

**Упражнение для мышц ног.**

И.п. стоя, руки на поясе

Раз, два, три, четыре, пять!                             шагают на месте

Будем ножки укреплять!

На носочки поднялись,                                    подняться на носочки

Опустились сразу вниз.

Выпад сделали вперёд,                                  выпад правой ногой, руки

Попружинили и вот:                                       на колено, пружинят

Мы назад вернулись,                                      в и.п.

Друг другу улыбнулись.                                 улыбнуться друг другу

Будем прыгать – прыг да скок,                           подпрыгивание

Опустились на носок.

Ребята, мы так укрепили мышцы тела и ног, что немного устали. Давайте отдохнём. Пойдём по волшебной дорожке на поляну. (Ходьба по массажным коврикам и ребристой доске с мешочком на голове).

**2.Тренинг «Слагаемые здоровья».**

Воспитатель вывешивает на доску фигурку человека, карточки, на которых написаны слагаемые здоровья (ответами вниз). Предлагает родителям ответить на вопрос: «Что способно обеспечить, на ваш взгляд, полноценное физическое развитие и оздоровление ребёнка в условиях семьи?»

Примерные ответы на карточках:

1.Создание условий для активной двигательной деятельности детей (спортивный инвентарь, условий для игр).

2.Использование различных видов закаливания, дыхательной гимнастики, витаминно-фито и физиотерапии, массажа.

3.Полноценный сон.

4.Полноценное питание детей в семье.

5.Прогулки на свежем воздухе в любую погоду.

6.Чёткое соблюдение режима дня.

7.Утренняя гимнастика.

8.Умение родителей побудить интерес к занятиям, спортивной игре, развивать элементарные представления о полезности физической активности.

**3.Просмотр презентации«Быть здоровым -стильно, модно!».**

**Ведущий. Закончить наше собрание мы хотим стихотворением*(читает)***

Хочешь быть здоровым - будь!

Начинай к здоровью путь:

Спорт себе в друзья зови,

Воздух грудью всей лови,

За столом не объедайся,

Физкультурой занимайся,

Откажись без лишних бед

От спиртного, сигарет,

Говори друзьям свободно:

«Быть здоровым нынче модно!»

       Желаем вам здоровья и успехов, надеемся, что наши полезные советы вам пригодятся.

**Памятка
«Полезные советы для родителей** **по формированию
 здорового образа жизни»**

1. Создание  условий  для  двигательной  активности  детей и смена видов деятельности.
2. Наблюдение родителей за правильной позой во время того, как ребёнок сидит, стоит, играет, ходит.
3. Соблюдение светового режима.
4. Обязательное введение в рацион ребенка витаминных препаратов, фруктов и овощей. Организация правильного питания.
5. Забота родителей о закаливании ребенка, создание в доме спортивного уголка, приобретение спортивного инвентаря: скакалки, гантели и т. д.
6. Активное участие членов семьи в развитии двигательной активности ребенка.
7. Воспитание самостоятельности и ответственности ребенка как главных условий сохранения здоровья.
8. Недопустимость физических мер воздействия, запугивания, критики в адрес ребенка, особенно в присутствии других людей (бабушек, дедушек, сверстников). Исключить такую меру наказания, как лишение удовольствий, исключить физические наказания, травмирующие психику ребена.
9. Растущий организм ребенка нуждается в особой заботе, поэтому детям необходимо соблюдать режим труда и отдыха.
10. Приучите Вашего ребенка самого заботиться о своем здоровье: выполнять гигиенические процедуры, проветривать помещение и т. д.
11. Контролируйте досуг Вашего ребенка: просмотр телепередач, встречи с друзьями, прогулки на свежем воздухе.
12. Традиции здорового образа жизни в семье - залог сохранения здоровья ребенка.
13. В формировании ответственного отношения ребенка к своему здоровью используйте пример авторитетных для него людей: известных актеров, музыкантов, спортсменов, политиков.

 **Анкета для родителей.**

*Уважаемые родители! Просим вас ответить на вопросы по теме «Физическое воспитание детей в семье».*

***1.Считаете ли вы физическое воспитание детей в семье важным?***

***2.Часто ли болеет ваш ребёнок?***

- да

- нет

***3. Каковы причины болезней вашего ребёнка?***

- недостаточное физвоспитание в семье

- недостаточное физвоспитание в детском саду

- наследственность, предрасположенность

***4.На что необходимо обращать первостепенное внимание в семье и детском саду?***

- соблюдение режима дня

- рациональное питание

- полноценный сон

- достаточное пребывание на свежем воздухе

- здоровая гигиеническая среда

- благоприятная психологическая атмосфера

- наличие спортивных площадок, физ. оборудования

- закаливание

***5.Имеется ли у вас дома спортивный инвентарь? Какой?***

***6.Занимался или занимается кто-нибудь из членов семьи спортом? Каким?***

***7.Какие закаливающие процедуры наиболее приемлемы для вашего ребёнка?***

- облегчённая одежда во время прогулки, в группе

- хождение босиком

- систематическое проветривание

- прогулки в любую погоду

- ежедневное полоскание горла водой комнатной t.

***8.Знаете ли Вы, как укреплять здоровье ребёнка?***

- да

- нет

- частично

***9.Нужна ли вам помощь детского сада?***

-да

- нет

- частично

**Спасибо!**