**Родительское собрание в старшей группе «Будьте здоровы»**

Цель: сформировать у родителей ответственность за здоровье своих детей и свое здоровье, мотивации на здоровый образ жизни.

Задачи: познакомить родителей с факторами, способных пагубно влиять на здоровье детей; сформировать у родителей ответственность за здоровье своего ребёнка; мотивировать на здоровый образ жизни.

Предварительная работа:

I. Оформить к **собранию мудрые мысли**:

1.«Если ты думаешь на год вперед - посади семя.

Если ты думаешь на десятилетия вперед - посади дерево.

Если ты думаешь на век вперед - воспитай человека»*(Восточная мудрость)*.

2.«**Здоровье - не все**, но без **здоровья - ничто**»*(Сократ)*.

3.«Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о **здоровье** - это важнейший труд **родителя.** От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»*(В. Сухомлинский)*

4.«Человеческое дитя - **здоровое,** развитое. Это не только идеал и абстрактная ценность, но и практически достижимая норма жизни».

II. Подготовить материал к выставке *(нестандартное физкультурное оборудование, литература, журналы и т. д.)*

III. Оформить папку-передвижку для **родителей** *«Физическое воспитание детей»*.

IV. Наглядная консультация для **родителей в родительском уголке** *«Гигиенические навыки детей»*.

V. Подготовить кроссворд *«Физкульт - ура!»* на листе ватмана.

VI. Сделать медали *«За воспитание малышей - крепышей»* **(родителям, детям).**

VII. Распечатать для всех родителей "Игровой физкультурный тренинг".

VIII. Изготовить памятки для родителей "Полезные свойства трав".

IX. Провести анкетирование **родителей на тему** *«О* ***здоровье вашего малыша»*.**

X. Выучить с детьми стихи.

XI. Украсить зал *(шарики, фотогазета, мудрые мысли)*

План проведения:

1. Вступительное слово.

2. Выступление медицинского работника.

3. Лекция *(обсуждение анкет).*

4. Конкурс *«****Здоровей-ка****»* *(дети и* ***родители****)*.

5. Принятие решения **собрания.** Подведение итогов.

## Ход мероприятия:

На мольберте красочно обозначена тема собрания. Воспитатель приветствует родителей, приглашает в группу. Перед началом собрания родители знакомятся с материалами выставки литературы о сохранении и укреплении здоровья детей.

1. Вступление

Человек - совершенство природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться ее красотой, очень важно иметь **здоровье.**

«**Здоровье - не все,** но без **здоровья - ничто**», - говорил мудрый Сократ. Тема нашего **собрания *«Будьте здоровы****»*. Об этом мы и хотели бы поговорить с вами сегодня. Первое слово мы хотим предоставить медицинскому работнику нашего детского сада.

2. Выступление медицинского работника.

3. Выступление педагога:

**Здоровье** детей и их развитие - одна из главных проблем семьи и детского сада. **Здоровье** детей за последние годы имеет устойчивую тенденцию к ухудшению. И речь идет не только о физическом, но и психическом **здоровье**. Неблагоприятное экологическое состояние окружающей среды, предельно низкий социально - экономический уровень жизни населения страны привели к снижению защитно - приспособительных возможностей организма. Это и хронические простуды, и ухудшение зрения, сколиоз, а в результате отсутствия культурных человеческих отношений - детские неврозы.

Как сделать, чтобы **ребенок не терял здоровья**? Как сделать, чтобы сохранить и укрепить **здоровье детей**? По данным российской статистики, 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. **Здоровье детей - забота всех**. Вряд ли можно найти **родителей**, которые не хотят, чтобы их дети росли **здоровыми**. Ну, а каков он, по вашему мнению, **здоровый ребенок**? *(Высказывания* ***родителей, результаты анкетирования****).*

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 его 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**.

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к **оздоровлению**, как самих себя, так и своих детей.

«**Родители** являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности **ребенка** в младенческом возрасте» (п. 1 ст. 18 Закона РФ *«Об образовании»*).

К сожалению, в силу недостаточно развитого культурного уровня нашего общества, **здоровье** еще не стоит на первом месте среди потребностей человека. Поэтому многие **родители** не могут служить для **ребенка** положительным примером **здорового образа жизни**, так как часто злоупотребляют курением и алкоголем, предпочитают многочасовые просмотры телепередач и видеофильмов - закаливанию, занятиям физкультурой, прогулкам на свежем воздухе. Зачастую **родители плохо представляют**, как же необходимо приобщать **ребенка к здоровому образу жизни.**

Прежде всего, необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух, лекарственные свойства растений, так как естественные силы природы представляют собой привычные компоненты окружающей среды и необходимы для жизнедеятельности организма.

**Ребенку необходим спокойный**, доброжелательный психологический климат. Перебранки в присутствии **ребенка** в одних случаях способствуют возникновению у него невроза, а в других усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Все это существенно снижает защитные возможности детского организма. Так давайте же больше улыбаться и дарить радость друг другу. Важным еще является правильно организованный режим дня, который оптимально сочетает периоды бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Кроме того, режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.

***Конкурс №1***: *«****Здоровей- ка»*.**

Дети заходят под музыку, садятся на стульчики.

**Ребенок 1**: Я хочу **здоровым быть -** Буду с лыжами дружить. Подружусь с закалкой, С обручем, скакалкой, С теннисной ракеткой. Буду сильным, крепким!

**Ребенок 2**: Я открою всем секрет - В мире нет рецепта лучше: Будь со спортом неразлучен - Проживешь тогда сто лет! Вот, ребята, весь секрет!

**Ребенок 3**: Все мы скажем, нет простуде Нам морозы не почем Мы дружить с коньками будем, С клюшкой, шайбой и мячом. Нам пилюли и микстуры И в мороз и в холода Заменяет физкультура И холодная вода!

**Ребенок 4**: Если хочешь стать умелым, Ловким, быстрым, сильным, смелым, Научись любить скакалки, Обручи, мячи и палки. Вот **здоровья в чем секрет**. Будь **здоров**! Физкульт - привет!

***Конкурс №2:*** Назовите пословицы и поговорки о здоровом **образе жизни, о здоровье** *(по очереди -* **родители**, *дети)*

*«Солнце, воздух и вода -* ***наши верные друзья****!»*, *«Если хочешь быть* ***здоров - закаляйся****!»*, *«В* ***здоровье - сила****!»*, *«Спорт - это* ***здоровье****, сила, радость и смех!»*, *«С физкультурой мы дружны - нам болезни не страшны!»*, *«****Здоровье всего дороже****!»*, *«****Здоровому*** *всё* ***здорово****!»*, *«****Здоров*** *будешь - все добудешь»*, *«Болен - лечись, а* ***здоров берегись****!»*, *«Ум да* ***здоровье - дороже всего****.»*.

***Конкурс №3:*** Кроссворд *«Физкульт - ура!»*.

Воспитатель предлагает **родителям** и детям отгадать кроссворд.

(По горизонтали зашифровано ключевое слово - *«****здоровье»*.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 2.  В |  | | |  |  |  |
| Е |  | | |
| Л |  | | |
| О |  | | | М |
| С |  | | | И |
| И | Б |  | Ф | Ш |
| П | О | О | И | Е | Т |
| Е | С | Б | Т | Н | Р |
| 1.  **З** | **Д** | **О** | **Р** | **О** | 6.  **В** | **Ь** | **Е** |
| А |  | Н | У | Ч | И |  | Н |
| Р | О | Ч | А | Т | А |
| Я | Ж |  | Й | А | Ж |
| Д | Ь |  | | М | Е |
| К | Е | И | Р |
| А |  | Н |

Вопросы к кроссворду:

Вопросы детям:

1. Комплекс гимнастических упражнений, выполняемых обычно по утрам *(зарядка)* 2. Двух - или трехколесное приспособление для езды, приводимое в движение педалями *(велосипед)* 3. Нам поможет медуница излечиться от... *(простуды)*. 4. Спортивный атрибут, применяемый для вращения вокруг талии, и не только. *(обруч)*. Вопросы **родителям**:

5. Напиток на основе целебных травяных отваров. *(фиточай)*. 6. Органическое вещество, очень полезное для **здоровой** жизнедеятельности организма. *(витамины)*. 7. Цель для тренировочной стрельбы. *(мишень)*. 8. Спортивное устройство для тренировки определенной **группы мышц**. *(тренажер)*.

Прочитаем зашифрованное ключевое слово *«****ЗДОРОВЬЕ****»*.

***Конкурс №4:*** Растения для лечения!

У современных детей есть много того, о чем мы могли только мечтать: разнообразные сладости, красивая одежда, игрушки, компьютеры. Дети больше времени проводят дома, меньше гуляют. Как следствие, больше устают. Их неокрепшие организмы получают слишком много ненатуральных веществ: из воздуха, воды, пищи, синтетических лекарств и витаминов. Есть такое чудо природы - травы. Это сильное и доброе средство. Даже запах трав оказывает сильнейшее воздействие на организм человека. Назовите лекарственные травы. Зверобой, шиповник, можжевельник, полынь, жасмин. лаванда, мята, ромашка аптечная, валериана, шалфей, **смородина**, рябина и т. д. Все эти и многие другие растения содержат эфирные масла и обладают выраженным фитонцидным действием: вырабатывают биологически активные вещества, которые убивают вредные микроорганизмы ил подавляют их рост и развитие. Сегодня ароматерапия широко используется, её можно осуществлять в каждой квартире. Для этого нужно сделать небольшие подушечки и наполнить их сухими лекарственными травами. Но как выбрать правильное растение? Чтобы помочь вам в этом вопросе, я подготовила для вас памятки о свойствах лекарственных трав.

***Конкурс №5***. Игровой физкультурный тренинг для родителей. ***Подведение итогов.*** Награждение: детям медали *«Малыши - крепыши»,* **родителям медали** *«За воспитание малышей - крепышей»,* угощение витаминным чаем.

***5. Решение родительского собрания****:*

1) Использовать информацию, полученную на **родительском собрании**, для сохранения и укрепления **здоровья детей**.

2) Внедрять **здоровый** образ жизни в каждую семью

3) Систематически проводить закаливание **ребенка в условиях семьи**.

4) В выходные дни обязательно выходить с детьми на прогулку, предоставлять возможность больше двигаться, играть в подвижные игры.

5) Домашний режим **ребенка** устанавливать в соответствии с режимом дня детского сада.