**Тема родительского собрания: «О здоровье всерьёз».**

###  Цель:

 Начальное формирование основ здорового образа жизни у детей раннего дошкольного возраста.

**Задачи:**

1. Дать первоначальные простейшие представления о здоровом образе жизни. 2.Формировать первоначальные представления о себе, как отдельном человеке; об элементарном значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека; 3. Поделиться опытом проведения закаливающих процедур;
4. Повысить педагогическую компетентность родителей по вопросам укрепления здоровья детей.

**Способ проведения: деловая игра.**

**Средства:** вступление, показ СА-ФИ-ДАНСЕ, результаты анкетирования, конкурсы для родителей, игра «Чёрный ящик », практикум, презентация оздоровительных мероприятий в группе, ОКНО, дискуссия, блицтурнир, музыкальная пауза, народная мудрость, дегустация чая, тест для родителей , решение родительского собрания.

**Подготовка:** изготовление приглашения, анкетирование родителей, фотографирование детей, презентация, оформление альбома «Лечение народными средствами» , изготовление карточек с пословицами, картинками с продуктами питания, изготовление эмблем командам, наград.

**Украшение зала:** книги о здоровье, на столах –икебаны, изготовленные с использованием засушенных лекарственных цветов, трав и ягод.

 Ход собрания

**1.Вступление.**

  Добрый вечер, дорогие друзья и уважаемые гости! Сегодня в нашем зале мы проводим встречу, которую посвящаем одной из важных тем наших дней – Здоровый образ жизни!

 Здоровье человека - это главная ценность в жизни. Его не купишь не за какие деньги!

 Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на преодоление жизненных задач, не сможете полностью реализовываться в современном мире, а также не сможете воспитать своих детей здоровыми и жизнерадостными.

 Поэтому наша сегодняшняя встреча будет проходить под девизом «Мы за здоровый образ жизни!»

 **Воспитатель 2:**  Внимание! Внимание! Мы очень рады встрече с вами.

 И только сегодня, и только сейчас, родители вспомнят своё детство и будут не только зрителями, но и участниками нашей игры ««О здоровье –всерьёз».

**Воспитатель 1:**  Человек рождается на свет, чтоб творить, дерзать. И чтоб оставить в жизни след….

**Воспитатель 2:**  Человек рождается на свет….. Для чего? Каждый ищет свой ответ!

**Воспитатель 1:**Человек – он ведь тоже  природа. В жизни его есть закат и восход….

**Воспитатель 2:**  Проблема в том 21 века – как уберечь на земле человека?

**Воспитатель 1:**Если у вас нет здоровья, за деньги его не купить, но можно его в спортзале здорово укрепить.

 **2. Разминка.**

 (Показ танцевально-игровой гимнастики «Са-Фи-Дансе».

 Проводит воспитатель с участием родителей).

**Воспитатель 2:**  А сейчас мы постараемся доказать друг другу и самим себе, что «Здоровым быть здорово».

В игре участвуют 2 команды, приветствуем участников: команда…БОГАТЫРИ…

**Девиз:** «Когда мы едины, мы непобедимы».

Команда…ЗДОРОВЯЧКИ…

**Девиз:** «Не унывать, всё пройти и всё узнать».

 А оценивать наши конкурсы будет строгое жюри в составе…Заведующая детским садом Ольга Николаевна .

 Заместитель заведующей по учебной и воспитательной работе…Надежда Алексеевна.

 Медицинская сестра… Анастасия Александровна.

**3. Результаты анкетирования**

**Воспитатель 1:** Итак, начинаем игру:

**1 конкурс « Пословицы о здоровье».**

По утрам ты закаляйся,
Водой холодной обливайся.
Будешь ты всегда здоров.
Тут не нужно лишних слов.

Командам раздаются карточки с незаконченными пословицами о здоровье.

 Задание: закончить пословицы:

Чистота – (залог здоровья)

Здоровье дороже (золота)

Чисто жить – (здоровым быть)

Здоровье в порядке – (спасибо зарядке)

Если хочешь быть здоров – (закаляйся)

В здоровом теле – (здоровый дух)

Здоровье за деньги (не купишь)

Береги платье с нову, (а здоровье смолоду)

Будет здоровье – (будет все) .

**Воспитатель 2:**

**2 конкурс «Здоровое питание»**

Чтобы выглядеть здоровым нужно сильно постараться.
Заниматься чаще спортом, спать и правильно питаться.
Ешьте овощи и фрукты, в них так много витаминов.
Что полезно для здоровья и для сил необходимо.
Не забудьте о петрушке, лишь она украсит блюдо.
Что вы скажете подружке, если вдруг вам станет худо?
Кто поможет организму, неужели медицина?
Лишь здоровое питание - вот, что вам необходимо.

Оценивается по 3-х бальной системе.

Задание: необходимо определить в каких продуктах питания имеются витамины А, B, C, D предлагаем вам картинки с  продуктами питания, которые необходимо разложить в пакеты.

**Воспитатель 1:**

**3 конкурс Продолжи фразу «О здоровье»**

1.Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знают взрослые и дети

Должен быть у дня … (режим) .

2.Следует нам так же знать,

Нужно всем подольше… (спать)

Ну а утром не лениться –

На зарядку …(становиться)

Чистить зубы, умываться

И по чаще … (улыбаться)

Закаляться и тогда

Не страшна тебе …(хандра)

3.У здоровья есть враги,

С ними дружбы …(не води)

Среди них тихоня лень

С ней борись ты каждый … (день)

4.Чтобы ни один микроб

Не попал случайно в… (рот)

Руки мыть перед едой

Нужно с мылом и… (водой)

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты –

Вот полезная … (еда)

Витаминами полна.

На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши

Только помни: при уходе

Одевайся по … (погоде)

Вот те добрые советы,

В них и спрятаны секреты

Как здоровье сохранить

Научись его … (ценить!)

3.Результаты анкетирования

 Результаты анкетирования показывают, что родители знают виды закаливания, но не все проводят дома.

**4. *Игра «Чёрный ящик».***

 В коробке лежит предмет гигиены, который нам очень полезен. Каждая команда называет предметы гигиены,  не повторяясь, по очереди, а потом посмотрим, кому удалось угадать предмет, та команда дополнительно получает 2 балла (рукавичка из фланели для закаливающих процедур).

**5. Практикум.**

 1) Практический показ обтирания.

 Медсестра проводит обтирание ребёнка махровой рукавичкой.

 2) Самомассаж биологически активных точек.

 Медсестра проводит с родителями практикум по ознакомлению с биологическими активными точками.

 **Рекламная пауза.**

 Просмотр фотографий детей во время закаливающих процедур, точечного массажа, прогулки, зарядки, танцевально-игровой гимнастики Са-ФИ-ДАНСЕ (презентация).

**6. Окно-очень короткие новости**

 Оказывается, ребёнку необходимо делать в день не менее 1000 движений. Это способствует умственному и физическому развитию.

 Сон ребёнка должен быть не менее10-11 часов.

**7. Когда ребёнок болен.**

 Много тревог и волнений вызывает болезнь ребёнка. Есть таблетки и лекарства, которые обычно назначает врач, и есть народные средства лечения.

 Какие средства помогают вам вылечить ребёнка от кашля, насморка?

 **Дискуссия:** какие из советов, предложенных в альбоме «Лечение народными средствами», вы уже применяли на практике, каковы результаты, какие дополнения , какой из советов вы отвергаете?

**4 конкурс - Блицтурнир.**

 Оценивается по 1 баллу за правильный ответ. Поочерёдно каждой команде задаётся вопрос.

 1. Чем запивать лекарства? ( Водой ).

 2.Что значит принимать лекарство до еды, после еды ? ( До еды – на пустой желудок , то есть не позже , чем за 15-20 минут до приёма пищи , и не раньше , чем спустя 2-3 часа после еды. Если лекарство рекомендуется принимать после еды , то выпивать его следует в течение 30 минут после еды , но не позже.)

 3. Как предупредить кариес зубов? ( Чистить зубы 2 раза в день, после еды полоскать рот).

 4. Какую одежду использовать с учётом гигиенических и оздоровительных свойств? (Детская одежда должна быть гигроскопична, то есть сшита из хорошо впитывающей и испаряющей влагу ткани. Такими являются хлопчатобумажные ткани. Шерстяные ткани из-за большой пористости немного теплее льняных, из них можно шить праздничную одежду, в которой ребёнок может находиться непродолжительное время. Главное – одевать детей по сезону, не перегревать.

 5. Какие существуют меры профилактике близорукости? ( Постоянно следить за посадкой, время просмотра детских телепередач-15минут, у детей не должно быть длинных чёлок, принимать витамины).

 6. Вредно ли излучение, исходящее от телевизора? ( Телевизор - источник излучения. Дети должны находиться от телевизора на расстоянии не менее трёх метров. Не рекомендуется смотреть телепередачи, сидя на полу, так как излучение направлено вниз, а при неисправном телевизоре может вызвать серьёзные повреждения глаз).

 7. Что необходимо для сохранения слуха ребёнка? ( Содержать уши в чистоте, беречь их от холода. Не допускать проникновения в уши воды, посторонних предметов, охранять слух ребёнка от сильных и резких звуков ).

**Музыкальная пауза.**

**8. Народная мудрость.**

 «Чай не пьёшь – откуда силу возьмёшь?» - гласит русская поговорка. Сегодня нам представилась возможность продегустировать различные виды целебного чая.

 Предлагаем  каждой команде заварить чай из трав. Дать ему название, описать рецепт, объяснить, чем полезен.

 Зелёная аптека.
 Здесь всё как на ладони.
 Живая картотека:
 Ромашка, клевер, донник,

 И хвощ, и земляника,
 И пижма, и крапива,
 Полынь, душица, вика,
 Берёза, липа, ива…

 Растут у огорода
 Чабрец, кипрей и мята…
 Волжская природа
 Дарами так богата.

 От болей и простуды,
 От нервов и ломоты –
 От всяческих недугов
 Мы выберем здесь что-то.

 Заварим в день ненастный
 Чай, собранный с любовью.
 И травок дух прекрасный
 Даст силы и здоровье.

 **Дегустация чая.**

**9. Тест для родителей "Можно ли Ваш образ жизни назвать здоровым? "**

 Активизируйте всю иммунную систему и избавьтесь от недомоганий, прежде чем они примут серьезный характер. Предлагаемый тест покажет, умеете ли вы заботиться о своем здоровье. Пометьте выбранный Вами ответ.

 1. Какие из приведенных симптомов не требуют визита к врачу?

 а) непривычная утомляемость

 б) зимняя простуда

 в) хроническое несварение в желудке.

 2. Как Вы защищаете уши, слушая музыку, записи через стереонаушники?

 а) не включаю на полную громкость;

 б) в этом нет нужды - звук из наушников не достигает громкости, раздражающей слух;

 в) не ставлю на такую громкость, при которой не слышно внешних разговоров.

 3. Как часто Вы меняете зубную щетку?

 а) два раза в год

 б) каждые 3 -6 месяцев

 в) как только она обретет потрепанный вид.

 4. Что менее всего защищает Вас от простуды и гриппа?

 а) частое мытье рук

 б) противогриппозная прививка

 в) отказ от прогулок в холодное время года.

 5. В какое время дня Вы предпочитаете прибыть на место назначения?

 а) ранним вечером

 б) с восходом солнца

 в) в середине дня.

 6. Как часто Вы даете отдых глазам после пользования компьютером, читая или занимаясь делами, требующими зрительного внимания?

 а) каждый час;

 б) каждые полчаса;

 в) каждые 10 минут.

 7. Какое из утверждений соответствует истине?

 а) можно загореть даже в облачный денек

 б) если я хочу позагорать, мне следует пользоваться солнцезащитными средствами с фактором ниже 10

 в) смуглым людям не нужна защита от солнца

 8. Что из перечисленного наиболее эффективно, чтобы сбросить вес?

 а) отказ от завтрака, обеда или ужина

 б) сокращение потребления алкоголя

 в) исключение из рациона крахмалосодержащих продуктов.

 9. Как правильно дышать?

 а) ртом

 б) носом

 в) ни один из вариантов не хуже и не лучше другого.

 10. Что из перечисленного принесет наименьший вред волосам?

 а) химическая завивка

 б) сушка волос феном

 в) обесцвечивание волос.

**Подведите итог:**

 Запишите себе по 1 очку за каждый из следующих правильных ответов 1 (б, 2 (в, 3 (б, 4 (в, 5 (а, 6 (в, 7 (а, 8 (б, 9 (б, 10 (б, сложите полученные очки.

 8 - 10 баллов - Вы прекрасно знаете, что способствует здоровому образу жизни, дело лишь за применением этих знаний на практике.

 5 - 7 баллов - Возможно, Вы обладаете хорошими знаниями основ большинства аспектов здорового образа жизни, однако кое - какие вопросы Вам неплохо было бы освежить в памяти.

 4 и меньше баллов - Не отчаивайтесь, еще не все потеряно - эта глава поможет Вам приобрести полезные привычки повседневной жизни.

**10. Решение родительского собрания .**

 Пусть в каждой семье господствует дух здоровья, культ здоровья.

 Пусть основное время на прогулках дети проводят в движении: подвижными играми детей – оздоровим, себя – омолодим.

 Точечному массажу – достойное внимание (утром и вечером в будни, выходные и даже праздники).

 Мы надеемся,  что сегодняшняя игра не прошла даром, и вы многое взяли из неё. Не зря говорят: «Здоров будешь – всё добудешь». Так будьте все здоровы!!!!!