**Родительское собрание в старшей группе на тему: «Здоровый ребенок – счастливая семья!»**

***Тема:*** **«Здоровый ребенок – счастливая семья!»**

***Задачи:***

1. Повысить уровень знаний родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей, здорового образа жизни в семье.
2. Предоставить родителям практический материал

***Форма проведения:*** мастер-класс

***Участники:*** родители, дети

***Место проведения:*** спортивный зал ДОУ

***Форма одежды:*** спортивная

**Подготовка к собранию:**

1. Изготовление вместе с детьми приглашения на родительское собрание
в виде открытки с аппликацией на тему собрания.

2. Написание плакатов:

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

«Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял – много потерял, здоровье потерял – всё потерял». «Пусть будут врачами твоими трое: веселый характер, покой и уверенность в жизни».

3.Видео запись с ответами детей на вопросы:
- 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?

4. Выставка рисунков и поделок на тему собрания.

**Ход собрания.**

**Воспитатель:** Здравствуйте, уважаемые наши родители! Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, я всем вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверно потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье лишь тогда, когда его теряем! Сегодня мы вместе с вами выведем формулу здоровья. Итак, тема нашего родительского собрания «Здоровый ребенок – счастливая семья!».

Но прежде чем мы начнём работу, давайте поприветствуем друг друга не совсем обычным способом:

- улыбнуться соседу справа,

- улыбнуться соседу слева

- прикоснуться ладошками друг к другу и сказать: «Очень рад тебя видеть!»

- а теперь давайте пожелаем друг другу здоровья и все вместе по здороваемся, скажем «Здравствуйте!»

 А сейчас я задам вам несколько вопросов:

Крикните громко и хором, друзья

Деток своих все вы любите? (да)

С работы пришли, сил совсем нет,

Вам хочется лекции слушать здесь? (нет)

Я вас понимаю… Как быть, господа?

Проблемы детей решать нужно нам? (да)

Дайте мне тогда ответ

Помочь, откажитесь нам? (нет)

Последнее спрошу вас я

Активными все будем? (да)

**Воспитатель:**

Среди значимых для человека ценностей одно из ведущих мест занимает здоровье. Мы желаем друг другу крепкого здоровья, когда встречаемся или прощаемся, потому что это основа счастливой и полноценной жизни. Доброе здоровье обеспечивает нам долгую и активную жизнь, способствует выполнению наших планов, преодолению трудностей, дает возможность успешно решать жизненные задачи. Особенно волнует проблема сохранения здоровья будущего поколения.

В Законе РФ «Об образовании» говорится, что «родители являются первыми педагогами и обязаны заложить в ребенке основы физического, психического и интеллектуального развития личности в раннем детском возрасте». Именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, развиваются его адаптивные возможности, формируются движения, осанка, приобретаются физические качества, вырабатываются начальные гигиенические навыки и навыки самообслуживания. Приобретаются привычки, представления, черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Поэтому детский сад и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, сформировать представления о здоровье, как главной ценности жизни.

Вот мы часто говорим - “Дети – цветы жизни”, а чтобы эти цветы росли здоровыми и счастливыми, нам необходимо создать и поддерживать благоприятные условия. А какие давайте выясним:

(На ватмане нарисован цветок в горшке, но без лепестков.)

- Плодородную почву для нашего цветка создают:

(Воспитатель приклеивает кружочки со словами на горшок)

* Родители
* Воспитатели
* Специалисты ДОУ (инструктор физ. воспитания, муз. руководитель, педагог-психолог)
* СМИ

- Теперь давайте разберем слагаемые здорового образа жизни, что же туда входит:

(Родители выходят и приклеивают лепестки со словами к цветку.)

* Режим дня
* Здоровое питание
* Утренняя гимнастика
* Физические упражнения и подвижные игры
* Прогулки на свежем воздухе
* Закаливание
* Эмоциональное здоровье
* Правильно организованная развивающая среда

***Психоэмоциональное упражнение “Солнышко”:***

(На большом плакате нарисовано солнышко. На его лучах родители пишут, что они испытывают к своему ребенку.)

-А сейчас я попрошу на лучах солнца написать, то что вы испытываете к своему ребенку. Ведь под этими лучами будет расти здоровый ребенок, согреваемый лучами этого солнышка.

- Если учитывать все слагаемые здорового образа жизни, то ваш ребенок будет обязательно здоровым!

Скажите пожалуйста, а будут ли здоровыми дети, мамы которых думают так?

Сейчас Ангелина, расскажет нам стихотворение *В.Крестов “Тепличное создание”*

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.

- Как вы думаете, конечно же нет!

- Ой, к нам кто—то стучиться?!

*Раздается стук в дверь – входит Бом (Ваня Г.) с шерстяным шарфом на шее и раскрытым зонтом в руке.*

**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 вот наши дети не болеют.

**Бом:** не болеют?

**Воспитатель:** не болеют. Почему? Послушай,

Бом вставай с нашими детьми и родители тоже.

**Воспитатель:** Каждый день по утрам мы делаем зарядку. Очень нравится нам делать все по порядку.

Весело шагать.

Руки поднимать!

приседать!

бегать и скакать!

Здоровье в порядке?

спасибо зарядке!

**Воспитатель:** Кто из вас знает, что закалке помогает и полезно нам всегда?

**Дети:** Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!

**6-й ребенок:** Спорт любите с детских лет – будете здоровы!

**Воспитатель:** Ну-ка дружно, господа, крикнем все…

**Дети:** Физкульт-ура!

**7-й ребенок:** Если хочешь быть умелым, ловким, быстрым, сильным, смелым…

**8-й ребенок:** Научись любить скакалку, вожжи, обручи и палки!

**9-й ребенок:** Никогда не унывай, в цель ты точно попадай!

**10-й ребенок:** Мячик новый есть у нас, мы играем целый час. Я бросаю – ты поймай! А уронишь – поднимай!

*под музыку песни М. Красева “Мяч”.*

**Все вместе:** Чтоб расти нам сильными, ловкими и смелыми, ежедневно по утрам мы зарядку делаем. К солнцу руки поднимаем; дружно, весело шагаем, приседаем и встаем и ничуть не устаем.

*Бом говорит, что все понял, и теперь тоже будет делать зарядку.*

     Дети берут на полу и бросают в зал воздушные шары внутри которых находятся бумажки с вопросами.

**Воспитатель:**Уважаемые родители, а Вы готовы ответить на наши вопросы?

 Вы поймали надувные шары, в каждом записка с вопросом. Поймавший, прокалывает шарик и отвечает на вопрос:

-Что значит здоровый человек?

-Что такое «здоровый образ жизни»?

-Какие вредные привычки плохо влияют на здоровье?

-Какие положительные привычки необходимо воспитывать у детей, чтобы они были здоровы?

И т.п.

Когда нужно начинать прививать навыки здорового образа жизни детям?

- Как Вы укрепляете и сохраняете здоровье детей?

- Какие закаливающие процедуры Вы проводите с детьми дома?

- Другие родители могут дополнять и высказывать своё мнение по заданному вопросу.

Замечательно! Молодцы! А сейчас послушайте ответы наших детей.

**Видео запись с ответами детей на вопросы:**

- 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?

ИГРА «Собери режим дня»

Мы сегодня говорили, о том как важен режим дня. Вот я сейчас хочу попросить наших уважаемых родителей составить режим дня дошкольника. У нас на столе лежат карточки с временем. А ваша задача разложить их по порядку.

- Вы отлично справились!

Ежедневно во время режимных моментов и на соответствующих занятиях проводятся Зрительная, дыхательная, корригирующая, пальчиковая гимнастика и физкультминутки Их цель – поддержание умственной работоспособности детей на достаточно высоком уровне. эмоциональные разрядки, релаксация.

Вот и сейчас давайте немного отдохнем и поиграем:

Будем очень мы стараться,

Дружно спортом заниматься:

Бегать быстро, словно ветер,

Плавать лучше всех на свете.

Приседать и вновь вставать

И гантели поднимать.

Станем сильными, и завтра

Всех возьмут нас в космонавты!

Обмен опытом родителей «Здоровый образ жизни в нашей семье» (передают мяч по кругу)

Воспитатель: Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется совместно с семьей. Прошу поделиться опытом Вас, уважаемые родители, показать нам презентации и рассказать, как вы своих детей дома приобщаете к здоровому образу жизни.

-Молодцы! Спасибо!

Звучит песня «Закаляйся». Музыка Соловьёва-Седова, слова Лебедева-Кумача. Входят дети, выполняют под музыку перестроения, становятся свободно по залу.

**1ребёнок:**

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.

**2 ребёнок:**Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться–
На зарядку становиться!
**3 ребёнок:**Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.
**4 ребёнок:**
У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.
**5 ребёнок:**Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.
**6 ребёнок:**
Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты-
Вот полезная еда,
Витаминами полна!
**7 ребёнок:**
На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!
**8 ребёнок:**Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!
**9 ребёнок:**
Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Чтоб  здоровье сохранить,
Научись его ценить!

А сейчас приглашаем всех на зарядку «Солнышко лучистое»

Подведение итога:

**Игра с родителями «Слово-эстафета»**

-Уважаемые родители, давайте подведем итог нашего собрания. Но не обычным образом. Я передам вам мячик, а вы взяв игрушку  в руки, должны будете продолжить начатое мною предложение «Мой ребёнок будет здоровым, если я….» и после этого передать его дальше, своему соседу.

**Воспитатель:**

Восточная мудрость гласит: «Здоровье – это вершина, которую должен каждый покорить сам». Вместе с Вами мы сможем научить детей покорять эту вершину. И поэтому мы дарим вам памятки о здоровом образе жизни.

-Спасибо за внимание! До новых встреч!