**Родительское собрание на тему**

**«Растим детей здоровыми».**

**План собрания.**

1.Вступительное слово воспитателя.

2. Выступление детей. Драматизация сказки «Как Айболит козлят лечил».

3.Открытое занятие по физической культуре с участием детей и их родителей.

Инструктор по физической культуре Смирнова Елена Николаевна.

4.Организация физкультурно - оздоровительной работы в детском саду.

Воспитатели.

5.Практическая часть.

Мастер – класс по проведению физкультминуток, дыхательной, пальчиковой гимнастики и гимнастики для глаз. Воспитатели.

Проведение игр и конкурсов по профилактики ЗОЖ с детьми и родителями. Воспитатели.

6.Ознакомление родителей с планом работы по проекту, приглашение к сотрудничеству.

**Ход собрания.**

**I часть.**

Здравствуйте, уважаемые родители.

Нам очень приятно, что вы нашли время и пришли на нашу встречу. Мы рады вас всех видеть, и хотим не просто поприветствовать вас, а пожелать вам и вашим детям здравствовать – быть здоровыми. Ведь мечта каждого родителя – вырастить ребёнка здоровым, сильным и успешным.

Поэтому тема нашего собрания «Растим детей здоровыми».

Мудрые мысли о здоровье звучат так:

«Здоровье – счастье,

Здоровье – дар,

Здоровье – мудрым гонорар» или

«Если у Вас есть здоровье - значит у Вас есть всё».

Коротко, но ёмко.

А вот как видят и понимают эту проблему дети.

 Сказок разных есть немало, но такой не знали вы. Мы с ребятами покажем, зрителями будьте вы.

Сказка о здоровом образе жизни, о соблюдении личной гигиены, правильном распорядке дня, о правильном и здоровом питании «Как Айболит козлят лечил».

**II часть. Инсценировка сказки.**

1 медсестра: Добрый доктор Айболит,

 Он под деревом сидит.

2 медсестра: Если хочешь быть здоров,

 Приходи к нам на осмотр.

1медсестра: Но однажды случилась беда,

 Прибежала к Айболиту Коза.

Коза: Доктор, доктор, помоги!

 Моих деток излечи!

 Они плачут и кричат,

 Кашу кушать не хотят.

 Может вирус подхватили,

 Или ноги промочили.

 Добрый доктор, помоги,

 Козлятам помощь окажи.

2 медсестра: Встал Айболит, чемоданчик схватил

 И за козой к ней домой поспешил.

1 медсестра: А дома в кроватках лежат 7 козляток.

 И плачут и плачут они.

Айболит: Тише, тише, не ревите,

 Что случилось, расскажите.

 Я сейчас вас осмотрю,

 Помощь я вам окажу.

1 козлёнок: Ноги ломит, руки сводит,

 Мы с постели встать не можем.

2 козлёнок: Сил совсем у нас уж нет,

 Не попить и не поесть.

Айболит: Первым делом витамины,

 А потом уже режим.

 Вам зарядку делать надо:

 Бегать, прыгать и отжим.

3 козлёнок: У меня живот болит:

 Крутит, вертит и тошнит.

Айболит: Так, скажи-ка, дорогой,

 Руки мыл перед едой?

 Гигиена, чистота –

 Вот рецепт от живота.

4 козлёнок: Добрый доктор, посмотри,

 У меня во рту прыщи.

 Зуб качается, болит,

 Помоги мне Айболит.

Айболит: У тебя же стоматит,

 Кариес тебе грозит.

 Про зубную пасту, щётку,

 Ты, козлёночек, забыл?

5 козлёнок: Что-то видеть стал я плохо,

 Очень уж глаза болят.

 На экране монитора

 Буквы видеть не хотят.

Айболит: Ограничить телевизор,

 В компьютер долго не играть,

 Потому, что твоим глазкам

 Тоже надо отдыхать.

6 козлёнок: У меня температура,

 Кашель, насморк и озноб.

 Я чихаю очень сильно,

 Что трясётся весь наш дом.

Айболит: Всё понятно, здесь простуда:

 ОРВИ, бронхит иль грипп

 Надевай-ка срочно маску,

 А то всех ты заразишь.

1 медсестра: Для тебя сироп, таблетки,

 Исключительный режим.

2 медсестра: До снижения температуры

 Не вставай, лежи и спи.

7 козлёнок: Я весь чешусь: и тут и там.

 Мне нет покоя, я устал.

 Что делать, доктор Айболит?

 Как мне чесаться прекратить?

Айболит: Простой рецепт есть для тебя:

 Шампунь, и мыло, и вода,

 Полотенце, гребешок,

 Почаще в душ ходи, дружок.

Коза: Спасибо, доктор Айболит.

 Козляток вылечил моих.

 Совсем не слушались меня.

 Вот и пришла в наш дом беда.

 Пусть будет это им уроком,

 Здоровьем надо дорожить.

 Теперь всё будет по-другому,

 А в нашем доме лад и мир.

Все козлята: Тебе, мы, мама, обещаем –

 Болеть не будем никогда.

Айболит: Ну, вот и всё.

 А мне пора.

 Будь здорова, детвора.

 Не болейте, не чихайте.

 Айболита вспоминайте.

**III часть.**

Сказка ложь, да в ней намёк – добрым молодцам урок. Чему же учит нас сказка?

ЗДОРОВЬЕМ НАДО ДОРОЖИТЬ. Ребята, а что значит дорожить? Это значит – беречь.

А теперь скажите наш девиз: «Что б болезней не бояться - надо спортом заниматься».

Всех детей и родителей приглашаем на физкультурное занятие.

Занятие проводит инструктор по физической культуре - Смирнова Елена Николаевна.

**IV часть.**

Физкультурно – оздоровительная работа в детском саду охватывает все режимные моменты. Перед приходом детей в детский сад, а также в течение дня проводится кварцевание и проветривание. В утренние часы также проходит утренняя гимнастика – очень важное мероприятие для ребёнка. Поэтому ещё раз напоминаем вам о необходимости приводить ребёнка до гимнастики. Очень большое значение для здоровья детей имеет правильное питание. В детском саду оно пяти-разовое, присутствуют блюда из овощей и фрукты. Наша с вами задача объяснять детям полезность этих продуктов, сделать всё, чтобы дети с удовольствием ели овощи, готовить дома овощные блюда. Рекомендации о правильном питании вы можете прочитать на родительской доске.

На занятиях проводятся динамические паузы: физкультминутки, дыхательные упражнения, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика. Далее мы познакомим вас с некоторыми из них.

В соответствии с расписанием занятий в течение недели проводятся два физкультурных занятия в зале и два - на улице, два занятия по хореографии, степ аэробика (один раз). На прогулках (дневной и вечерней, а в теплое время года и утренней) дети играют в подвижные и спортивные игры. Таким образом, двигательная активность детей в течение дня достаточно высокая. Спокойный двухчасовой сон тоже способствует укреплению здоровья. Он очень важен для дошкольников. Убедительно советуем вам придерживаться такого же режима и в выходные дни.

**V часть.**

**Игра с детьми и родителями «Что полезно для здоровья?»**

Воспитатель читает четверостишье о продуктах. Если в них говорится о полезных продуктах, то дети все вместе говорят: «Правильно, правильно, совершенно верно». А если о том, что для здоровья вредно - молчат.

1.Ешь побольше апельсинов,

 Пей морковный вкусный сок;

 И тогда ты точно будешь

 Очень строен и высок.

2.Если хочешь стройным быть –

 Надо сладкое любить.

 Ешь конфеты, жуй ирис,

 Стройным стань как кипарис.

3.Чтобы правильно питаться,

 Вы запомните совет –

 Ешьте фрукты, кашу с маслом.

 Рыбу, мёд и винегрет.

4.Нет полезнее продуктов

 Вкусных овощей и фруктов.

5.И Серёже и Арине –

 Всем полезны витамины.

**Игра «Закончи пословицу».**

1.Двигайся больше – проживёшь…(дольше).

2.Кто много лежит, у того бок …(болит).

3.Здоров будешь – всё … (добудешь).

4.Лекатств тысяча, а здоровье… (одно)

5.Болен - лечись, а здоров - …(берегись).

6.Чистота – залог … (здоровья).

7.В здоровом теле – здоровый …(дух).

8.Здоровому человеку врач …(не нужен).

9.Смех – здоровье …(души).

10.Где здоровье там и …(красота).

11.С курами ложись – с петухами - …(вставай).

12.Здоровье не купишь – его разум …(дарит).

13.Здоровье – дороже … (богатства).

**Дыхательная гимнастика.**

1.Игра с пёрышком «Кто дольше» - дуть на пёрышко, стараясь не дать ему упасть.

2.Игра с теннисным шариком «Воздушный футбол» - дуть на шарик, лежащий на столе, стараясь забить его в ворота противника.

Пальчиковая гимнастика с карандашом.

Карандаш в руке катаю,

Между пальчиков верчу.

Непременно каждый пальчик

Быть послушным научу.

**Гимнастика для глаз.**

1.Дождик, дождик пуще лей, - смотрят вверх

Капай, капай не жалей - смотрят вниз

Только нас не замочи,

Зря в окошко не стучи - круговые движения глаз.

2.Лучик, лучик озорной,

Поиграй-ка ты со мной - моргают глазами.

Ну-ка, лучик, повернись,

На глаза мне покажись - делают круговые движения .

Взгляд я влево отведу.

Лучик солнца я найду - глаза влево.

Теперь вправо посмотрю,

Снова лучик я найду - глаза вправо.

**VI часть.**

Уважаемые родители! В течение двух месяцев в группе будет осуществляться проект по здоровье сбережению. Мы приглашаем вас к сотрудничеству. С планом можно ознакомиться на информационной доске. Давайте вместе сделаем так, чтобы наши дети росли здоровыми.

Надеемся, что наша встреча была для вас интересной и полезной.