***Сценарий родительского собрания в форме КВНа***

**«Закаливанием ребенка оздоровим — себя омолодим»**

(КВН между родителями и педагогами)

Цель: Формирование у родителей устойчивой мотивации к сохранению укрепления здоровья своих детей

Задачи:

- Формировать навыки сотрудничества детей и родителей; родителей и педагогов.

- Повысить уровень знаний родителей в области закаливания организма детей дома и в детском саду.

Ход собрания

Выходит Доктор «Пилюлькин».

Приветствуем всех, кто время нашёл

И в сад к нам на собранье о здоровье пришёл.

Весна пусть стучится ветрами в окно,

Но в группе у нас и светло и тепло!

Мы здесь подрастаем, взрослеем мы здесь

И набираем естественно вес.

Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,

Нам спорт с физкультурой как воздух нужны.

А с ними порядок, уют, чистота,

Эстетика, в общем, сама красота!

Здоровье своё бережём с малых лет,

Оно нас избавит от боли и бед!

Пилюлькин: Я, Доктор Пилюлькин, а это участники нашего КВН, которые должны сегодня решить: закалять или лечить. Это команды «Нехворайка» и «Закаляйка». Поприветствуем их аплодисментами.

Пилюлькин: Наше уважаемое жюри будет внимательно наблюдать за всем происходящим. У вас имеются красные и синие флажки. Если вы довольны командой, поднимайте красные, ну а если не очень – то синие.

Пилюлькин: Под закаливанием понимается постепенное повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды (холоду, жаре, изменению атмосферного давления). Закаливание укрепляет организм ребенка. Закаленные люди, как правило, меньше подвержены простудным заболеваниям.

Пилюлькин:

Я принес сюда шары

Очень симпатичные

В них загадки лежат

Крайне необычные.

Пилюлькин: Давайте узнаем сейчас мы друзья, что знают наши участники о закаливание. Шар любой вы выбирайте и на вопросы отвечайте.

Вопросы:

1. Что необходимо делать для укрепления наших мышц?

(Ответ: физическую зарядку)

2. Что нужно есть, когда занимаешься спортом?

(Ответ: мясо, питательные бобовые — горох, фасоль)

3. Для чего нужно соблюдать режим дня? (

Ответ: чтобы предупредить развитие утомления, повысить общую сопротивляемость организма)

4. Роль пищи в жизни человека

(Ответ: для роста, ходьбы, бега, игр, чтобы жить)

5. Какие виды закаливания Вы знаете?

(Ответ: солнце, воздух и вода)

6. Правила гигиены перед едой.

(Ответ: вымыть руки с мылом)

7. Что закалке помогает и полезно нам всегда?

(Ответ: солнце, воздух, вода)

8. Полоскание горла водой разной температуры; обливание; контрастный душ; игры на улице; хождение босиком; обтирание; проветривание — что это?

(Ответ: виды закаливания).

 Пилюлькин: Жюри Ваши отметки команде «Нехворайка» и команде «Закаляйка».

Пилюлькин: Закаливание – отличный способ для укрепления здоровья детей. Но при проведении процедур по закаливанию следует соблюдать ряд принципов:

- постепенность

- систематичность (процедуры по закаливанию следует проводить ежедневно, только в этом случае будет виден результат)

- учет индивидуальных особенностей (необходимо учитывать возраст, состояние здоровья).

Если вы будете соблюдать эти важные принципы, закаливание пойдет на пользу вашему ребенку. И помните, закаливание – это длительный процесс. Но вас это не должно огорчать, если вы делаете все правильно, ваше дитя будет расти крепким и жизнерадостным, а это самое главное!

Здоровье детей — в ваших руках!

Пилюлькин: Дома с детьми бывают мамы, папы, и бабушки. У каждого свои взгляды на методику закаливания. Разберем ряд педагогических ситуаций. Каждой команде по одной ситуации.

Ситуация № 1.

Валина мама жалуется врачу, что ее дочь часто болеет. Чуть сквозит, она начинает кашлять. Зимой все дети катаются на санках, лыжах. Румянец во всю щеку! А моя сидит дома бледная, с насморком. Почему одни дети не боятся простуды, а моя то и дело болеет? Наверное, такая уж она слабенькая от природы? Советуют: надо закаливать ребенка. А нам не до закаливания! Пусть здоровых закаливают!

Права ли мать? Можно ли укрепить здоровье ослабленного ребенка? Как донести это до мамы?

Основное оздоравливающее средство в холодное время года — это свежий воздух. Дети должны проводить на улице максимально возможное время. Прогулки на свежем воздухе отлично закаливают детей. Бояться, что ребенок может во время прогулки простудиться, не следует. Надо только приучить его гулять в любую погоду, ежедневно бывать на свежем воздухе. Одежда для прогулки в холодное время года должна быть достаточно теплой и легкой, чтобы не стеснять движений.

Ситуация № 2.

Когда Сережины мама и папа работают допоздна, мальчик остается на попечении бабушки. Она старается, чтобы внук не скучал, и разрешает ему смотреть все телевизионные передачи. («Пусть ребенок получит удовольствие!») Приходит время сна, и Сережа со скандалом идет в постель. Долго не засыпает, хнычет. Спит ночью беспокойно.… Вот и сегодня утром с трудом встал с постели. Настроение понурое, ел плохо, капризничает. — Уж не заболел ли? – беспокоится бабушка. И прежде чем вести в детский сад, меряет Сереже температуру, на всякий случай одевает его потеплее. Врач детского сада, осмотрев ребенка, сказал: — Мальчик здоров. Бабушка теряется в догадках: что за причина Сережиного самочувствия?

В чем причина пониженного тонуса Сережи? Какие телевизионные передачи можно смотреть ребенку дошкольного возраста? Сколько времени ребенок может проводить у телевизора? Объясните, почему.

От того как строится наш день, зависит наше настроение и наше здоровье. Для здоровья Сережи необходимо правильный распорядок занятий, отдыха, питания и правильный подбор детских телепередач с учетом времени просмотра.

 Пилюлькин: Жюри, пожалуйста, отметки.

Пилюлькин: Зарядка самое лучшее средство взбодрится на весь день. В детском саду зарядке отводится самое лучшее время — утро. Вот и нам пора. На зарядку становись. А научу я вас необычной зарядке.

Положительное влияние оздоровительных мероприятий, прежде всего, сказывается на физическом и нервно-психическом развитии ребенка. Об этом можно судить по тому, как он растет, развивается. Иногда ребенок плохо относится к утренней зарядке только потому, что изнежен, не желает выполнять то, что ему непривычно. В таком случае придется проявить чуткость и настойчивость, а также игровой момент.

Пилюлькин: Жюри отметки нашим командам. А мне как доктору, очень хочется, чтоб наши участники научили нас всех правильно дышать.

Дыхательная гимнастика

Пилюлькин: Предлагаем Вам несколько дыхательных упражнений-игр. Если они будут систематическими, то укрепят и разовьют дыхательную мускулатуру, повысят сопротивляемость организма малыша к простудным заболеваниям. Каждое упражнение выполняется 3-4 раза в день по 3-5 раз.

«СОЛНЫШКО-ЛУНА»

Поучите малыша дышать попеременно то одной, то другой ноздрей. Пусть малыш, прикрывая пальчиком левую ноздрю, подышит правой. Дыхание правой ноздрей согревает, это — солнышко. Также подышите левой ноздрей, прикрыв правую. Дыхание левой ноздрей охлаждает, это — луна. Если у малыша забита одна ноздря, начинайте с той, которая легче дышит.

«ДВЕРЦА ОТКРЫВАЕТСЯ-ЗАКРЫВАЕТСЯ»

Прикрываем указательным пальцем левую ноздрю, делаем вдох правой. Быстро переставляем пальчик, закрывая правую ноздрю, делаем выдох и сразу за ним вдох левой ноздрей. Так поочередно закрывайте то одну, то другую ноздрю, будто забавную дверцу.

«ЕЖИК»

Сделайте с малышом несколько ритмичных и коротких — «колючих» вдохов и выдохов, будто бежит и пыхтит маленький ежик.

Кроме этих закаливающих процедур, можно проводить и другие: самомассаж тела, точечный массаж лица и рук, пальчиковые гимнастики, гимнастика для глаз, полоскание рта травяными отварами и морской водой и т. д.

Пилюлькин: А сколько замечательных пословиц о здоровом образе жизни придумано людьми. Вот и я принес некоторые из них вам, только в дороге все перепутал да смешал. Помогите разобраться и соберите их правильно. Пока звучит музыка вы собираете, музыка остановилась вы тоже. Готовы?

Собирают пословицы под музыку.

Пилюлькин: Давайте подведем итог КВН. Чьи ответы вам, уважаемое жюри запомнились больше? Так все же мы выбираем закаливание или лечение?

(Ответ все вместе: Закаливание).

Таким образом, мы выяснили, что при регулярном использовании разнообразных методов закаливания в оздоровительной работе с детьми, здоровье детей значительно укрепляется, адаптационные возможности организма, и его сопротивляемость инфекциям значительно увеличиваются.

Да, если мы хотим видеть своего ребенка здоровым – надо ежедневно проводить закаливающие процедуры. В «минимум» закаливания включать воздушные и водные процедуры, правильно подобранную одежду.

Пилюлькин: А в заключении мне хочется вам подарить видеофильм о здоровых детях и умных родителях. А пока вы смотрите, насладитесь моим целебным чаем. Ведь как говорится, чай не попьешь, откуда силу возьмешь.

Угощает чаем.

 Видеофильм 2-4 мин. Молодцы наши участники спасибо всем вам.

По результатам анкет, дискуссии, игровой терапии с родителями, детьми предлагаем такой проект решение родительского собрания:

1. Внедрять здоровый образ жизни в каждую семью.

2. Домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.

3. Систематически проводить закаливание ребенка в условиях семьи.

4. В выходные дни обязательно выходить с детьми на прогулку не менее 2 раз в день. Пусть на прогулке ребенок больше двигается, играет в подвижные игры.

Пилюлькин: Спасибо! До новых встреч!