*План – конспект родительского собрания «Поговорим о здоровье»*

**Цель:** Создание положительного эмоционального комфорта у детей и взрослых в процессе общения друг с другом. Повышение педагогической культуры родителей по вопросам здорового образа жизни.

**Подготовительная работа:**

1. Оформление педагогом тезисов и высказываний о здоровье человека: “Здоровье – не всё, но без здоровья – ничто” Сократ. “Если ты думаешь на год вперёд – посади семя. Если ты думаешь на десятилетия вперёд – посади дерево. Если ты думаешь на век вперёд – воспитай человека” восточная мудрость. “Я не боюсь ещё и ещё раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд родителей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы” В.Сухомлинский. “Береги глаз – как алмаз”, “Если день начать с зарядки – значит, будет всё в порядке” народные поговорки.

**Ход мероприятия**

**Воспитатель: -** Здоровый человек редко задумывается над тем, что такое здоровье. Кажется, что ты здоров, всегда будешь таким, и не стоит об этом беспокоиться. Между тем здоровье – одна из главных ценностей человеческой жизни, источник радости. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же 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 детей. Для этого нужно формировать навыки и привычки здорового образа жизни в соответствии с возрастом. Формирование здорового образа жизни – проблема комплексная. Речь не может идти лишь о способах и методах укрепления здоровья, профилактики заболеваний. Необходимо повышение роли личностных качеств в сознательном и волевом принятии принципов здорового образа жизни, а забота о здоровье, его укрепление должны стать ценностными мотивами поведения. Отсюда следует, что процесс сохранения и укрепления здоровья детей будет эффективным при формировании у них здорового образа жизни на основе ценностно – мотивационных установок на здоровье. При этом правильное и осознанное отношение к своему здоровью становится показателем общей воспитанности личности. К сожалению, в иерархии потребностей удовлетворение которых лежит в основе человеческого поведения, здоровье находится далеко не на переднем плане, а по сути своей именно оно должно стоять на первом месте т.е, должно стать первейшей потребностью. И именно дошкольное и школьное образование, где каждый педагог должен способствовать воспитанию у детей привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья. Но дети, которые, пока еще здоровы, о здоровье не думают (нет потребности в его сохранении и укреплении) и лишь потом, растратив его, начинают ощущать выраженную потребность в нем. Отсюда понятно, насколько важно, начиная с раннего возраста воспитывать у детей активное отношение к собственному здоровью, понимание того, что здоровье - самая величайшая ценность, дарованная человеку Природой. Как вы думаете, какого ребёнка можно назвать здоровым?

*Высказывания родителей*

**Воспитатель**: Быть здоровым значит чувствовать себя хорошо и физически и умственно. Ни полнота, ни богатырское сложение, ни румянец сами по себе не являются критериями здоровья. Суть его в гармонии физических и духовных сил, уравновешенности нервной системы, выносливости, способности противостоять различным вредным влияниям. У здорового ребенка глаза горят интересом ко всему окружающему, он улыбается, готов играть, бегать, веселиться. Он энергичен, его не страшат никакие превратности жизни. У него огромная потребность исследовать окружающий его мир и проникнуть в тайны жизни. У такого ребёнка не может быть апатии к жизни.

А что же мы взрослые можем сделать для того, чтобы ребёнок был здоров. У меня в руках кукла –Неболейка мы с ней поиграем.

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

Родители садятся в круг. Игрушка-кукла передаётся по кругу.  Взяв  игрушку  в руки, родители продолжают начатое ведущим  предложение «Мой ребёнок будет здоровым, если я….»

Воспитатель: каждое утро в нашей группе начинается с зарядки, я предлагаю вам посмотреть видеосюжет «Здоровье в порядке – спасибо зарядке» Как вы думаете, почему наш день начинается именно с зарядки?

*Высказывания родителей*

**Игра «Самый изобретательный родитель».**

Предложить родителям придумать, какие нестандартные предметы можно использовать при выполнении физзарядки.

**Воспитатель:** давайте разомнемся, хочу вам предложить физминутку, вы можете её выполнять дома с детьми.

*Игровой физкультурный тренинг для всей семьи*

Вот проснулся глазик, а за ним другой.

Будем просыпаться всей семьей.

Дружно за руки возьмемся

И друг другу улыбнемся.       (Всем встать в круг, взяться за руки.)

Солнце встало за окошком,

Потяни к нему ладошки,     (Потянуться руками наверх.)

Руки выше поднимаем,

А потом их опускаем.          (Опустить руки, повторить.)

Чтоб была красивой спинка,

Надо сделать нам разминку,

Руки в стороны по швам

И согнулись пополам.          (Наклониться вниз.)

Тик-так, тик-так –

Ходят часики вот так!          (Наклоны вправо-влево.)

А теперь давайте вместе

Мы устроим бег на месте.   (Бег на месте)

Вдох и выдох, наклонились.

Всем спасибо, потрудились!

**Воспитатель:** я предоставляю слово медсестре, она расскажет о профилактике простудных заболеваний и закаливании.

*Выступление медсестры*

**Воспитатель**: основной профилактикой простудных заболеваний являются прогулки. Предлагаю вам посмотреть видеосюжет «Прогулка – это здорово»

**Воспитатель**: посмотрите, какое красивое дерево нарисовали дети, мы его назвали «Дерево здоровья» т.к на нём наклеены фотографии детей с зарядки, спортивных праздников, прогулок, а вам я предлагаю на каждом листочке дерева написать пословицы и поговорки о здоровье, а мы с детьми завтра их прочитаем.

**Воспитатель**: Вот наша встреча и подходит к концу! Очень хочется узнать, что же вы узнали для себя нового, что взяли на заметку для себя? Хотели бы вы ещё раз встретиться и поговорить на тему здоровьесбережения?

*Родители высказывают свое мнение о встрече, ее пользе.*

**Литература:**

Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: методическое пособие. – М., 2007.

Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ / Под ред. З.И. Бересневой. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 32с. (Серия “Библиотека руководителя ДОУ”).

Чиркова С.В. Родительское собрание в детском саду // – Дошкольное воспитание. – №4. – 2008.

Растим здоровое будущее (Научно-практический сборник инновационного опыта по программе “Здоровье с детства”). – Киров, 2004.

Степанова Е.Н. Калейдоскоп родительских собраний / – М., 2009.

Стеркина Р.Б., Авдеева Н.Н., Князева О.Л. Основы безопасности детей дошкольного возраста: программа для дошкольных образовательных учреждений / – М.: АСТ, 1998.