**о здоровье всерьез
(родительское собрание)**

**Предварительная работа:**

1. Анкетирование родителей *(см. Приложение).*

2. Оформление стенда «Мы хотим быть здоровыми» (фотографии детей, занимающихся физкультурой, играющих в подвижные игры и т. д.).

3. Оформление стенда «Лекарственные травы» (гербарий, книги на эту тему и т. д.).

4. Изготовление (вместе с детьми) красочных пригласительных билетов для родителей и плакатов на тему «В здоровом теле здоровый дух».

5. Подготовка (вместе с родителями) к торжественному чаепитию с блюдами из черствого хлеба.

**Ход занятия**

**I. Организационный момент.**

*Воспитатель встречает родителей в зале, объясняет тему собрания, знакомит с намеченными мероприятиями (о них подробно сказано в пригласительных билетах).*

**II. Работа по теме.**

***Сценки.***

*В зале появляются дети в спортивной форме, выстраиваются полукругом. Раздается стук в дверь – входит Бом (второй воспитатель) 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.

**1-й ребенок**. Каждый день по утрам мы делаем зарядку. Очень нравится нам делать все по порядку.

**2-й ребенок**. Весело шагать!

**3-й ребенок**. Руки поднимать!

**4-й ребенок**. Приседать!

**5-й ребенок**. Бегать и скакать!

**Воспитатель**. Здоровье в порядке?

**Дети**. 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, детвора, 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! (игры с мячом под музыку)

**11-й ребенок**. 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.

*Дети выполняют «Упражнение с флажками» и уходят из зала вместе с Бомом, который говорит, что все понял и теперь тоже будет делать зарядку.*

**III. Беседа врача-педиатра.**

*Врач, приглашенный из детской поликлиники, проводит беседу для родителей на тему «Закаливание – залог здоровья».*

Отвечает на вопросы.

**IV. Демонстрация манипуляций.**

*Медсестра детского сада демонстрирует (на большой кукле) простейшие процедуры, выполнять которые должны уметь все родители (как ставить градусник, горчичники; делать компресс и растирания; закапывать капли в нос, уши, глаза).*

**V. Разминка с родителями.**

*В зале появляется Доктор Айболит (второй воспитатель). Он проводит разминку с родителями.*

Прошу всех прямо встать

И то, что скажу, всем выполнять.

Дышите… Не дышите…

Наклонитесь… Улыбнитесь…

На «один-два» быстро сядьте,

На «три-четыре» быстро встаньте.

Наклонитесь вправо-влево

И вдохните глубоко!

**VI. Беседа с родителями.**

*Доктор Айболит беседует с родителями на тему «Народные и нетрадиционные средства лечения простудных заболеваний, их профилактика и закаливание», делится опытом, выслушивает родителей.*

*1. Кашель, охриплость.* В отвар сушеного винограда добавить небольшое количество сока репчатого лука. Выпить.

*2. Для повышения иммунитета.* Взять по 0,5 кг моркови и свеклы (в сыром виде) мелко порезать и залить кипятком, чтобы вода покрывала овощи на 2 пальца. Варить на медленном огне до готовности свеклы. Процедить, в отвар положить изюма и кураги.

Довести до кипения и кипятить 3–4 минуты. Снять с огня, добавить 1 столовую ложку меда и настаивать в прохладном месте 12 часов. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день в течение месяца.

*3. Бронхит.* 2–3 листа мать-и-мачехи сварить в 0,5 л молока, добавить на кончике ножа свежее свиное сало. Настой пить вечером перед сном по кофейной ложке.

*4. Насморк.* Как только начинается насморк: в стакане теплой воды развести 1 чайную ложку соды и в каждую ноздрю закапывать, сода размягчает слизь и та легко отделяется, а вместе со слизью вымываются и микробы. Затем натереть чеснок, завернуть в вату, и вставить эти турундочки в нос на 30 минут.

**VII. Итоги анкетирования.**

*Воспитатель анализирует анкеты, подводит итоги анкетирования.*

**VIII. Спортивные соревнования.**

*Воспитатель приглашает родителей отправиться в путешествие в Спортландию вместе с детьми, которые в это время вновь появляются в зале. Выбирается жюри. Проводятся соревнования, в которых участвуют две пары – дети и их мамы.*

1. «Кто скорее добежит в обруче до флажка».

Ребенок в обруче бежит до флажка, огибая расставленные кегли, возвращается, забирает маму; они вдвоем делают то же.

2. «Лягушка».

По сигналу воспитателя участники должны первыми добраться до финиша, прыгая, как лягушки.

3. «Не задень».

Прыгая на одной ноге и стараясь не сбить кегли, надо как можно быстрее добраться до флажка и поднять его.

*Жюри определяет победителей. Призы – детский гематоген, витамины и др.*

**IX. Итог собрания.**

*В конце собрания проводится совместное чаепитие; организуется просмотр мультипликационных фильмов «Мойдодыр» и «Доктор Айболит».*

**Приложение
к теме «О здоровье всерьез»**

**Анкета для родителей**

Ответьте, пожалуйста, на вопросы(нужное подчеркнуть).

*1. Часто ли болеет Ваш ребенок*?

а) Да;

б) нет.

*2. Каковы причины болезней Вашего ребенка?*

а) Недостаточное физвоспитание в детском саду;

б) недостаточное физвоспитание в семье;

в) наследственность, предрасположенность.

*3. Знаете ли Вы физические показатели, по которым можно определить, правильно ли развивается Ваш ребенок?*

а) Да;

б) нет;

в) частично.

*4. На что необходимо обращать первостепенное внимание в семье и детском саду?*

а) Соблюдение режима дня;

б) рациональное и калорийное питание;

в) полноценный сон;

г) достаточное пребывание на свежем воздухе;

д) здоровая гигиеническая среда;

е) благоприятная психологическая атмосфера;

ж) наличие спортивных площадок, физоборудования;

з) закаливающие мероприятия.

*5. Какие закаливающие процедуры наиболее приемлемы для Вашего ребенка?*

а) Облегченная одежда во время прогулки, в группе;

б) обливание ног водой контрастной температуры;

в) хождение босиком;

г) систематические проветривания помещения;

д) прогулки в любую погоду;

е) ежедневное полоскание горла водой комнатной температуры;

*6. Знаете ли Вы, как укреплять здоровье Вашего ребенка дома?*

а) Да;

б) нет;

в) частично.

*7. Нужна ли Вам помощь детского сада?*

а) Да;

б) нет;

в) частично.