**Цель:** сформировать у родителей и детей привычку к здоровому образу жизни .

**Предварительная работа:** подготовить спортивный зал, пригласить инструктора по физической культуре, медицинскую сестру, музыкального руководителя.

Подготовить стенгазету «В здоровом теле здоровый дух».

Сделать для родителей ксерокопию комплекса упражнений для занятий дома.

Подготовить музыку для разминки и эстафет.

**Повестка собрания:**

1. Разминка
2. Здоровье детей в наших руках
3. Советы медицинской сестры
4. Советы инструктора по физической культуре
5. Игра – эстафета.

**Ход собрания:**

1. **Разминка.**

Родители входят в спортзал в спортивной одежде. Инструктор по физ. культуре показывает упражнения, сопровождая их стихами.

Эй! Попрыгали на месте.(прыжки)
Эх! Руками машем вместе.(движение "ножницы" руками)
Эхе-хе! Прогнули спинки, (наклон вперёд, руки на поясе, спину прогнуть)
Посмотрели на картинки. (нагнувшись, поднять голову как можно выше)
Эге-ге! Нагнулись ниже. (глубокий наклон вперёд, руки на поясе)
Наклонились к полу ближе.(дотронуться руками до пола)
Э-э-э! Какой же ты лентяй!(выпрямиться, погрозить друг другу пальцем)
Потянись, но не зевай! (руками тянуться вверх, поднявшись на носки)
Повертись на месте ловко. (покружиться)
В этом нам нужна сноровка.
Что, понравилось, дружок?(остановились, руки в стороны, приподняли плечи)
Завтра будет вновь урок!(руки на пояс, повернули туловище вправо, правую
руку в сторону, затем влево и левую руку в сторону)

Затем родители образуют две команды .

Педагог приветствует родителей , представляет инструктора по физической культуре. Рассказывает про стенгазету, разделы касающиеся здоровья детей. Затем педагог раздает брошюры с комплексом упражнений, которые, родители могут делать дома с детьми.

1. **Здоровье детей в наших руках.**

Родители поделены на команды, каждая команда придумывает себе название и девиз.

**Задания командам:**

* За одну минуту написать пословицы и поговорки о здоровье и здоровом образе жизни

Команда давшая больше вариантов ответа, получает мяч в корзину. Например:

Здоров будешь - все добудешь.
Здоров, как бык, и не знаю, как быть.
Здоровому врач не надобен.
Здоровому все здорово.
Здоровому и нездоровое здорово, а нездоровому и здоровое нездорово.
Здоровому лечиться – наперед хромать поучиться.
Здоровый врача не требует.
Здоровье - всему голова, всего дороже.
Здоровье всего дороже, да и деньги - тоже.
Здоровье выходит пудами, а входит золотниками.
Здоровье дороже богатства.
Здоровье дороже денег, здоров буду и денег добуду.
Здоровье дороже денег.
Здоровье не купишь - его разум дарит.
Здоровьем слаб, так и духом не герой.
Здоровью цены нет.
Здоровья за деньги не купишь.

1. **Советы медицинской сестры**.

Приветствие. Медсестра рассказывает про статью в рубрике стенгазеты «Болезни наших детей». Медсестра коротко анализирует заболеваемость детей в группе, отвечает на вопросы родителей.

**Вопросы командам:**

- какие овощи и фрукты содержат витамин С (смородина, шиповник, апельсин и тд.)

- какой из овощных соков повышает устойчивость организма к заболеваниям верхних дыхательных путей (морковь)

- какие профилактические мероприятия способствуют укреплению здоровья ребенка? (соблюдение режима дня, ежедневные прогулки, правильное питание, закаливание, вакцинация, воздушный и температурный режим в помещении).

 4. **Советы инструктора по физической культуре.**

**- нарушение осанки** (причина, профилактика, комплекс упражнений).

Выполняют родители.

Спинка ровная прямая

Быть должна у малыша.

Упражнения для осанки

Выполняем не спеша.

* **Кошечка.**Выполняя упражнение, встать на пол на колени, руками упиратся в пол. Далее выгибает спину как кошка, опустив голову вниз, и прогибает спину, подняв при этом голову вверх. Упражнение нужно повторить около 7 раз.
* **Собачка –** исходное положение стоя. Из исходного положения наклонятся вперед и пытатся достать пол, далее переставляет руки вперед и возвращается в положение стоя. Во время упражнения происходит тренировка поясница и гибкость позвоночника в целом. Повторить 4-5 раз
* **Скручивание**. леч на спине. Руки разведены в сторону. Далее каждую ногу поочередно нужно согнуть в колене и отводить в сторону, голову и руку при этом – в другую сторону
* **Качели.** Лечь снова на спине. Далее согнуть ноги, подтянуть их руками к груди и раскачивать вперед-назад
* **Книга.** на голову нужно положить книгу. Далее нужно развести руки в стороны и походить с книгой по залу (комнате)

Молодцы. Делайте это сами дома с детьми.

- **плоскостопие** (причины, предупреждение, профилактика, гимнастика.)

Предлагаю вместе со мной сделать упражнения для профилактики плоскостопия:

* Ходьба на носках, не сгибая ног руки на поясе
* Ходьба на наружных сводах стоп.
* Ходьба по ребристой дорожке
* Ходьба боком по палке, толстому шнуру.
* Катание палки, мяча ступней.
* Перекаты с пятки на носок.
* Приседания, стоя на палке. Можно держаться за спинку стула.
* Сгибание и разгибание стоп, сидя на стуле, вытянув ноги.
* Захватывание предметов (кубики, палочки) пальцами ног, сидя на стуле.

**5.Игра эстафета.**

Ведущий вид деятельности дошкольников – игра. Дети очень любят подвижные, спортивные игры, с удовольствием принимают участие в играх эстафетах. Сейчас мы с вами поучаствуем в такой игре эстафете «Собери мячи в корзину ». (воспитатели проводят игру эстафету. Команда набравшая в корзину больше мячей, считается победителем и награждается призами).

**6.Заключительная часть.**

 Затем воспитатель благодарит родителей, предлагает оценить свою работу и высказать мнение о проведенном собрании, приклеив на информационный лист кружочки трех цветов**: красный кружок** – очень понравилось, было очень интересно, **желтый кружок** – все знакомо все уже знали, **зеленый кружок** – ни чего нового, не понравилось.