**Конспект родительского собрания в форме деловой игры с родителями старшей-подготовительной группы: «Витаминиада»**

**Цель:** Формирование у детей и взрослых потребности в здоровом образе жизни и рациональном питании.

**Задачи**: Формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести ЗОЖ. Довести до сознания родителей, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. В этом ничто не может заменить авторитет взрослого. Поэтому родители должны сами воспринять философию ЗОЖ и вступить на путь здоровья.

**Воспитатель:**

Существует правило: "Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести! ".

«Берегите здоровье смолоду! » - эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.

Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребенка, а также его здоровье, закладываются в семье. То, что прививают ребенку с детства и отрочества в семье в сфере нравственных, этических и других начал, определяет все его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих.

– Как можно сохранить и укрепить свое здоровье и здоровье наших детей?

– Охарактеризуйте здорового человека

(человек сильный, умный, стройный, счастливый, целеустремленный, ловкий, жизнерадостный, аккуратный, чистоплотный) .

Как укрепить здоровье детей, избежать болезней? Эти вопросы волнуют и вас, родителей, и нас, педагогов, так как все мы хотим, чтобы наши дети год от года становились сильнее, вырастали и входили в большую жизнь не только знающими и образованными, но и закаленными и здоровыми.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных задач дошкольного учреждения. Актуальной задачей является формирование у детей привычки к здоровому образу жизни.

Родители - лучший пример для детей. В силу большой подражательности детей дошкольного возраста велика роль постоянного примера окружающих его взрослых -родителей, воспитателей, старших братьев и сестер — для поддержания стремления заниматься ежедневно физическими упражнениями, зарядкой, закаливанием, ежедневное употребление овощей и фруктов, молочных и мясных продуктов богатых витаминами и минералами.

Родители и дети делятся на две команды: «Овощи»- «Фрукты»

1конкурс:

Проводится игра -разминка "Неоконченные предложения”

– Мой ребёнок будет здоров, если будет … каждый день делать гимнастику.

– Мой ребёнок будет здоров, если будет … соблюдать правила личной гигиены.

– Мой ребёнок будет здоров, если будет … заниматься физкультурой.

– Мой ребёнок будет здоров, если будет … соблюдать режим дня.

– Мой ребёнок будет здоров, если будет … правильно и во время питаться и т. д

**Стихи про витамины (дети)**

**Витамин А**

Помни истину простую -

Лучше видит только тот.

Кто жует морковь сырую

Или пьёт морковный сок.

**Витамин В**

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам-

И не только по утрам.

**Витамин С**

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну, а лучше есть лимон,

Хоть и очень кислый он.

**Витамин Д**

Рыбий жир всего полезней!

Хоть противный - надо пить.

Он спасает от болезней.

Без болезней - лучше жить!

**Витамин Е**

Этот витамин укрепляет наш организм,

Защищает от болезней и прочих катаклизм.

Замедляет процессы старения,

Предупреждает болезней сердца развитие.

Кушайте мясо, яйца, молоко, орехи,

Зелень, черешню, бобы и злаки.

**Витамин Р**

Витамин Р стимулирует обмен веществ,

Укрепляет здоровье крови,

Отгонит от нас все напасти

Лимон, апельсин и салат.

2 конкурс:

Много сказано о фруктах и овощах, есть правда, а есть мифы. Проводится игра **«Мифы или правда, угадай»**

Миф № 1:Фрукты и овощи в свежем виде более питательны, нежели измельченные и замороженные - да

Миф №2 От картофеля толстеют - нет

Миф №3 Фруктовые соки низкокалорийные -нет

Миф №4 Больше всего витамина С содержится в лимоне.

НЕТ. Это распространенное мнение не соответствует истине. Витамина С намного больше в черной смородине, клубнике, шиповнике. Замораживайте эти ягоды на зиму. Готовьте из них напитки и десерты для малыша.

Миф №5Местные фрукты полезнее, чем экзотические

ДА. Но не стоит отказываться от цитрусовых зимой и весной, когда выбор отечественных фруктов оставляет желать лучшего. Но если вы колеблетесь, какие яблоки лучше купить – импортные или местные, останови свой выбор на последних. Фрукты, выращенные не Кубани, сохраняют больше питательных веществ, к тому же их не обрабатывают химическими веществами для продления срока хранения во время длительной транспортировки.

Миф №6Фрукты могут заменить сладости в рационе крохи

ДА. Сладкий вкус фруктов по душе многим детям.

Миф №7.Мороженые овощи и фрукты так же полезны, как и свежие

ДА. Низкие температуры прекрасно сохраняют витамины и минеральные вещества.

3 конкурс:

Предложить родителям поделиться советом из народной медицины, как они используют овощи и фрукты для укрепления здоровья.

4 конкурс:

Загадки: Под землею птица

Гнездо свила,

Яиц нанесла. (Картофель)

Стоит матрешка

На одной ножке

Закутана, запутана. (Капуста)

Как на нашей грядке

Выросли загадки –

Сочные да крупные,

Вот такие круглые.

Летом зеленеют,

К осени краснеют. (Помидоры)

Цветок — медовый,

А плод - пудовый. (Тыква.)

Не корень, а в земле,

Не хлеб, а на столе;

И к пище приправа,

И на микробов управа. (Чеснок)

Кругло и гладко,

Красно и сладко,

Ел - плевался,

А доволен остался. (Вишня.)

У мамы дочки

Висят на шнурочке. (Клубника, земляника.)

Есть в саду зелёном чудо:

Листья ярче изумруда,

Серебристые цветы

И, как солнышко, плоды. (Облепиха)

5 конкурс:

Приготовление салатов из овощей и фруктов.

Пока представители из команд готовят салаты с детьми проводится игра **«Угадай по вкусу»**

Для общего развития и обогащения знаний о пользе витаминов предложить родителям интересные, необычные факты о овощах и фруктах

**Интересные факты:**

В киви, в отличии от цитрусовых, самое большое количество витамина С

Чем меньше по размерам перец Чили, тем он острее.

Кожура яблока содержит в себе намного больше полезных веществ, чем в мякоти.

Некоторые овощи это совершенно не то, чем мы привыкли их считать, так например, клубника это орех, а тыква, дыня и арбуз – ягоды.

К семейству персиковых относится и миндаль

Арахис на самом деле это вовсе не орех, а боб, также как и бразильский орех, не орех, как его привыкли считать судя по названию, а зерно.

Банан это трава, а не фрукт. Другими словами это самая высокая и прочная трава, семейства орхидей, а банан это ее ягода.

В капусте содержится 90% воды, в арбузе – 92%, а в моркови – 87%.

Яблоки намного больше тонизируют, чем кофе, потому что естественный сахар, который содержится в яблоках лучше чем кофеин.

Поэтому утром лучше съесть яблоко или выпить свежего яблочного сока, чем выпить кофе.

Помидоры лучше хранить в комнатной температуре, потому что в холодильнике они потеряют свой вкус и питательность.

Подведение итогов, угощение команд салатами.