**О здоровье всерьез**

**Примерный конспект собрания родителей детей**

**Средней группы**

 **Предварительная работа**

**1.**Анкетирование родителей

**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 собрания**

 Воспитатель встречает родителей в зале, объявляет тему собрания,

Знакомит с намеченными мероприятиями (о них подробно сказано

 в пригласительных билетах).

1. 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:** Кто из вас знает, что закалке помогает и полезно нам всегда?

Дети. Солнце, воздух и вода – наши верные 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 скакалки, 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!

Дети играют в мяч под музыку песни М. Красева «мяч»(см.: Игры с

Пением для детского сада .-М.,1965.-С.78).

**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.

Беседа врача-педиатра, приглашенного из детской поликлиники,

На тему «Закаливание-залог здоровья»; ответы на вопросы родителей.

 Демонстрация (На большой кукле) медсестрой детского сада

простейших процедур, выполнять которые должны уметь все родители

(как ставить градусник, горчичники; делать компресс и растирания; закапывать капли в нос, уши, глаза).

В зале появляется доктор Айболит (второй воспитатель).

Он проводит разминку с родителями:

Прощу 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.

Доктор Айболит беседует с родителями на тему : «Народные и нетрадиционные средства лечения простудных заболеваний,

их профилактики и закаливания», делится опытом выслушивает

родителей.

 Воспитатель анализирует анкеты, проводит итоги анкетирования.

 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- 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.

1. «Лягушка».

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

1. « Не задень».

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

Жюри определяет победителей. Призы- детский гематоген, витамины и др.

В конце собрания проводиться совместное чаепитие с сиропом шиповника и блюдами из черствого хлеба (Под тихую музыку);

Организуется просмотр диафильмов «Мойдодыр»,и «Доктор Айболит».

 **Анкета для родителей**

1. Часто ли болеет Ваш ребенок?

 Да Нет

2. Каковы причины болезней Вашего ребенка?

 Недостаточное физвоспитание в детском саду. Недостаточное физвоспитание в семье. Наследственность, предрасположенность.

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

 Да Нет Частично

4. На что необходимо обращать первостепенное внимание в семье

 и детском саду?.

Соблюдение режима дня. Рациональное и калорийное питание.

Полноценный сон. Достаточное пребывание на свежем воздухе.

Здоровая гигиеническая реда. Благоприятная психологическая атмосфера.

Наличие спортивных площадок, физоборудования.

Закаливающие мероприятия.

5. Какие закаливающие процедуры наиболее приемлемы для Вашего ребенка?

Облегченная одежда во время прогулки, в группе .Обливание ног водой контрастной температуры. Хождение босиком. Систематические

проветривания. Прогулки в любую погоду. Ежедневное полоскание горла водой комнатной температуры.

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

 Да Нет Частично

7. Нужна ли Вам помощь детского сада?

 Да Нет Частично