**Родительское собрание в старшей группе. «В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ»**

**Форма проведения:** круглый стол

**Цели:** актуализация проблемы сохранения и укрепления здоровья детей; формирование у детей и родителей потребности в здоровом образе жизни, ответственность за свое здоровье, негативное отношение к вредным привычкам; объединение усилий детского сада и семьи в вопросе формирование у детей полезных привычек.

**Ход мероприятия:**

Добрый вечер, уважаемые родители! Мы рады вас приветствовать за нашим круглым столом.

Согласитесь приятно себя чувствовать здоровым, бодрым и веселым! Ведь как говорили древние греки: “В здоровом теле - здоровый дух”. Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и русским народом. О чем они говорят, мы сейчас узнаем.

**Разминка “Сложи пословицу”**

*(На столе выкладываются фрагменты пословиц, каждая из которых написана определенным цветом. Родители должны собрать из частей пословицу о здоровье. Пословицы зачитываются.)*

И родители, и воспитатели хотят видеть детей здоровыми, веселыми, физически развитыми. Давайте будем решать эту проблему совместными усилиями. Как вы уже догодались сегодняшний разговор у нас пойдет о здоровье, о полезных привычках.

У нашего здоровья немало добрых и верных друзей. Какие ассоцияции у вас вызывает слово “привычка”?

*(Рассуждения родителей)*

Привычка - Поведение, образ действий, склонность, ставшие для кого-н. в жизни обычными, постоянными.*(толковый словарь Ожегова)*.

Привычка - это такое действие, которое человек выполняет автоматически.

У каждого человека в течение жизни вырабатывается много привычек. Это относится и к вам. Для кого-то стало привычным делом заниматься спортом, читать книги, трудиться в огороде. Все это полезные привычки.

**Игра-упражнение “Сорняки и розы”**

Давайте поиграем в игру “Сорняки и розы”. Сначала мы разделимся на две команды, выбрав на подносе определенную карточку *(сорняки и розы)*. Команда с карточками роз рассуждают на тему: какие бы вы хотели видеть полезные привычки у вашего ребенка? Ответы записывать на карточки.

Вторая команда с карточками сорняков рассуждают на тему: что такое вредные привычки? Так же ответы записывать на карточки. Отводится на игру определенное время - 10мин.

*(Звучит бодрая музыка)*

Воспитатель обобщает ответы родителей о полезных привычках. Карточки с розами прикрепляются на ватман с изображением вазы, стебельков и листьев. Создается коллаж в виде букета роз.

*(Звучит тревожная музыка)*

Воспитатель обобщает ответы родителей о вредных привычках.

Все полезные и вредные привычки человек выращивает в себе сам. Только полезные привычки требуют постоянного ухода - дело это нелегкое, изо дня в день нужно трудиться, чтобы получить результат, а вредные привычки очень легко пускают корни, как сорная трава. Но зато полезные привычки делают из своего хозяина настоящего человека.

Ученые подсчитали, что здоровье человека на 60% зависит от его поведения, 20% - от здоровья родителей и еще 20% - от условий жизни. Поэтому необходимо с детства воспитывать у ребенка полезные, здоровые привычки, которые помогут ему добиться успеха, достичь целей в жизни, быть счастливым. Человек может стать рабом вредных привычек, если не воспитывает в себе с детства уважение к самому себе.

Родителям раздаются памятки с полезными привычками.

**Приложение 1.**

**Варианты пословиц**

* “Здоровье дороже золота”
* “Здоровье ни за какие деньги не купишь”
* “В зоровом теле - здоровый дух”
* “Посеешь привычку - пожнешь характер”
* “Рано в кровать, рано вставать - горя и хвори не будете знать!”

**Приложение 2.**

**Памятка для родителей. Полезные привычки.**

1. Соблюдение чистоты и личной гигиены.
   * Воспитывать опрятность
   * Учить самостоятельно и аккуратно мыть руки, лицо, чистить зубы, пользоваться мылом, расческой, полотенцем, носовым платком - исключительно своими предметами личной гигиены
   * Прививать навыки поведения за столом: не крошить хлеб, не проливать пищу, пережевывать ее с закрытым ртом, правильно пользоваться ложкой, вилкой, ножом, салфеткой.
2. Соблюдение питьевого режима
3. Закаливание

В детском саду они проводятся под руководством медицинского персонала, а дома - по рекомендации, полученные в детском саду и в поликлинике.

Виды закаливания, которые можно использовать в домашних условиях:

* + Соблюдать тепловой и воздушный режим в помещениях
  + Следить за тем, чтобы ребенок был одет соответственно сезону и температурным показателям в помещение и на улице
  + Регулярно выполнять гигиенические процедуры
  + Приучать ребенка полоскать рот после еды, а перед сном горло кипяченой водой комнатной температуры
  + Умываться и мыть руки следует прохладной водой

1. Утренняя гимнастика
2. Двигательная активность
3. Длительные прогулки на свежем воздухе
4. Соблюдение режима дня
5. Правильное питание
   * К новой пище приучать малыша постепенно
   * На первых порах редлагайте попробывать блюдо и не давайте сразу большую порцию
   * Не заостряйте внимание на плохом аппетите, не упрашивайте есть, лучше покажите ребенку пример
   * Очень важно создать за столом доброжилательную, приятную обстановку и хорошее настроение.