**Тема: «Чтоб ребенок рос здоровым»**

**Цель:** формирование у детей и родителей привычки к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

* познакомить с разными формами оздоровления организма;
* познакомить с доступными способами укрепления здоровья;
* способствовать получению практических навыков по проведению оздоровительных мероприятий в домашних условиях.

**Форма проведения**: семинар - практикум.

**Участники:** воспитатель, родители

 **Ход мероприятия.**

**Вступительное слово.**

\*Кто не знает, что движение полезно для здоровья?! И о важности здорового питания мы тоже все наслышаны. Ну а то, что расслабление – это бальзам для души и тела, каждый наверняка испытал на себе. Лишь тот , кто занимается спортом и много двигается. Действительно заботится о своем здоровье.

Я очень надеюсь, что наша родительская встреча пройдет для вас занимательно и вы пересмотрите свое отношение к здоровью детей.

**Педагогический всеобуч «Движение- это жизнь».** Задача детского сада – это охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, их физическое развитие. Двигательная активность детей проявляется в разных формах: физкультурные, музыкальные занятия, плавание и хореография, подвижные игры и динамические паузы, физкультурные досуги и праздники, дни здоровья.

Если мы хотим вырастить здоровое поколение детей, то мы должны «научить ребенка быть здоровым». Здоровый ребенок – счастье семьи

Гигиеническое воспитание. Здесь мы приучаем детей мыть руки перед едой, умываться, если замарался, полоскать рот после еды проводим различные беседы на тему здоровья. Для вас, родители, мы предлагаем консультации **«Личная гигиена детей», «Основы здорового образа жизни», «Витамины»** и др.

Лечебно-профилактическое. Прием витаминного напитка, кислородного коктеля, хождение по массажным ребристым дорожкам  упражнения на релаксацию для снятия напряжения  способствует снятию усталости, расслаблению мышц плечевого пояса **,** точечный массаж, самомассаж; а также обязательное проветривание помещения.

Обеспечение психологической безопасности личности ребенка. Игровые упражнения на развитие эмоциональной сферы **,** игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний  использование музыки в повседневной свободной и самостоятельной деятельности.

Физкультурно-оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса в ДОУ, семье. Это различные утренние гимнастики, дыхательные, пальчиковые, бодрящие, гимнастики для глаз, после сна, подвижные игры, физкультминутки и динамические паузы

**Психогимнастика. «Шаги здоровья».** Отвечая на вопросы, родители делают шаги вперед к финишнему флажку.

1.Кто из родителей занимается спортом

2.Кто делает по утрам зарядку с ребенком

3.У кого нет вредных привычек

4.У кого дети ложатся спать в одно и тоже время

5.Кто занимается закаливанием детей в домашних условиях

6.У кого есть дома физкультурное оборудование для детей

7.Кто в летний период организовал совместный отдых

8.Кто регулярно посещает бассейн в детском саду

9 .У кого дети предпочитают активные игры настольным

10. У кого дети в сентябре не болели

Родители, дошедшие до флажка, награждаются медалями.

**Обсуждение: «Здоровье это…»**

Подитоживая ответы родителей, здоровье это -

-Правильное питание

-Чистота и гигиена

-Исключение вредных привычек

-Закаливание

-Зарядка и спорт

-отдых

**Хождение по массажным ребристым дорожкам.**

**Точечный массаж**

Надо, надо нам помыться*. (хлопают в ладоши)*

Где тут чистая водица? (*Показывают руки то вверх ладонями, то тыльной стороной*.)

Кран откроем- ш- ш- ш.. ( *делают вращательное движение* *кистями*(«открывают кран»).)

Ручки моем – ш- ш- ш*-…( растирают ладони друг о друга*.)

Щечки, шейку мы потрем.  (*энергично поглаживают щеки*

*и шею движениями сверху вниз*.)

И водичкой обольем. ( м*ягко поглаживают ладонями)*

лицо от лба к подбородку

**физкульт.минутка**

**Видишь, бабочка летает**
Видишь, бабочка летает, (Машем руками-крылышками.)
На лугу цветы считает. (Считаем пальчиком.)
— Раз, два, три, четыре, пять. (Хлопки в ладоши.)
Ох, считать не сосчитать! (Прыжки на месте.)
За день, за два и за месяц... (Шагаем на месте.)
Шесть, семь, восемь, девять, десять. (Хлопки в ладоши.)
Даже мудрая пчела (Машем руками-крылышками.)
Сосчитать бы не смогла! (Считаем пальчиком.)

**Подведение итогов.**Звучит релаксационная музыка

Наука о здоровье строится на трех китах: движение, питание, расслабление. Двигательная активность в нашем детском саду соответствует нормам, питание не вызывает озабоченности. Расслабляются дети по – разному: кто-то предпочитает дружеское общение, кто-то ищет уединения, а кто-то достигает гармонии через движение, например, танец.

Я благодарю всех родителей за активное участие

**Примерное решение собрания.**

1. Внедрять здоровый образ жизни в каждую семью.

2. Принимать активное участие в проведении совместных оздоровительных мероприятий.

3. Пополнить предметно-развивающую среду группы физкультурным оборудованием.