**Родительское собрание в средней группе «О здоровье всерьез»**

Конспект викторины для родителей «О здоровье всерьез»

Цель: Обеспечение тесного сотрудничества и единых требований детского сада и семьи в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей.

Задачи:

• Познакомить родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в группе и детском саду.

• Вместе с родителями определить наиболее эффективные методы и приемы укрепления здоровья детей, воспитания привычки к здоровому образу жизни.

• Способствовать осознанному пониманию родителями ответственности за формирование у детей ценностного отношения к своему здоровью.

Предварительная работа:

1. Фото и видеосъемка детей.

2. Беседы с родителями и детьми по данной тематике.

ХОД:

Звучит песня *«Утренняя гимнастика»*, группа А СТУДИО.

Воспитатель: Здравствуйте, уважаемые наши родители!

Я говорю вам *«здравствуйте»*, а это значит, я всем вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверно потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье лишь тогда, когда его теряем! Сегодня мы вместе с вами выведем формулу здоровья. Собрание пройдет в форме викторины, для чего Вам надо разделиться на две команды. Итак, тема нашего родительского собрания *«О здоровье всерьёз»*.

Но прежде чем мы начнём работу, давайте поприветствуем друг друга не совсем обычным способом: улыбнуться соседу справа, прикоснуться ладошками и сказать: *«Очень рад тебя видеть!»* и т. д.

А сейчас я задам Вам несколько вопросов.

Крикните громко и хором, друзья

Деток своих все вы любите? *(да)*

С работы пришли, сил совсем нет,

Вам хочется лекции слушать здесь? *(нет)*

Я вас понимаю… Как быть, господа?

Проблемы детей решать нужно нам? *(да)*

Дайте мне тогда ответ

Помочь, откажитесь нам? *(нет)*

Последнее спрошу вас я

Активными все будем? *(да)*

Замечательно! Молодцы!

Звучит песня *«Закаляйся»*,

Муз. В. Соловьёва- Седого, сл. В. Лебедева – Кумача.

Педагог читает стихотворение В. Крестова *«Тепличное создание»*:

Болеет без конца ребёнок.

Мать в панике, в слезах: и страх, и грусть.

- ведь я его с пелёнок

Всегда в тепле держать стремлюсь.

В квартире окна даже летом

Открыть боюсь я, вдруг сквозняк,

С ним то в больницу, то в аптеку,

Лекарств и перечесть нельзя.

Не мальчик словом, а страданье.

Вот так порой мы из детей

Растим тепличное создание,

А не бойцов богатырей.

1-й вопрос:

«Какие вы знаете витамины, и какую пользу они приносят нашему организму?»

1 А – Витамин А. Очень важен для зрения и для кожи. Витамина А много в моркови, рябине, абрикосах и чернике.

2 В – Витамин В. Помогает нам расти, быть сильными, очень важен для работы сердца, чтобы оно хорошо работало. Витамина В много в черном хлебе, геркулесе, орехах, зеленом горошке и мясе.

3 С – Витамин С. Укрепляет наш организм, помогает бороться с простудами,

восстанавливает силы после болезни и травм. Витамина С много в апельсинах, лимонах, шиповнике и петрушке.

4 Д - Витамин Д. Его называют витамином роста, делает наши кости, ноги, руки крепкими, укрепляет зубы. Витамина Д много в рыбе, молоке, сыре и яйцах.

5 Е – Витамин Е. Укрепляет клетки организма, замедляет старение. Много витамина Е содержится в орехах, семечках, кукурузе, растительном масле.

6 К – Витамин К. Нужен для того, что когда мы поранимся ранка быстро заживет и покроется корочкой. Много витамина К в помидорах, капусте, грушах, петрушке.

2 задание:

Разгадать кроссворд *«Наше тело»*, разгадав его, в заштрихованных клеточках по вертикали мы сможем прочитать народную мудрость: *«Какое самое главное богатство человека?»*

1. У кого из вас его нет, тот не сможет дать ответ?

2. Тук, тук – тук! Мотор стучит, пульс послушать нам велит?

2. Орган главный ум дает, кто его нам назовет?

4. Жидкость, которая несет организму питательные вещества?

5. Назовите защитников у глаз?

6. На голове они растут, косы все из них плетут?

7. По пять на каждой руке, по пять на каждой ноге?

8. Что поддерживает наше тело, и отвечает за осанку?

Точечный массаж

Сейчас настало время небольшой паузы - физминутки, которую мы проведем в необычной форме, в форме точечного массажа, который Вы сможете без труда проводить со своими малышами.

В древности человеческий организм рассматривался как сложная система, не замкнутая в себе и отдаленная от окружающего мира, а звено одной цепи, части которой очень тесно связаны с природой и ее явлениями.

Точечный массаж или акупрессура — это лечение и профилактика заболеваний через давление на определённые точки тела. Официальная медицина считает акупрессуру разновидностью рефлексотерапии.

Давным-давно, в глубокой древности, в процессе познания человека, было замечено, что существует связь между человеческим организмом и явлениями природы. Древние врачи считали, что не может у человека что-то болеть само по себе, все в организме взаимосвязано, все органы звенья одной цепи.

Текст сопровождается воздействием указательного пальца, перпендикулярно к поверхности кожи и в указанной точке, согласно текста, лёгким надавливанием, при котором используется тяжесть пальца, поглаживание. Движение пальца - по часовой стрелке, оно всегда должно быть безостановочным.

Грудку мы слегка надавим,

Шейку гладить мы начнём,

Головку низко мы наклоним,

Сзади косточку найдём *(массажируется выпуклая косточка шейного позвонка)*

Эту косточку нажмём.

Бровки гладим мы слегка.

Мы над глазками надавим,

Носик вычистим вот так,

Ушкам сделаем зарядку. *(растираем мочки ушей)*

Каж-дый паль-чик ра-зот-рём *(Каждый слог на палец)*

Рас-ти-ра-ем!

Здесь вот ямочку найдём, *(Ямочка между большим и указательным пальцем)*

И на ямочку нажмём.

Ручки гладим мы слегка, *(гладить от плеч, до кистей)*

Отдохнуть теперь пора! *(потрясти кистями рук)*

Ну что, отдохнули, узнали о пользе точечного массажа, теперь можно и продолжить нашу викторину.

Следующий вопрос:

3. *«Дай ответ»*

1) Какие фрукты, овощи и растения используют для понижения температуры и для лечения от простуды? *(Малина, лимон, чеснок, липа)*.

2) В какое время года лучше всего начинать закаляться? *(Летом)*.

3) Кто такие *«моржи»*? *(Люди, купающиеся зимой в проруби)*.

4) Почему нельзя грызть ногти? *(Это некрасиво и под ногтями – микробы, можно заболеть)*.

5) Назовите зимние виды спорта?

6) Назовите летние виды спорта?

7) Можно ли давать свою расческу другим людям? *(Нет, т. к. можно подхватить вшей, кожные заболевания)*.

8) Кто такие йоги? *(Люди, занимающиеся гимнастикой, медитацией)*.

9) Листья, какого растения используют при ушибе и кровотечении? *(Лопух, подорожник)*.

10) Сок этого растения используют вместо йода? *(Чистотел)*.

11) Почему нельзя пить воду из реки или лужи? (В грязной воде находятся различные микробы, которые переносят опасные заболевания).

12) Почему нельзя гладить бездомных и чужих кошек и собак? *(Можно подхватить блох, клещей, лишай)*.

4. *«Угадай-ка»* Загадки о спорте и здоровье.

1) Его бьют, а он не плачет,

Веселее только скачет. *(Мяч)*

2) Два колеса подряд,

Их ногами вертят. *(Велосипед)*

3) Михаил играл в футбол

И забил в ворота … *(гол)*.

4) Не пойму, ребята, кто вы?

Птицеловы? Рыболовы?

Что за невод во дворе?

Не мешал бы ты игре,

Ты бы лучше отошел,

Мы играем в … *(волейбол)*.

5) гладко, душисто, моет чисто,

Нужно, чтобы у каждого было.

Что это такое? *(Мыло)*

6) Костяная спинка,

На брюшке щетинка,

По частоколу прыгала,

Всю грязь повымыла. *(Зубная щетка)*

7) Зубаст, а не кусается.

Как он называется? *(Гребень, расческа)*

8) Я несу в себе водицу.

Нам водица пригодится.

Можно мыться без хлопот,

Если есть … *(водопровод)*.

5 Задание: “Художники”. Нарисовать новый вид спорта и рассказать, как он может помочь сохранить здоровье?

6 Задание: Назвать мультфильмы, в которых встречаются спортивные игры.

Подведение итогов викторины.

Заключение.

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Чем больше мы будем ребенку показывать и рассказывать о здоровье, тем лучше для его развития.

Предлагаем Вам поддержать инициативу детского сада и внедрять здоровый образ жизни в семью.