Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Улыбка»

**Родительское собрание**

**«Мы за здоровый образ жизни!»**

Возраст: 2-млаадшая группа «Радуга»

 Воспитатели: Чернова Я.С,, Федюшкина Е.А.

Павловск 2024

**Форма проведения:**тематическая гостиная

**Цель:**Формирование у родителей устойчивой мотивации к сохранению и укреплениюздоровья своих детей.

**Задачи:**

Повысить уровень знаний родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей, ЗОЖ в семье посредством педагогического просвещения;

Обеспечение тесного сотрудничества и единых требований детского сада и семьи в вопросах здоровья детей.

**План проведения:**

1.Презентация «Будь здоров, малыш!»

2.Выступление воспитателя, чередующееся играми с родителями.

3.Разное.

**Ход собрания**

 Добрый вечер, уважаемые родители! Сегодня мы проводим родительское собрание, которое посвящаем одной из важных тем наших дней- Здоровый образ жизни! Здоровье человека — это главная ценность в жизни. Его не купишь не за какие деньги!

 Всем родителям хочется, чтобы их ребенок рос крепким, здоровым, сильным, выносливым. Не многие берут в расчет, что хорошие физические данные обусловлены образом жизни, который ведет семья, и двигательной активностью ребенка. Поэтому наша сегодняшнее родительское собрание будет проходить под девизом «Мы за здоровый образ жизни!

 Просмотр презентации: «Будь здоров, малыш!»

 **Задание «Разминка»**

*(Родители, сидя на стульчиках и передавая друг другу куклу        составляют        перечень        слагаемых        здорового    образа жизни)*

Итак - здоровый образ жизни это:

1 эмоциональное здоровье,

2 режим дня,

3 здоровое питание,

4 утренняя гимнастика,

1. физические упражнения и
2. подвижные игры,

 7.закаливание,

1. прогулки на свежем воздухе и тд.

 **Задание «Ромашка здоровья»**

На доске размещена жѐлтая серединка ромашки, на столе написаны начало пословиц о здоровье надо написать продолжение пословицы и прикрепить лепесток к ромашке.

В здоровом теле – здоровый дух;

Береги платье с нову, а здоровье с молоду;

Если не бегаешь пока здоров, придѐтся побегать, когда заболеешь;

Курить – здоровью вредить;

Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья;

Чистота – залог здоровья.

Всякое дело поправимо, (если человек здоров)

**Задание «Зарядка»**

*Родителям предлагается встать со стульев и немного размяться.*

В детском саду каждое утро обязательно проводятся комплексы утренней гимнастики, физминутки, динамические паузы. Не надо забывать про них и дома. И вот вам предлагаем провести зарядку вместе с нами.

Мы ногами топ, топ

Мы руками хлоп, хлоп

Мы глазами миг, миг

Мы плечами чик, чик

Раз сюда, два сюда (повороты туловища вправо и влево)

Повернись вокруг себя

Раз присели, два привстали

Сели, встали, сели, встали

Словно ванькой-встанькой стали

А потом пустились вскачь (бег по кругу)

Будто мой весёлый мяч

Раз, два, раз, два (упражнение на восстановление дыхания)

Вот и кончилась игра.

 **Задание «Кто больше?»**

А какие подвижные игры вы знаете? Или в какие игры вы играете с ребенком дома? А мы вам предлагаем поиграть в игру «Весёлый парашют».

**Задание на дыхание**

**Дыхательные упражнения** способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой. Кроме того, правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней, улучшает пищеварение.

*Комплекс дыхательных упражнений.*

**Подведение итогов собрания.**

Решение собрания

Соблюдать компоненты здорового образа жизни : • рациональный режим ; • систематические физкультурные занятия ; • закаливание ; • правильное питание; • благоприятная психологическая обстановка в семье-хорошие дружеские отношения, доверие и взаимопонимание, желание поделиться своими проблемами с близкими людьми, возможность найти поддержку и помощь , совместное проведение досуга.

Фототчёт



 