Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение « Детский сад № 19» Ручеек» комбинированного вида.

(МАДОУ № 19)

**Родительское собрание**

**« Здоровый образ жизни- залог долголетия»**

 **В старшей группе МАДОУ № 19**

 **« Ручеек»**

Выполнила :

Воспитатель Нестерова С.Н.

Гайский городской округ.

Сегодня мы поговорим о здоровье, здоровом образе жизни. И проведем деловую игру « Здоровый образ жизни- залог долголетия»

- Я хочу прочитать Вам стихотворение В. Крестова « Тепличное создание»

Болеет без конца ребенок

Мать в панике, в слезах: и страх и грусть

- ведь я его с пеленок

Всегда в тепле держать стремлюсь.

В квартире окна даже летом

Открыть боится- вдруг сквозняк

С ним то в больницу, то в аптеку,

Лекарств и перечесть нельзя

Но мальчик, словом, а страданье

Вот так , порой, мы из детей

Растим тепличное создание

А не бойцов- богатырей.

- Перед нами стоит главная задача. Как избежать болезней? Как укрепить здоровье? Но сначала выясним, что такое здоровье? Хочется спросить: Как вы понимаете этот термин?

- существует 300 определений здоровья. В словаре И. Даля:

Здоровье- это состояние животного тела( или растения) когда все жизненные отправления идут в полном порядке: отсутствие недуга, болезни.

По определению всемирной организации здоровья

Здоровье- это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней.

Здоровье – одно из главных ценностей человеческой жизни, источник радости.

« Ведь ни богатства, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного, но богатого короля.

Будучи больным вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на преодоление жизненных задач, не сможете реализовываться в современном мире, не сможете воспитать своих детей здоровыми и жизнерадостными.

 И сегодня, поиграв в игру вы вооружитесь знаниями, информация поможет вам правильно вести здоровый образ жизни, научитесь укреплять здоровье детей.

 ***И так начинаем игру!***

Для начала нам нужно разделиться на 2 команды:

Команда БОГАТЫРЕЙ Команда ЗДОРОВЯЧКОВ.

Обе команды будут соревноваться между собой. За правильный ответ, правильное решение команда получает звезду.Чья команда больше наберет фишек, и станет победителем.

1. **Задание.**

Каждая команда должна придумать девиз:

Когда мы едины не унывать, все пройти и все узнать

Мы не победимы «В здоровом теле- здоровый дух»

-молодцы!

Мы откроем все секреты

Как здоровье сохранить

Выполняя все заветы

 Без болезней будем жить

1. **Задание.**

***Команда БОГАТЫРЕЙ***

Какие факторы положительно влияют на состояние здоровья ребенка?

 **Режим дня** – сочетаемые периоды бодрствования с и сна в течении суток. Удовлетворяя их потребность в пище, в деятельности, отдыхе. Режим дисциплинирует, приучает к определенному ритму.

**Благоприятная обстановка в семье**- это хорошие дружеские взаимоотношение, доверие, взаимопонимание, желание поделиться своими проблемами с близкими. Возможность найти поддержку и помощь, совместное проведение досуга.

**Дыхательная гимнастика** – от правильного дыхания зависит здоровье человека. Каждый человек должен выработать привычку дышать носом. Т.к. воздух проходя через нос очищается от пыли, прогревается до температуры тела. Правильное дыхание защищает человека от болезней, очищает легкие, бронхи, стимулирует работу внутренних органов.

Мы с детьми проводим дыхательную гимнастику. Любят «Дракон»(учатся вдыхать и выдыхать носом. Дракон извергает пламя), « Ветерок», « Снежинки летят», « Закружись снежинка»,» Веселый футбол».

**Гимнастика пробуждения**- лучший переход ото сна к бодрствованию.

**Пальчиковая гимнастика-** улучшает мелкую моторику рук и координацию рук. Способствует развитию речевого аппарата, улучшает память.

**Двигательная активность :**

- утренняя гимнастика- дает заряд организму к последующей деятельности

-физические занятия 3 раза в неделю включают строевые упражнения, ОО,ОРУ

- физические досуги ,праздник( развивают бытовые навыки, смелость,

 воспитанность, дружелюбие, взаимную радость)

***Команда ЗДОРОВЯЧКОВ***

Влияют ли вредные привычки на здоровье детей? Какие?

**Алкоголизм, курение, наркомания. Как влияют они?**

Предрасположенность к инфекционным заболевания, риск развития болезней органов дыхания, печени. Дети страдают. Страдает нервная система. Из- за невнимания, недосмотра дети получают тяжелые травмы, переломы, сотрясение мозга, ожоги. Из- за ссорящихся между собой родителей дети получают неврозы**.**

Получают обе команды по звезде.

1. **Задание.**

Существует много пословиц и поговорок о здоровье. Поэтому следующее задание « Закончи пословицу»

Команда БОГАТЫРЕЙ

1.Двигайся больше( проживешь дольше)

2. Здоров будешь( всего добудешь)

3. Пешком ходить (долго жить)

4. Здоровье в порядке( спасибо зарядке)

5.Берееги платье снову( а здоровье смолоду)

6. Болен лечись( а здоров- берегись)

7. Здоровье сгубишь( нового не купишь)

8. Забота о здоровье( лучшее лекарство)

Команда ЗДОРОВЯЧКОВ.

1. Кто крепок плечом( тому и ноша нипочем)
2. Больному и мед не вкусен( а здоровый и камень съест)
3. Лекарств тысячи( а здоровье одно)
4. Зелень на столе( здоровье на сто лет)
5. Горьким лечат( а сладким калечат)
6. В здоровом теле( здоровый дух)
7. Здоровье всему ( голова)
8. Кто спортом занимается( тот силы набирается)
9. **Задание. « Здоровое питание»**

Чтобы выглядеть здоровым

Нужно сильно постараться

Заниматься чаще спортом

Спать и правильно питаться

Ешьте овощи и фрукты

В них так много витаминов

Что полезно для здоровья

И для сил необходимо.

Лишь здоровое питание-

вот, что вам необходимо.

Нужно определить в каких продуктах содержаться витамины?

Команда БОГАТЫРЕЙ

*А и Д*

Команда ЗДОРОВЯЧКОВ

*В и С*

- выбрать картинку и положить в соответствующую коробочку.

5. Задание.

Чтоб успешно развиваться

 Нужно спортом заниматься

От занятий физкультурой

 Будет стройною фигура

***5.Специальное задание отгадай загадку.***

Команды выбирают загадки.

Загадки:

1 Утром раньше поднимайся

 Прыгай, бегай, отжимайся

 Для здоровья, для порядка

 Людям всем нужна ………..

2. За полем он следит всегда

 Была чтоб честная игра

3. Хочешь ты побить рекорд

 Так тебе поможет ……….

 4.Он с тобою и со мною

 Шел степными стежками

 Друг походный за спиною

 На ремнях с застежками

1. Крепко натянута сетка

 Рядом стоит вратарь

 Что же это за место

 куда направлен удар?

1. Ясным утром вдоль дороги

 На траве блестит роса

 По дороге идут ноги

 И бегут два колеса

 У загадки есть ответ

 Это мой ………

7.Кто на льду меня догонит

 Мы бежим в перегонки

 А несут меня не кони

 А блестящие …………

8. Чтоб большим спортсменом стать

 Нужно очень много знать

 Вам поможет здесь сноровка

 И конечно ……….

1. **Задание касается медицины.» Вопрос- ответ»**

1. Знаком ли кашель эскимосам?

 Нет, за полярным кругом нет болезней.

1. Кто родной брат кашля?

 Насморк

1. Застенчивость – это болезнь?

Нет

2. Болезнь грязных рук?

 Дизентерия, гепатит, туберкулез, желудочно- кишечные заболевания.

1. Какие болезни таит в себе глоток воды из реки или озера?

 Холера, дизентерия, гепатит, гельминты

3. Как избежать солнечного удара?

 Носить головной убор, обильное питье, меньше находится на солнце.

1. Записки, понятные только аптекарю

 Рецепт

4.Врач разговорного жанра

 Логопед

1. Специальность Айболита

 Ветеринар

1. У кого давление всегда на высоте.

 У гипертоника

1. **Игра « Назови предметы личной гигиены»**

( в коробочке)

Каждая команда по очереди называет по 10 предметов, не повторяясь. Чья команда угадает , получает дополнительно 2 звезды.

Предметы личной гигиены:

1. Наушники- затычки
2. Сережки
3. Шлепанцы
4. Зубная щетка
5. Зубная паста
6. Пемза
7. Бальзам для губ
8. Дезодорант
9. Бритва
10. Крем
11. Пинцет для бровей
12. Щипчики для ногтей
13. Мочалка
14. Мыло
15. Полотенце
16. Зубная нить
17. Косметический диск
18. Носовой платок
19. Туалетная бумага
20. Расческа
21. Ухочистка
22. Салфетки влажные
23. Бумажные платочки
24. Зубочистка
25. Шампунь
26. Ножницы
27. Гель для душа
28. Лосьон для тела
29. Пена для бритья.
30. станки
31. **Практическое.**

Вспомнить в какие подвижные игры играете с детьми. Провести игру.

1. **Зеленая аптека**

Зеленая аптека

 Здесь все как на ладони

Живая картотека

Ромашка, клевер, донник

Заварим в день ненастный

Чай, собранный с любовью

И травок дух прекрасный

 Даст силы и здоровья

Нужно заварить чай из трав. Дать название, описать рецепт. Объяснить, чем полезен чай.