**Родительское собрание по теме «Здоровый ребенок — наша общая забота»**

Цель:Формирование у **родителей** адекватной оценки собственного **здоровья**, мотивации **здорового образа жизни**, ответственности за **здоровье своих детей**.

Задачи:

• Выявить знания **родителей** о значении режимных моментов *(сон, прогулка, питание, двигательная активность)*;

• Побудить задуматься о **здоровье** и о методах сохранения и укрепления **здоровья ребенка**;

• вызвать желания активизировать свои умения по **оздоровлению ребенка**.

План **собрания**:

1. Вступительное слово воспитателя группы *«****Здоровый ребёнок – наша общая забота»***

2. **Презентация** *«****Здоровый ребенок – счастье родителей****!»*

3. Тест опрос для **родителей** «*«Насколько правилен ваш образ жизни?»*

4. **Презентация** *«Посмотрите, как стараемся, спортом занимаемся»*

**Ход собрания:**

1) Уважаемые **родители**, добрый вечер! Сегодня мы будем говорить о **здоровье**, о том, как его сохранить.

*Словесная разминка*.

Начнем собрание со словесной разминки. Закончите предложение «**Здоровый ребёнок будет**, если (ответы: если беречь **здоровье**, давать витамины, правильно кормить, закалять… .) Молодцы, много вариантов, все они верные.

Я хочу закончить предложение так, **здоровым ребёнок будет**, если он будет расти в **здоровой семье.**

Главными воспитателями **ребенка являются родители**. Физическое и психологическое благополучие ребёнка зависит от того, как правильно организован режим дня **ребенка**, какое внимание уделяют **родители здоровью ребенка**.

В условиях семьи формируется эмоционально-нравственный опыт, определяется уровень содержание эмоционального и социального развития **ребенка**. Доказано, что состояние **здоровья родителей — ведущий фактор**, оказывающих воздействие на **здоровье ребенка**.

А сейчас мы проведем небольшой устный опрос, побеседуем про режимных моментах дома.

3)Предлагаем провести тест опрос вашего **здоровья**.

Тест опрос *«Правильный ли Ваш образ жизни?»*

**Здоровье** находится в ваших руках, зависит от образа вашей жизни. Отвечайте на вопросы теста и узнайте, нужно ли вам менять образ вашей жизни, чтобы улучшить свое самочувствие. На вопросы дайте ответ да или нет.

Вопросы:

1. Умеете ли вы отдыхать?

2. Употребляете ли вы алкоголь?

3. Вы курите?

4. Есть ли у вас друг, которому вы доверяете?

5. Часто ли вас охватывает беспокойство?

6. Предпочитаете активный отдых?

7. Вы регулярно делаете зарядку?

8. Довольны ли вы своей работой?

9. Есть ли у вас развлечение?

10. В вашем рационе достаточно ли витаминов?

11. Ограничиваете ли вы себя в употреблении животных жиров?

12. Вы регулярно ли едите свежие овощи и фрукты?

13. Ограничиваете ли вы употребление сахара?

14. Часто ли вы покупаете лекарства?

15. Проверяете ли вы хоть иногда свое артериальное давление?

16. Весите вы больше нормы?

17. Часто ли вы тоскуете?

18. Страдаете ли вы бессонницей?

19. Часто ли вы прибегаете к помощи снотворного?

20. Считаете ли вы себя недостаточно ответственным человеком?

21. Бывают ли у вас болезненные симптомы, но при этом вы не обращаетесь к врачу?

Инструкции

Если ответ *«да»*-1балл, если *«нет»* - 0 баллов.

Результаты теста

12-16 баллов. Вы ведете **здоровый образ жизни**. Ваше **здоровье** опасений пока не вызывает. Но не расслабляйтесь, продолжайте поддерживать **здоровье**.

10-11баллов. Ваш организм страдает от отсутствия режима, диет и физических упражнений. Обратите на это внимание, ведь от этого зависит ваше **здоровье**!

0-9баллов. Задумайтесь над тем, какой образ жизни вы ведете. Следите за собой, составьте распорядок дня, откажитесь от вредных привычек и, главное, уделяйте особое внимание рациону питания.

4) **Презентация** *«Посмотрите, как стараемся, спортом занимаемся!»*

Занятие спортом — важный элемент **здорового** образа жизни человека в любом возрасте.

Движение это естественное состояние ребёнка. Для создания наилучших условий развития двигательной активности ребёнка нужно сочетать два важных условия - пространство и свежий воздух.

Свежий воздух просто необходим детскому развивающемуся организму. Под влиянием воздушных ванн, повышается тонус нервной, дыхательной, пищеварительной системы. Возрастает количество эритроцитов и гемоглобина. Хорошо проводить прогулки в парке, используя спортивные и подвижные игры.

Систематические занятия физкультурой укрепляют физическое здоровье, позитивно влияют на характер ребёнка, способствуют развитию волевых качеств, уверенности в себе, ответственности, умения дружить. Совместные занятия физкультурой с родителями доставляют детям и взрослым большое удовольствие, умение общаться с ребёнком, получать необходимую физическую нагрузку.