**МДОУ «Детский сад № 95»**

Родительское собрание №2

«Положительные эмоции –

основа здорового образа жизни семьи!»

Воспитатели: Гусева И.А.,

Пономарёва Т.Ю.

**Ярославль**

**07.02.2019**

**Цель:** создать условия для возникновения желания и умения всех членов семьи проводить досуг с пользой и интересом.

**Девиз:** Положительные эмоции – залог здоровья!!!

**Задачи.**

1. Уточнить составляющие ЗОЖ.
2. Выделить одну из проблем современной семьи – снижение двигательной активности, эмоциональной близости, общения, отсутствие совместного досуга.
3. Продемонстрировать несколько вариантов полезных для здоровья и приносящих положительные эмоции всем членам семьи игровых упражнений.
4. Активизировать родителей к соблюдению ЗОЖ в семье, показать, что это действительно интересно.
5. Эмоционально, с юмором и пользой провести досуг совместно с детьми и родителями, поделиться хорошим настроением друг с другом.

**Форма проведения** – совместное развлечение.

**Участники** – дети, родители, воспитатели, один из которых – герой доктор «Ойздоров» (в костюме врача).

**Материалы и оборудование:**

* мультимедиа аппаратура;
* презентация;
* костюм врача;
* полоски из картона семи цветов на каждого ребёнка – «пирамидка»;
* разрезные картинки «овощи-фрукты» - *приложение 1*;
* карточки «рисование по точкам – Дом» - *приложение 2*;
* карточки «найди 10 отличий» - *приложение 3*;
* фломастеры по количеству взрослых участников, салфетки;
* сказка «Волк и семеро поросят» - *приложение 4;*
* фасоль, горох, ёмкости – 5 шт.;
* «дорожка здоровья»;
* комочки из бумаги по количеству семей, доски для лепки.

**Ход мероприятия**

Слайд 1

Добрый вечер, уважаемые родители!

Наша сегодняшняя встреча посвящена здоровому образу жизни. Конечно, все вы знаете, что входит в это понятие.

Слайд 2

Я предлагаю вместе вспомнить составляющие ЗОЖ. Без чего же образ жизни нельзя назвать здоровым?

Слайд 3

*Родители называют составляющие (правильное питание, здоровый сон, свежий воздух, физические нагрузки, отсутствие вредных привычек и пр.), педагог уточняет, добавляет. По мере поступления ответов на экране складывается пирамидка.*

Ребята, посмотрите, что у нас получилось! Мы с вашими родителями собрали пирамидку. А теперь вы попробуйте собрать каждый свою пирамидку.

*Дети собирают пирамидки из разноцветных полос картона. В это время педагог продолжает общение с родителями.*

Мы в детском саду придерживаемся ЗОЖ и очень надеемся, что дома вы не забываете об этом.

Одной из проблем современного общества является снижение двигательной активности взрослых и детей, «компьютеризация» свободного вечернего времени и выходного дня, отсутствие интереса к совместному досугу.

Слайд 4

А одной из составляющих ЗОЖ не только детей, но и взрослых, мы считаем наличие положительных эмоций, близость всех членов семьи, общение, совместный досуг.

Конечно, сегодня в интернете можно найти невероятное количество полезных развлечений, но из этого множества ещё нужно что-то выбрать, запомнить. На это нужно время, которого зачастую у родителей, к сожалению, не хватает. Мы решили облегчить вам эту задачу, мы подобрали несколько полезных для здоровья и приносящих радость и интерес всей семье игровых упражнений, которые, очень надеемся, помогут и подтолкнут вас на соблюдение ЗОЖ и покажут, что это действительно интересно! Лучше 1 раз сделать, чем 100 раз посмотреть, почитать, услышать!

Слайд 5

*К детям и родителям выходит герой в белом халате.*

- Здравствуйте! Вы узнали меня? *Возможно участники предположат, что это Айболит.*

- Позвольте представиться – брат знаменитого доктора Айболита – врач Ойздоров! Раз вы все здесь, значит вы здоровы! Это очень хорошо. Но для того, чтобы оставаться здоровым, здоровье нужно поддерживать!

- Зайчатам, которых вылечил Айболит, очень нужны витамины, зимой в лесу их нет. Вы хотите им помочь зайчатам? У меня есть овощи и фрукты, но просто так я вам их не отдам! Я предлагаю вам провести время с пользой – вы будете выполнять задания для поддержания здоровья, а я за это передавать зайчатам витамины. Согласны? Тогда начинаем!

Слайд 6

**Задание 1 – Загадки для ума**

Ойздоров:

Чтоб до самой старости

Ум не знал усталости,

Чтобы всё было в порядке,

Для ума нужны загадки!

*Дети собирают разрезные картинки «овощи-фрукты»* ***(Приложение 1).***

*Родителям предлагаются индивидуальные задания:* Слайд 7

* *нарисовать домик по точкам, не отрывая карандаш от листа* ***(Приложение 2);***
* *найти 10 отличий на картинке* ***(Приложение 3).***
* Слайд 8

***После выполнения задания на экране у зайчика появляется морковка.***

Слайд 9

**Задание 2 – Ножки-дорожки**

Ойздоров:

Чтоб здоровы были ножки,

Нужен им массаж дорожки!

*Дети в носочках под музыку идут по дорожке здоровья.*

Воспитатель:

Мамы, папы наблюдают

И на ус приём мотают!

Но не просто так сидят,

На одной ноге стоят!

*Ойздоров наблюдает за детьми, воспитатель – за родителями – кто кого перестоит.*

Слайд 10

***После выполнения задания на экране у зайчика появляется капуста.***

Слайд 11

**Задание 3 – Глазки-сказки**

Ойздоров:

Чтоб здоровы были глазки,

Почитайте детям сказки!

*Родители по очереди читают детям сказку «Волк и семеро поросят»* ***(Приложение 4)****. НО! Текст держат «вверх ногами».*

Ойздоров:

Помогите мне ребята!

Озорные поросята

Так от волка убегали,

Что мне всё перемешали!..

*Ойздоров ставит на столы ёмкости с горохом и фасолью и предлагает детям помочь ему – выбрать фасолинки из гороха.*

*Дети под музыку выбирают фасоль.*

Слайд 12

***После выполнения задания на экране у зайчика появляется яблоко.***

Слайд 13

**Задание 4 – Пальчики**

Ойздоров:

Чтобы ручки всё умели,

Держим их всегда при деле!

Педагог:

А нам некогда скучать!

Можем даже показать!

Ойздоров:

Что же вы сидите?!

Ну-ка, покажите!

*Дети вместе с педагогом демонстрируют пальчиковые гимнастики:*

* *Дружат в нашей группе…*
* *Мы лепили колобка…*
* *Маша варежку надела…*

*Затем родители по показу педагога и Ойздорова делают пальчиковую гимнастику для взрослых (2 упражнения).*

Слайд 14

***После выполнения задания на экране у зайчика появляется свёкла.***

Слайд 15

**Задание 5 – Аэрофутбол**

Ойздоров:

Чтобы бегать без одышки,

Резво прыгать как мартышки,

Никогда не унывать,

Нужно правильно дышать!

Воспитатель: Мы с ребятами тренируем своё дыхание! Внимание на экран!

**Видеозапись.** *Слайд 16*

*Дети и родители встают на противоположные стороны зала. У родителей – разноцветные комочки бумаги. Задача – прокатить комочек к своему ребёнку с помощью «ветра», создающегося маханием досок для лепки. Звучит весёлая музыка.*

Слайд 17

***После выполнения задания на экране у зайчика появляется горох.***

Слайд 18

Ойздоров: А сейчас мы проверим ваши внимание и память!

*На экране поочерёдно появляются фотографии с изображением частей тела детей (ушко, ручка, ножка, причёска, носик и т.п.). Задача родителей – узнать своего ребёнка.*

Слайд 19-34

Ойздоров:

Всем известно и понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать,

Как здоровым стать!

Слайд 35-36

Ойздоров:

Спасибо вам, ребята, спасибо взрослые за помощь зайчику и интересный и полезный досуг! Будьте здоровы и внимательны друг к другу!

Педагог: Пришла пора прощаться, но и это делать мы будем интересным образом!

Ойздоров: А заодно и слух ваш проверим!

*Проводится игра «Узнай по голосу»: дети и родители встают в две шеренги, родители – спиной к детям. Ребята по очереди зовут своих мам. Мама, которую позвал её ребёнок, поворачивается, они берутся за руки и уходят.*