**Родительское собрание в средней группе « Почемучки»**

**Тема: «Здоровый образ жизни в семье. Поговорим о витаминах»**

**ЦЕЛЬ:** Формировать потребности в ЗОЖ. Закрепление и расширение знаний о влиянии витаминов на здоровье человека

1.Консультация для родителей «Здоровый образ жизни в семье»

2. Беседа с родителями «Десять заповедей ЗОЖ»

3.Веселые задания «Поговорим о витаминах»

**Материал:** Свежие овощи, фрукты. Доски разделочные, ножи, шпажки, салфетки.

**Ход собрания:**

Здравствуйте, уважаемые родители! Свое собрание мы начинаем со слов «Здравствуйте», мы желаем вам здравия т.е. Здоровья. Как вы догадались наша беседа пойдет о здоровье. Ведь здоровье ребенка в наших руках. Давайте мы вспомним «Что такое здоровье?» Предлагаю назвать десять заповедей здоровья .В этом нам помогут лепестки этого цветка .(Вы будете отрывать лепестки этого цветка и зачитывать заповедь)

А теперь поговорим о витаминах.

Роль витаминов в жизни человека несложно понять из самого их названия.

Первая часть слова – vita – переводится с латыни, как «жизнь».

Витамины не поставляют энергию, как белки, жиры и углеводы, но они участвуют в обмене веществ и помогают нормализовать практически все процессы в организме.

Человек получает большинство витаминов только с пищей, потому что наш организм способен синтезировать только некоторые из них, и то, в недостаточных количествах.

Ученые выделяют 13 витаминов, жизненно необходимых человеку. Обычно их делят на две группы: водорастворимые и жирорастворимые.

Но все мы знаем, что если нам не хватает витаминов, возникает – авитаминоз.

Авитаминозом в быту называют витаминную недостаточность. Она вызывается несбалансированным питанием. Поэтому все мы понимаем, что одной из составляющих ЗОЖ является рациональное питание. А важнейший и жизненно необходимый компонент здорового питания - это витамины. Сегодня мы проверим ваши знания о витаминах, их роли в жизни человека. Предлагаю разделиться на две команды.

**Первое задание** «Представление» .

Команды должны придумать название и девиз команды.

**Второе задание**: Викторина «Угадай витамин».

1. Он же ретинол , необходим для хорошего зрения, иммунитета и красоты кожи и волос. (Витамин А) .

2. Из 13 известных науке витаминов этот самый знаменитый Основная функция витамина – повышение устойчивости организма к инфекциям и защита стенок сосудов от повреждений. Помогает он и работе иммунной системы – стимулирует синтез интерферонов — белков, которые борются в организме с вирусами. А еще его считают сильным антиоксидантом. (Витамин С) .

3. Этот витамин – антиоксидант, он имеет большое значение для предотвращения развития рака и сердечно – сосудистых заболеваний. Его нередко называют «женским витамином». Он защищает организм от преждевременного старения и помогает родить здорового малыша. (Витамин Е)

4. Этот жирорастворимый витамин важен для роста организма и развития костей и зубов у детей, а так же для профилактики и лечения остеопороза. (Витамин Д) .

5. Какой витамин содержится в этих продуктах?

- яичный желток, подсолнечное масло, говяжья и тресковая печень, арахис, облепиха, шиповник, черноплодная рябина. (Витамин Е) .

- ржаной хлеб, салат, морковь, дрожжи, картофель. (Витамин В) .

- черная смородина, шиповник, красный перец, апельсин, клюква, капуста, помидоры, зеленый лук. (Витамин С) .

6. Выберите нужное:

- в каком из продуктов питания наибольшее разнообразие витаминов, и притом в самом большом количестве:

в хлебе

в свежей капусте

в печени

в молоке (В печени) .

- действие солнечных лучей позволяет организму выработать один витамин – какой?

витамин С

витамин Д

витамин Е (Витамин Д)

- как лучше приготовить картофель, чтобы сохранить в нем витамин С:

варить,

запечь в кожуре,

поджарить (запечь в кожуре) .

**Третье задание** «Поиграем в фармацевта»

Многие родители, приходя в аптеку, просят фармацевта посоветовать какие -нибудь витамины. Назовите их. Команды по очереди называют витаминные препараты.

**Четвертое задание** «Найди витамин» .

Каждая команда получает карточки с витаминами и карточки с названиями продуктов, в которых находятся эти витамины.

А: морковь, помидор, печень, жирный творог, молоко, рыбий жир.

С: овощи, фрукты, черная смородина, шиповник, перец болгарский, лимон, капуста.

Д: молоко, яйца, жирная рыба, сыр, печень трески, солнце, рыбий жир.

Е: злаковые, бобовые, брюссельская капуста, брокколи, ягоды шиповника, облепихи, черешня, семена яблок и груш. Также его достаточно много в семенах подсолнечника, арахисе, миндале.

**Пятое задание**: «Угадай пословицу»

В здоровом теле здоровый дух.

Чеснок да лук от семи недуг.

Здоровье дороже золота.

Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.

Яблоко на ужин и врач не нужен.

Пословицы разрезать на части, родители должны собрать.

**Шестое задание**: «Витаминный шашлычок»

Предложить родителям из приготовленных фруктов сделать витаминные шашлычки. (У нас на собрании этим занимались папы: резали, собирали композиции из фруктов, а мамы помогали советами)

**Седьмое задание**: «Угадай на вкус»

Папам завязывают глаза и предлагают определить по вкусу фрукт. (Здесь наши мамы пошалили, и папы-добровольцы отведали не только фрукты, но и конфеты и чеснок)

**Заключительная часть.**

Определение победителей. А теперь я предлагаю всем встать в круг и каждый соседу с права скажет комплимент и возьмет за руку, пока круг не замкнется .Наш круг соединился мы едины и сообща сможем бороться за здоровье наших детей .Давайте помнить, что здоровье детей в ваших руках.