*Родительское собрание*

*в средней группе*

***«Здоровье в порядке –***

***спасибо зарядке»***



Составила: воспитатель средней группы

Каримгаджиева Д.И

Родительское собрание в средней группе

*Тема:* **«Здоровье в порядке – спасибо зарядке».**

*Цели:* формирование у детей и родителей привычки к здоровому образу жизни.

*Задачи:* познакомить родителей с разными видами гимнастики; способствовать получению практических навыков по их проведению в домашних условиях; создать условия для обмена семейным опытом по физическому воспитанию дошкольников.

Форма проведения:семинар-практикум.

Участники:воспитатели, родители (законные представители), дети.

*План проведения:*

1. Вступительная часть.
2. Педагогический всеобуч «Что такое здоровье?».
3. Практикум.
4. Заключительная часть.

*Оборудование:* Магнитофон, аудиозаписи «Физкульт-ура!», «Солнышко лучистое», «Аэробика «У жирафа», плакаты «Семья и здоровый образ жизни».

*Ход мероприятия.*

1. **Вступительная часть.**

***Звучит музыкальная заставка «Физкульт-ура!».***

***Воспитатель читает стихотворение В. Крестова «Тепличное создание»:***

«Болеет без конца ребёнок.

Мать в панике, печаль и грусть:

«Ведь я его с пелёнок

Всегда в тепле держать стремлюсь.

В квартире окна даже летом

Открыть боюсь, а вдруг сквозняк?

С ним то в больницу, то в аптеку,

Лекарств и перечесть нельзя…

Не мальчик, словом, а страданье».

Вот так порой мы из детей

Растим тепличное создание,

А не бойцов – богатырей».

***Воспитатель:*** Добрый вечер, уважаемые родители! Нам очень приятно, что вы нашли время и откликнулись на наше приглашение. Хочется сегодняшний разговор начать со слов Гиппократа: «Здоровье есть высочайшее богатство человека». Никто не будет отрицать, что если человек болен, то думает он не о счастье, не о благополучии, а том, чтобы поправиться скорее. Причем, в это время готов на любые обещания изменить свой образ жизни, только бы вернуть ускользающее здоровье. Успех в жизни каждого прямо зависит от состояния здоровья. Это нам с детства пытаются внушить все вокруг. Повзрослев, мы понимаем о пользе здорового образа жизни, но, как всегда, начинаем его «с понедельника».

1. **Педагогический всеобуч «Что такое здоровье?».**

***Воспитатель:*** Сейчас я вам предлагаю подумать и ответить на вопрос «Что такое здоровье?» *(Ответы родителей.)*

Всё, что вы сказали, верно, здоровье - понятие многогранное и включает в себя различные аспекты жизнедеятельности человека.

Определение здоровья, данное Всемирной организацией здравоохранения, звучит так: ***«Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов»***.

Потребность в здоровом образе жизни необходимо начинать формировать ещё в дошкольном детстве, так как именно в этот период происходит усиленное физическое и умственное развитие, интенсивно формируются различные способности, накапливаются яркие, образные, эмоциональные впечатления, закладывается основа черт характера и моральных качеств личности, фундамент правильного отношения к своему здоровью.

Для поддержания здоровья нужны очень простые, известные всем условия, знакомые с детства: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Но для того, чтобы эти простые условия работали на наше здоровье, нужен волшебный ключик. Его волшебные свойства тоже выглядят простыми и очень обычными – это постоянство и систематичность. Но можно назвать их ещё проще – образ жизни.

Получается, что здоровье – это состояние организма при определённом образе жизни. И для того чтобы наш ребёнок был здоров и весел, нам необходимо привить ему этот здоровый образ жизни.

1. **Практикум.**

***В спортивный зал заходят воспитанники группы, которые показывают родителям упражнения, родители выполняют их вместе с детьми.***

***Воспитатель:*** Задача детского сада - это охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, их физическое развитие. Двигательная активность детей проявляется в разных формах: физкультурные и музыкальные занятия, подвижные игры, динамические паузы, физкультурные досуги и праздники, дни здоровья, спартакиады, походы и др.

Сегодня мы представим вашему вниманию разные виды гимнастик, которые мы используем в работе с нашими воспитанниками. Мы очень надеемся, что всё то, чему вы сегодня научитесь, будете применять в своей семье.

1. **Комплекс утренней гимнастики**

***Воспитатель:*** Мы проводим утреннюю гимнастику ежедневно. Длительность зарядки 8—12 минут. Для детей каждой возрастной группы разработаны комплексы утренней гимнастики, которые вы можете использовать дома.

Как сделать утреннюю гимнастику и занятия физкультурой более интересными для детей? *(Ответы родителей.)*

Существуют различные виды утренней гимнастики. Очень полезна гимнастика с элементами логоритмики, привлекает ребят и ритмическая гимнастика. Утреннюю гимнастику можно делать с разными предметами: веревочки, ленточки, обручи, скакалки, мячи, гантели, степы и т. п.

***Проводится утренняя гимнастика «Солнышко лучистое».***

1. **Дыхательная гимнастика**

***Воспитатель:*** Восстановить дыхание после такой гимнастики, отработать длительный выдох помогает дыхательная гимнастика. Дыхательная гимнастика играет огромную роль в закаливании и оздоровлении детей. Для того чтобы ребёнок научился правильно и красиво говорить, необходимо научить его речевому дыханию.

Под речевым дыханием понимают способность человека в процессе высказывания производить короткий, достаточно глубокий вдох и рационально расходовать выдох, добирая воздух на определённых речевых отрезках. Речевое дыхание — основа звучащей речи, источник образования звуков, голоса.

***Воспитатель и дети показывают дыхательную гимнастику.***

***«Дровосек»:***  встать прямо, ноги чуть уже плеч; на вдохе сложить руки топориком и поднять вверх. Резко, словно под тяжестью топора, руки на выдохе опустить вниз, корпус наклонить, позволяя руками «прорубить» пространство между ногами. Произнести «ух».

***«Весёлое чаепитие».***

1. **Артикуляционная гимнастика**

***Воспитатель:*** Движения необходимы не только телу ребёнка. Правильно произносить различные звуки нам помогает хорошая подвижность органов артикуляции. Итак, знакомьтесь: артикуляционная гимнастика. Её цель — выработать полноценные движения и определённые положения органов артикуляционного аппарата, необходимые для правильного произношения звуков.

***Родители выполняют вместе с детьми артикуляционную гимнастику «Весёлый язычок».***

1. **Логоритмика**

***Воспитатель:*** А сейчас наш рассказ о логоритмике. Известно, что чем выше двигательная активность ребёнка, тем интенсивней развивается его речь; формирование движений происходит при участии речи.

Ритм речи, прежде всего стихов, потешек, способствует совершенствованию динамической координации, общей и мелкой моторики, облегчает процесс запоминания. С помощью стихотворной ритмической речи вырабатываются правильный темп речи, ритм дыхания, развиваются речевой слух, речевая и двигательная память. Наши ребята очень любят логоритмику и сейчас готовы вам её показать.

***Логоритмическая гимнастика «Аэробика «У жирафа».***

1. **Пальчиковая гимнастика**

***Воспитатель:*** Знаменитый русский физиолог Иван Павлов говорил: «Руки учат голову, затем поумневшая голова учит руки, а умелые руки снова способствуют развитию мозга».Моторные центры речи в коре головного мозга человека находятся рядом с моторными центрами пальцев, поэтому, развивая речь и стимулируя моторику пальцев, мы передаём импульсы в речевые центры, что активизирует речь.

А научить наши пальчики двигаться и писать закорючки, крючочки, точки и, конечно же, слова поможет пальчиковая гимнастика.

***Пальчиковую гимнастику родители выполняют вместе с детьми.***

|  |  |
| --- | --- |
| На двери висит замок.  Кто его открыть бы смог?  Потянули …  Покрутили …  Постучали …  И открыли! | *Соединить пальцы рук в замок.*  *Пальцы сцеплены в замок, дети тянут руки в стороны.*  *Волнообразные движения кистями рук.*  *Пальцы сцеплены в замок, стучат ладошками друг о друга.*  *Пальцы разъединили.* |

|  |  |
| --- | --- |
| **Две подружки** |  |
| На лужайке две подружки: | *Похлопать по коленям,* |
| «Ква-ква-ква, | *Похлопать в ладоши,* |
| Ква-ква-ква». | *Притопнуть одной ногой.* |
| Две зелёные лягушки: | *Похлопать по коленям,* |
| «Ква-ква-ква, | *Похлопать в ладоши,* |
| Ква-ква-ква!» | *Притопнуть одной ногой.* |
| Хором песни распевают: | *Сложить ладони и чуть-чуть «приоткрывать» их – это ротик,* |
| «Ква-ква-ква, | *Похлопать в ладоши,* |
| Ква-ква-ква». | *Притопнуть одной ногой.* |
| И спокойно спать мешают: | *Погрозить пальцем,* |
| «Ква-ква-ква, | *Похлопать в ладоши,* |
| Ква-ква-ква!» | *Притопнуть одной ногой.* |

1. **Гимнастика после сна**

***Воспитатель:*** Все педагоги и родители знают, что подъём детей после сна — целая наука. Гимнастика после дневного сна проводится ежедневно. Её цель: поднять настроение и мышечный тонус детей. Начинается гимнастика с упражнений в постели, затем проводятся коррекционные упражнения, заканчивается гимнастика игрой.

**Самомассаж биологически активных зон «Неболейка»**

|  |  |
| --- | --- |
| Чтобы горло не болело,  мы его погладим смело.  Чтоб не кашлять, не чихать,  надо носик растирать.  Лоб мы тоже разотрем,  ладошку держим козырьком.  «Вилку» пальчиками сделай, массируй ушки ты умело!  Знаем, знаем – да-да-да,  нам простуда не страшна! | *Поглаживать ладонями шею мягкими движениями сверху вниз.*  *Указательными пальцами растирать крылья носа.*  *Приложить ко лбу ладони «козырьком» и растирать его движениями в стороны – вместе.*  *Раздвинуть указательный и средний пальцы и растирать ушную зону.*  *Потирать ладошки друг о друга.* |

**Самомассаж тела «Мурочка-Снегурочка»**

|  |  |
| --- | --- |
| Мурка шерстку прилизала,  Новый бантик повязала.  А еще нашла у кошки  Рукавички  И сапожки.  Улыбнулась Мурочка:  - Я теперь – Снегурочка! | *Дети поочередно поглаживают руки от кисти к плечу.*  *Мягко поглаживают шею сверху вниз.*  *Трут ладони друг о друга.*  *Показывают ладошки.*  *Поглаживают колени.*  *Ставят руки «полочкой» и качают головой вправо-влево.*  *Ставят руки на пояс и выпрямляют спинку.* |

***Ходьба по дорожкам здоровья (для профилактики плоскостопия).***

1. **Заключительная часть.**

***Воспитатель:*** Каждый день жизни ребёнка должен быть началом укрепления его здоровья. Помните об этом, уважаемые взрослые. Если мы регулярно занимаемся физкультурой и спортом, соблюдаем режим, правила гигиены, сбалансировано питаемся, то и дети, глядя на нас, систематически будут делать утреннюю зарядку, заниматься физкультурой и спортивными играми, вести ЗОЖ. Здоровый образ жизни не является чем-то сложно выполнимым, просто будьте логичны в своих поступках и решениях по отношению к режиму ребёнка. Помните, что здоровье ребёнка в ваших руках! Помочь ребёнку быть здоровым может только здоровый родитель! А для этого вам необходимо создать условия здорового образа жизни ребёнка.

**Рефлексия «Мое мнение»**

***Воспитатель:*** А теперь мы предлагаем взять по листочку (красному, жёлтому или зелёному) и приклеить его на наше дерево здоровья.

Зелёный лист - разговор был полезен. Я всегда буду выполнять все требования и условия для здоровья моего ребёнка.

Жёлтый лист – Я постараюсь все выполнять.

Красный лист – Ничего нового я не узнал. Как делал раньше, так и буду делать дальше.

*Воспитатель благодарит всех за активное участие и в память о семинаре-практикуме дарит каждому родителю памятку «Зарядка позитивного мышления» (приложение).*

***Решение родительского собрания:***

1. Использовать информацию, полученную на родительском собрании, для сохранения и укрепления здоровья детей.

2. Внедрять здоровый образ жизни в каждую семью.

3. Принять активное участие в проведении совместных оздоровительных мероприятий.

*Список используемой литературы:* Чиркова С.В. «Родительские собрания в детском саду: средняя группа» – М.:ВАКО, 2016.

**Приложение.**

**Памятка для родителей «Зарядка позитивного мышления»**

Каждое утро проговаривайте этот текст. Стимулируйте себя к действию. Не забывайте говорить себе ободряющие слова.

1. Именно сегодня у меня будет спокойный день и я буду счастлива. Счастье — это внутреннее состояние каждого человека. Счастье не зависит от внешних обстоятельств. Моё счастье заключено внутри меня. Каждый человек счастлив настолько, насколько он хочет быть счастливым.

2. Именно сегодня я включусь в ту жизнь, которая окружает меня, и не буду пытаться приспособить её к своим желаниям. Я приму моего ребёнка, мою семью, мою работу и обстоятельства моей жизни такими, какие они есть, и постараюсь полностью им соответствовать.

3. Именно сегодня я позабочусь о своём здоровье. Я сделаю зарядку, буду ухаживать за своим телом, избегать вредных для здоровья привычек и мыслей.

4. Именно сегодня я уделю внимание своему общему развитию. Я займусь полезным делом. Я не буду лениться и заставлю работать свой ум.

5. Именно сегодня я продолжу свое нравственное самоусовершенствование. Я буду полезной и нужной своему ребёнку, семье, себе самой.

6. Именно сегодня я буду доброжелательна ко всем. Я буду выглядеть как можно лучше, буду щедрой на похвалы. Я не буду придираться к людям и пытаться их исправить.

7. Именно сегодня я буду жить проблемами только нынешнего дня. Я не буду стремиться решить сразу проблему здоровья моего ребёнка.

8. Именно сегодня я намечу программу своих дел, которые хочу осуществить. Эта программа избавит меня от спешки и нерешительности даже в том случае, если я не смогу её точно выполнить.

9. Именно сегодня я проведу полчаса в покое и одиночестве, полностью расслабившись.

10. Именно сегодня я не буду бояться жизни и собственного счастья. Я буду любить и верить в то, что те, кого люблю, любят меня и верят мне.