*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 РукавичкиИ 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.