**РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ**

**ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ – СПАСИБО ЗАРЯДКЕ**

***Цель:*** 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, дети, инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, логопед.

***План проведения:***

1. Вступительная часть.
2. Педагогический всеобуч ‹‹Движение – это жизнь››.
3. Практикум.
4. Заключительная часть.

**Ход мероприятия**

1. **Подготовительный этап**

1. Подготовка детей к показу комплексов разных видов гимнастики; подбор музыкального оформления; подготовка в помощь родителям картотеки с комплексами разных видов гимнастики.

2.Оформление фотовыставки «Мы самые здоровые...» *(интересные семейные фотографии по теме собрания, сопровождающиеся оригинальными подписями).*

3.Оформление плаката «Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье-важный труд. От жизнерадостности, бодрости детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы» *(В.А. Сухомлинский).*

4.Проведение конкурса среди родителей «Физкультурное оборудование – своими руками»*(изготовление нестандартного физкультурного оборудования)*

5. Оформление приглашения родителям. Приглашение может быть оформлено в форме вредных советов Г.Б. Остера или в шуточной форме

|  |
| --- |
| Папы и мамы! Бабушки и дедушки! Вы хотите видеть своих детей и внуков неуклюжими, сутулыми, хилыми и неразвитыми, то не приходите на родительское собрание «Здоровье в порядке – спасибо зарядке», которое состоится «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. в 17.30. Воспитатель группы № … |

1. **Организационный этап**

Подготовлено помещение и необходимое оборудование; педагоги и родители приходят в спортивной форме и обуви; перед началом мероприятия гости знакомятся с материалами выставок:

* «Физкультурное оборудование-своими руками» (нестандартное физкультурное оборудование);
* «Гимнастика-это здоровье» (комплексы разных видов гимнастик);
* «Мы самые здоровые...» (фотовыставка).

 **III. Вступительная часть**

Звучит музыкальная заставка «На зарядку становись!».

Воспитатель. Кто не знает, что движение полезно для здоровья?! И о важности здорового питания все мы тоже наслышаны. Ну а то, что расслабление-это бальзам для души и тела, каждый наверняка испытал на себе. Лишь тот, кто занимается спортом и много двигается, действительно заботится о своем здоровье.

**IV. Педагогический всеобуч «Движение-это жизнь»**

 *(приложение 1)*

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, плавание и хореография, 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 все то, чему вы сегодня научитесь, будете применять в своей семье.

**V. Практикум**

В спортивный зал заходят воспитанники группы, которые показывают гостям упражнения, гости выполняют их вместе с детьми.

Ребенок. Мы приучены к распорядку.
 Чтобы бодрым быть весь день,
 По утрам на физзарядку
 Становиться нам не лень.
 *А. Локтев.*

1. **Комплекс утренней гимнастики на степах с детьми и родителями**

Проводит инструктор по физкультуре.

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.

- Расскажите, как сформировать у дошкольников привычку к здоровому образу жизни.

-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. С сообщением из опыта работы по использованию разных видов утренней гимнастики перед вами выступит … (Ф.И.О) – инструктор по физкультуре.

1. **Сообщение инструктора по физкультуре «Использование разных видов утренней гимнастики как средство повышения интереса к физкультуре у дошкольников»**

Во время выступления демонстрируются снаряды, с которыми можно делать утреннюю гимнастику: веревочки, ленточки, обручи, скакалки, мячи, гантели, степы и т.п.

Воспитатель. Движения необходимы не только телу ребенка.
Правильно произносить различные звуки нам помогает хорошая подвижность органов артикуляции.

1. **Артикуляционная и пальчиковая гимнастики**

Воспитатель. Итак, знакомьтесь: артикуляционная гимнастика. Ее цель -выработать полноценные движения и определенные положения органов артикуляционного аппарата, необходимые для правильного произношения звуков.

 В детском саду артикуляционная гимнастика проводится ежедневно. Часто в этот комплекс мы включаем упражнения на развитие мелкой моторики рук, так называемые игры для пальчиков. А как мы это делаем, вам покажут наши ребята.

*Артикуляционную гимнастику проводит логопед, родители выполняют вместе с детьми.*

1. **Логоритмика**

Воспитатель. А сейчас наш рассказ о логоритмике. Известно, что чем выше двигательная активность ребёнка, тем интенсивнее 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.

Логоритмику мы проводим ежедневно в течение дня в удобное время – и как отдельный комплекс, и как игровые упражнения, которые мы включаем в занятия по развитию речи и грамоте, а также в другие виды занятий в качестве физкультминутки. Наши ребята очень любят логоритмику и сейчас готовы вам ее показать.

*Логоритмическую гимнастику проводят воспитатель и музыкальный руководитель.*

1. **Пальчиковая гимнастика**

Ребенок. *(читает стихотворение «Я учусь писать слова»)*

Бумажный кораблик по речке плывёт.
Над речкой бумажный летит самолёт.
Я маску могу смастерить из бумаги
и сделать на праздник бумажные флаги...

Но лучше всего на бумажном листочке
писать закорючки, крючочки и точки,
чтоб эти крючочки росли, как трава,
и сами собой выходили слова!

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

*Пальчиковую гимнастику родители выполняют вместе с детьми.*

|  |  |
| --- | --- |
| Текст | Описание действий |
| В гости к пальчику большомуПриходили прямо к дому Указательный и средний,Безымянный, и последний Сам мизинчик-малышокПостучался на порог.Вместе пальчики-друзья,Друг без друга им нельзя. | Большой пальчик спрятан в кулачке. Выставляют Показывают пальцы по очередиСтучат кулачок о кулачокОбхватывают пальцами ладошкиПоглаживают руку об руку. |

1. **Музыкально-динамическая пауза**

Воспитатель. Любое занятие с детьми должно включать физкультурную минутку или динамическую паузу. Наши ребята в старшей группе начнут заниматься в кружке «Ритмическая мозаика» под руководством инструктора по физкультуре… (Ф.И.О.)

Встречайте!

 *Дети показывают спортивный танец, родители танцуют вместе с нами.*

1. **Дыхательная гимнастика**

Воспитатель. Просто удивительно, сколько  в наших ребятах силы, энергии и задора! Восстановить дыхание после такого танца, отработать длительный выдох помогает дыхательная гимнастика. Итак, встречайте старшую медсестру… (Ф.И.О.). Она покажет нам, какие упражнения дыхательной гимнастики можно проводить с детьми.

 Медсестра. Дыхательная гимнастика играет огромную роль в закаливании и оздоровлении детей. Мы проводим дыхательную гимнастику на физкультурных занятиях, занятиях в бассейне в процессе утренней гимнастики, занятий по развитию речи. 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 определенных речевых отрезках. Речевое дыхание – основа звучащей речи, источник образования звуков, голоса.

*Воспитатель и дети показывают пальчиковую гимнастику.*

1. **Гимнастика после сна.**

Воспитатель.

Кровать вцепилась мне в плечо:

Не отпущу!.. Поспи еще! Я вырвался.

Тут простыня Схватила за ногу меня:

Постой, дружок, не убежишь!

Еще немножко полежишь!

Вставанье — дело неприятное, —

Шепнуло одеяло ватное.

 Подушки слышен голосок:

 - Не торопись, поспи часок!

 Хоть полчаса, хоть полминутки...

 Но я вскочил и крикнул:

 - Дудки!!!

В. Данько

Все педагоги и родители знают, что подъем детей после сна — целая наука. Гимнастика после дневного сна проводится ежеднев­но в хорошо проветренном помещении сначала в спальне, а затем в игровой комнате. Ее цель: поднять настроение и мышечный то­нус детей. Начинается гимнастика с упражнений в постели, затем проводятся коррекционные упражнения, заканчивается гимна­стика игрой.

Сейчас наши ребята покажут, как они ее проводят. ***Упражнения, рекомендуемые детям с плоскостопием***

1. Собирать пальцами босых ног с пола или ковра небольшие предметы и шарики. (Можно устроить семейные соревно­вания: кто больше перенесет пальцами ног элементов 1еgо на свой коврик или кто больше соберет шариков в миску и т. д.)
2. Из положения сидя на полу (на стуле) придвигать пальцами ног под пятки разложенное на полу полотенце (салфетку), на котором лежит какой-нибудь груз (например, книга).
3. Ходить на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.
4. Ходить по гимнастической палке, лежащей на полу, боком приставным шагом.
5. Ходить на внешней стороне стопы.
6. «Мельница»: сидя на коврике (ноги вытянуты вперед), про­изводить круговые движения ступнями в разных направ­лениях.
7. «Художник»: рисовать карандашом, зажатым пальцами ле­вой (правой) ноги, на листе бумаги, который придержива­ется другой ногой.
8. «Утюжки»: сидя на полу, потирать стопой правой ноги стопу левой ноги и наоборот.
9. Попеременно катать ногами деревянные или резиновые шипованные мячи (валики) в течении трех минут.

**9.Психогимнастика**

Воспитатель. В каждой группе детского сада имеются дети, у которых наблюдаются излишняя утомляемость, истощаемость, непоседливость, вспыльчивость, раздражительность, замкнутость. Именно этим детям и педагогам на помощь приходит психогим­настика М.И. Чистяковой. Психогимнастика — это специальные этюды, упражнения, игры, направленные на развитие и коррек­цию различных сторон психики ребенка.

*Родители выполняют психогимнастику.*

1. **Подведение итогов практикума**

Существует множество других видов гим­настики, которые мы совместно со специалистами применяем в работе с нашими воспитанниками. Это и кинезиологйческая гим­настика, которая включает в себя упражнения:

* для развития межполушарного взаимодействия;
* развития творческого (наглядно-образного) мышления (правое полушарие);
* развития абстрактно-логического мышления (левое полу­шарие);
* профилактики нарушений зрения и активизации работы мышц глаз.

Это и суставная гимнастика:

* самомассаж ушей;
* потирание ладоней;
* поколачивание пальчиками и другое.

**VI. Заключительная часть**

1. **Подведение итогов**

Воспитатель (демонстрирует плакат: « Три кита здоровья: движение, питание, расслабление») Все знают, что валеология (наука о здоровье) строится на трех китах: движении, питании, расслаблении.

Двигательная активность детей в нашем детском саду соот­ветствует нормам.

Быть здоровым означает не только находиться в хорошей физической форме, но и уметь отключаться, чутко реагировать на собственные потребности и черпать из приятных моментов расслабления новые силы для надежной защиты от стресса.

Расслабляются все по-разному. Кто-то предпочитает друже­ское общение; кто-то ищет уединения и покоя на лоне природы; для кого-то нет ничего лучше расслабляющей ванны или интерес­ной книги, а кто-то достигает внутренней гармонии через движе­ние, например танец.

Пусть минуты расслабления станут для вас островками покоя в бурном течении дня, позвольте себе короткие моменты отдыха, необходимые для здоровья и хорошего самочувствия.

*Звучит релаксационная музыка или лирическая песня в исполнении музыкального руководителя.*

1. **Рефлексия «Мое мнение»**

В конце собрания родителям предлагается высказать свое мнение о проведенном собрании, переклеив сердечки четырех цветов (красного, синего, зеленого и черного) на информационный лист, который может быть изображен в виде символа в соответствии с темой собрания.

Воспитатель благодарит всех за активное участие и в память о семинаре-практикуме дарит каждому родителю памятку «Зарядка позитивного мышления» (*приложение 2*).

Принятие решения родительского собрания. Решение текущих вопросов. Индивидуальное консультирование.

**Приложение 1.**

**Материал для педагогического всеобуча «Движение-это жизнь».**

     Как часто мы повторяем: «Движение-это жизнь». Но движение-это и огромная радость, которая появляется от удовлетворения естественной потребности человека в движениях, от познания окружающего мира, от сознания, что тело подчинено разуму и воле.

      Дети 4-5 лет уже освоили ведущие элементы азбуки движений: они свободно ходят, держась прямо, не опуская головы; непринуждённо бегать в разном темпе; чувствуют ритм; изменяют положение тела во время различных действий под счёт или такт музыки. Они овладевают техникой всех основных движений: в прыжках в длину с места, отталкиваясь одновременно двумя ногами и мягко приземляясь, в прыжках на одной ноге.Во время лазанья по лестнице правильно захватывают рейку руками (большой палец снизу, другие сверху) и ставят ногу на рейку серединой стопы, могут ловить мяч кистями рук не менее 7-10 раз, не прижимая его к груди, многократно ударяя об пол, и т. д.

     Движения детей носят произвольный и направленный характер. Они самостоятельно различают виды движений, умеют выделять их отдельные элементы, пытаются обсуждать результаты своих действий.У многих проявляется интерес к результатам выполнения заданий, они прилагают волевые усилия для преодоления трудностей (пытаются перепрыгнуть через препятствия, быстро пролезть под дугой, пройти по наклонному буму и т. д.). Совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено развитием таких физических качеств, как быстрота, ловкость, координация, выносливость.

     Отличительной особенностью детей 4-5 лет являются их познавательная активность, стремление действовать: убирать игрушки и пособия, создавать свои образы в играх и движениях.Они проявляют инициативу в выборе игр, упражнений, пособий, а также повышенную эмоциональность в процессе двигательной деятельности. Чаще всего во время игр соревновательного характера дети выражают свои эмоции криком, смехом, различными движениями (подскоки, подпрыгивания, хлопки в ладоши и т. д.).

    Занятия по физкультуре должны доставлять радость ребёнку, пробуждать интерес и способность к творческой активности, удовлетворять естественную потребность в движении.  Для решения этих задач особое значение имеет характер общения детей со взрослыми и сверстниками: они нуждаются в своевременной помощи, поддержке, поощрении.

    При формировании двигательных действий целесообразно воспроизведение их взрослым с последующим повторением детьми. При этом взрослый должен использовать объяснение, подсказку, указание и помощь.

**Приложение 2.**

**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 отвнешних обстоятельств.Моё счастье заключено внутри меня.Каждый человек счастлив на столько,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 ребенка, мою семью, мою работу и обстоятельства моей жизни такими, какие они есть,и постараюсь полностью им соответствовать.

     3.*Именно сегодня* я позабочусь о своем здоровье.Я сделаю зарядку, буду ухаживать за своим телом, избегать вредных для здоровья привычек имыслей.

    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 своё нравственное самоусовершенствование. Я буду полезной и нужной своему ребенку, 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 ребенка.

    8.*Именно сегодня* я намечу програму своих дел, которые хочу осуществить. Эта программа избавит меня от спешки и неришительности 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 собственногосчастья. Я буду любить и верить в то,что те,кого люблю, любят меня и верят мне.