Сценарий тематического

родительского собрания



Авторы - составители: Трухачева М. И. – воспитатель

Шевелева С. А. - физинструктор

Содержание

1. Введение
2. План проведения мероприятия
3. Ход мероприятия
4. Список литературы

5. Приложение №1 Анкета для родителей "Определение уровня знаний о здоровом образе жизни и соблюдения его в семье"

6. Приложение №2 презентация «Мы самые здоровые»

7. Приложение №3 презентация «Нетрадиционное физкультурное оборудование»

8. Приложение №4 памятки для родителей.

1. **Введение**

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.

К сожалению, в наш стремительный век новейших технологий, исследований и разработок, проблема сохранения здоровья стоит очень остро. Многие причины - от нас не зависящие и изменить что-либо не в наших силах. Но есть одна очень важная - это формирование у детей дошкольного возраста потребности в сохранение и укреплении своего здоровья. Ведь только физически развитые и практически здоровые дети достигают успехов и вершин познания мира.

Но без должной поддержки со стороны родителей, сохранение и укрепление здоровья ребенка трудновыполнимая задача.

Поэтому, очень важно повышать педагогическую грамотность , формировать здоровьесберегающую компетентность у родителей воспитанников.

1. **План проведения мероприятия**

**«ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ - СПАСИБО ЗАРЯДКЕ»**

***Цель:*** формирование здоровьесберегающей компетентности у родителей воспитанников.

***Задачи:***

* познакомить родителей с разными видами гимна­стики;
* способствовать получению практических навыков по их проведению в домашних условиях;
* привлечь родителей к созданию нетрадиционных физкультурных атрибутов для спортивного уголка группы, для использования в домашних условиях с целью повышения двигательной активности ребенка;
* создать условия для обмена семейным опытом по физическому воспитанию дошкольников.

***Форма проведения:*** семинар-практикум.

***Участники:*** воспитатели, родители, инструктор по физ­культуре.

***План проведения***

1. Вступительная часть.

2. Педагогический всеобуч «Движение — это жизнь».

3. Практикум.

4. Заключительная часть.

1. **Ход мероприятия**

**I. Подготовительный этап**

1. Проведение анкетирования родителей с целью определения уровня знаний о здоровом образе жизни и соблюдения его в семье

2. Подготовка комплексов разных видов гим­настики; подбор музыкального оформления; подготовка в по­мощь родителям картотеки с комплексами разных видов гим­настики.

3. Оформление фотомонтажа «Мы самые здоровые»

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

5. Создание видеопрезентации «Нетрадиционное физкультурное оборудование своими руками»

6. Подготовка памятки для родителей «Закаливающее носовое дыхание», «Как использовать игру во время болезни ребенка», «Зарядка позитивного мышления»

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

*Папа и мамы! Бабушки и дедушки!*

*Если 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.*

*Воспитатели группы №...*

**II. Организационный этап**

Подготовлено помещение и необходимое оборудование, перед началом собрания родители знакомятся с материалами вы­ставок:

• «Гимнастика — это здоровье» *(комплексы разных видов гим­настик);*

*•* «Мы самые здоровые...» *(фотомонтаж Приложение №1)*

**III.** **Вступительная часть**

Звучит музыкальная заставка

**Ведущий :**

Развитие общества, науки и техники требуют постоянного восполнения людских и научно - технических ресурсов.

Важно, каким будет поколение, пришедшее на смену предыдущему, чтобы развивать цивилизацию. Важно, на сколько оно будет здоровым и дееспособным. Согласно исследованиям специалистов, 75% болезней взрослых заложены в детстве. Ежегодно ухудшающиеся показатели здоровья детского населения вызывают тревогу у медицинских работников и педагогов.

Профессор, доктор медицинских наук Ю.Ф. Змановский так видит здорового ребенка: "Здоровый ребенок дошкольного возраста -это жизнерадостный, активный, любознательный, устойчивый к неблагоприятным внешне - средовым факторам, выносливый и сильный, с высоким уровнем физического и умственного развития".

Взяв это за идеал, к которому необходимо стремиться, медико-педагогический коллектив нашего детского сада поставил задачу позаботиться о здоровье детей, обеспечить физическое, психическое и социальное благополучие.

Здоровье - бесценный дар, потеряв его в молодости не найдёшь до самой старости. Так гласит народная мудрость.

К сожалению, в наш стремительный век новейших технологий, исследований и разработок, проблема сохранения здоровья стоит очень остро. Статистика бьют тревогу.

Многие причины - от нас не зависящие и изменить что-либо не в наших силах. Но есть одна очень важная - это формирование у детей дошкольного возраста потребности в сохранение и укреплении своего здоровья.

Ведь только физически развитые и практически здоровые дети достигают успехов и вершин познания мира.

- Что же такое здоровье? Давайте попробуем выделить составляющие здоровья. Из чего складывается здоровье по вашему мнению?

*Блиц- опрос родителей группы. Из ответов собираем «цветок здоровья», обобщая все высказанные ответы.*

**Ведущий:**

Движение – это жизнь, движение – это здоровье.

Кто не знает, что движение полезно для здо­ровья?!

Лишь тот, кто занимается спортом и много двигается, действительно заботится о своем здоровье.

**IV.** **Педагогический всеобуч «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; не­принужденно бегают в разном темпе; чувствуют ритм; изменяют положение тела во время различных действий под счет или в 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 ребен­ку, 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.

***Анализ интересных фактов.***

Минимальная норма количества шагов за день для человека - 10.000 шагов. Современный человек с натяжкой делает половину.

В 13 лет повышение давления до 130/80 — распространенное явление.

Если родители имеют избыточный вес, 60-80% детей имеют его тоже.

Для того чтобы сохранить баланс двигательной активности, дошкольник должен ежедневно делать 20-23 тыс. шагов.

По мнению медиков, возраст от 1 до 15 лег гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 до 60.

У людей, не занимающихся спортом, частота пульса на 20% выше. Это приводит к быстрому изнашиванию сердца. По статистике, на 100 родившихся детей у 20 с течением времени развивается плоскостопие, связанное чаще всего со слабостью мышц.

**Ведущий:**

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.

Мы проводим утреннюю гимнастику еже­дневно в 8.10. Длительность зарядки 8—12 минут. Для детей каждой воз­растной группы разработаны комплексы утренней гимнастики, которые вы можете использовать дома.

Об утренней гимнастике расскажет физинструктор Реутская Лариса Владимировна

- Ни для кого ни секрет, что утренняя зарядка необходима для крепкого здоровья и бодрости в течении дня. Но если даже взрослым бывает лень ее делать, то что говорить о детях.

Однако именно им она тем более нужна. Во-первых, детский организм сильнее подвержен действию инфекции, и потому детям требуется закаливание. Далеко не всем детям стоит начинать с обливаний холодной водой и прочих экстремальных вариантов, но от утренней разминки ничего страшного не будет. Как и детский фитнес, комплекс зарядки для детей, проведенный с утра, также поможет воспитать в детях упорство — качество, которое поможет им в дальнейшем.

Так же не стоит забывать, что комплекс утренней зарядки для детей также необходим для правильного развития опорно-двигательного аппарата. Наличие регулярной адаптированной нагрузки позволит ребенку вырасти здоровым и сильным.

Для того, чтобы утренняя гимнастика дала больше результатов, необходимо соблюдать некоторые несложные правила. :

Упражнения для зарядки детей необходимо проводить в одно и тоже время. Единственное исключение из правила — это болезнь ребенка.

Комплекс утренней зарядки для детей нужно проводить до еды, натощак. Можно перед этим прополоскать рот.

Лучше всего проводить комплекс зарядки для детей на улице, однако, если время года не позволяет, то нужно хорошо проветрить помещение. Это позволит совместить утреннюю зарядку для детей с закаливанием.

При выполнении упражнений для зарядки очень важно следить за точностью и правильностью выполнения движений детьми, ведь именно правильное выполнение упражнений является залогом правильного и гармоничного развития суставов.

Также нельзя забывать о дыхании. Следите за тем, как ваш ребенок дышит во время выполнения комплекса зарядки для детей - нужно стараться не задерживать дыхания, дышать через нос, полной грудью, соразмеряя ритм дыхания с движениями. Если во время занятий или после появляются головные боли либо другие неприятные ощущения, рекомендуется посоветоваться с врачом.

Для того, чтобы было интереснее, комплекс утренней зарядки для детей можно выполнять под музыку.

Кроме того, сложность упражнений, включаемых в утреннюю зарядку для детей, должна расти соответственно физическому развитию и уровню подготовки. Не нужно слишком усердствовать — все-таки утренняя зарядка для ребенка должна быть если и не удовольствием, то уж точно не экзекуцией и не проверкой на прочность.

**Утренняя гимнастика – является одним из средств оздоровления и профи­лактики болезней.**

У детей, которые регулярно занимаются гимнастикой, появляется чувст­во гордости, исчезает сонливость, наступает эмоциональный подъем, повы­шается работоспособность.

Вспомните, как вы встаете по утрам? Особенно зимой, когда так и хо­чется еще понежиться в постели. Вам трудно встать? А ребенку? Необходи­мость сразу после пробуждения приступить к выполнению упражнений тре­бует волевых усилий, а значит воспитывает у ребенка волю, настойчивость, дисциплину.

Комплексы, входящие в утреннюю гимнастику, я беру из методических пособий и составляю сама. Использую различный спортивный инвентарь: гимнастические палки, флажки, гантели, кубики. Детям особенно нравятся упражнения со стульчиками, скамейками. В утреннюю гимнастику я стара­юсь включать упражнения для коррекции осанки и профилактики плоскосто­пия, т.к. в наш Д/с ходят дети с плоскостопием и нарушением осанки, не за­бываю и о дыхательной гимнастике.

Вы можете спросить? Надо ли играть с детьми? Уверена, надо.

Во-первых, чтобы создать положительный эмоциональный фон, поднять настроение детей. По утрам некоторые из них плачут, ссорятся, требуют ма­му, не идут на контакт, иногда просто не хотят ничем заниматься. Какая уж тут гимнастика? А вот поход в гости к любимому герою, неожиданное появ­ление интересного гостя, улыбка, веселый танец, музыка приводят детей в нормальное состояние. Они перестают плакать, начинают заниматься хоро­шо.

Во-вторых, игра нужна для того, чтобы им захотелось на время превра­титься в смешную и веселую обезьянку, или сходить в гости к маленьким мышатам, чтобы одновременно получая информацию и двигаясь, они позна­вали окружающий мир, учились любить его и действовать в нем.

Каждый комплекс утренней гимнастики игривого характера имеет свой сюжет, героем которого является интересный и знакомый детям персонаж. Заранее подготовленные костюмы, шапочки, маски, красивые яркие игруш­ки, привлекают внимание детей, заставляют эмоционально, радостно выпол­нять упражнения.

Утренняя гимнастика пройдет гораздо эффективнее, если будет сопро­вождаться музыкой, которая воздействует на эмоции детей, создает у них хо­рошее настроение.

Комплексы утренней гимнастики для детей 3-4 лет состоит из 4-5 уп­ражнений: обще-развивающего характера, ходьба, подскоки на месте, бег. В начале занятия предусматривается кратковременная ходьба разными спосо­бами.

Для утренней гимнастики подбираются известные детям упражнения, простые по структуре. После интенсивных двигательных нагрузок необхо­димо упражнение для восстановления дыхания.

Последовательность упражнений классическая: для плечевого пояса и рук, затем ног и туловища. Используются различные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, на животе.

Иногда в утреннюю гимнастику включаются игры на развитие умений чувствовать настроение и сопереживать окружающим. Нередко в заключи­тельной части гимнастики включаются скороговорки, чистоговорки, для за­учивания четкого произношения, развития памяти у детей, упражнения для профилактики плоскостопия ( нарисуй солнышко ногой, ходьба по скакалке, переложи шишку ногами. Указания и пояснения должны быть четкими, краткими и понятными.

(*Презентация нетрадиционных атрибутов, пособий, используемых*

*в ходе выполнения комплекса утренней гимнастики)*

Многие атрибуты для проведения утренней гимнастики изготовлены из бросового материала. Это, так называемые, нетрадиционные пособия . Гантели, кегли из пластиковых бутылок. Дорожки для профилактики плоскостопия с нашитыми палочками, удав, наполненный кусочками поролона и т.д.

Объявляем конкурс среди родителей

**«Нетрадиционное физкультурное оборудование**

**своими руками»**

**V.** **Практикум**

**Ведущий:**

**Входными воротами для возбудителей** острых респираторных инфекций служат верхние дыхательные пути. Вирусы и микробы при благоприятных условиях бурно размножаются на слизистой оболочке, в результате чего развивается ее воспаление: появляются насморк, кашель и другие симптомы. На приеме от родителей врачи часто слышат: «Выпил молоко из холодильника — заболел, пробежался по холодному полу - заболел». Холодное питье вызывает охлаждение носоглотки. Аналогичное явление происходит и при охлаждении ног, поскольку на стопах есть рефлексогенные точки связанные с полостью носоглотки. Охлаждение вызывает бурное размножение вирусов и микробов. Как следствие, ребенок болеет. Но это происходит с не закаленными детьми, которые, как правило, являются еще и носителями вирусов. Значит, профилактика орви, гриппа и всяких там простуд в данном случае, в первую очередь будет подразумевать закаливание. А с ней-то ничего и не получается. Упомянутый ребенок это наглядно продемонстрировал: охлаждение немедленно привело к болезни.

Поэтому совершенно правильно поступают те родители, которые соблюдают назначения врачей и оберегают детей от любого охлаждения в период выздоровления. Закаливание ребенка можно начинать не ранее, чем через месяц после перенесенной болезни. Итак, чтобы не заболеть острым респираторным заболеванием, важно не допускать переохлаждения верхних дыхательных путей. А для этого **нужно приучить ребенка дышать носом,** ведь тогда воздух согревается, увлажняется и очищается. Но чтобы малышу хорошо дышалось носиком, орган обоняния у него должен быть в полном порядке.

В этом поможет дыхательная гимнастика. С комплексом упражнений закаливающего носового дыхания вас познакомит Олеся Владимировна.

**Закаливающее носовое дыхание**

Эти упражнения улучшают кровообращение в верхних отделах дыхательных путей, повышают устойчивость организма к перепадам температуры, инфекциям, недостатку кислорода. Повторяются по 4–5 раз.

1. Сделать 10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздрю, по очереди закрывая их то большим, то указательным пальцем правой руки.

2. Открыть рот, кончик языка прижать к нёбу (при этом выключается ротовое дыхание).

3. Сделать спокойный вдох, на выдохе с одновременным постукиванием пальцев по крыльям носа произносить слоги «бо-ба-бу».

4. Сжать пальцы в кулак; во время вдоха широко открыть рот и насколько возможно высунуть язык, стараясь его кончиком достать до подбородка; выдохнуть, разжав пальцы.

**Звуковое дыхание (М. Л. Лазарев)**

1. Эффект от выполнения ритмического звукового дыхания наступает лишь в том случае, если дыхание выполняется в течение достаточно длительного времени (не менее 3 минут).

2. Ритмическое звуковое дыхание можно проводить как в покое, так и в ходьбе.

3. Рекомендуется проводить ритмическое звуковое дыхание наиболее интенсивно в осеннее-весенний период.

4. Эффективно применение ритмического звукового дыхания при постельном режиме ребенка во время заболеваний.

5. Ритмическое звуковое дыхание может использоваться как способ коррекции психического состояния детей, например, на занятии.

Комплекс звукового дыхания направлен на стимуляцию обменных процессов в клетках за счет звуковой вибрации. Кроме того, звуковая вибрация позволяет улучшить микроциркуляцию в области легочных альвеол, стимулирует деятельность диафрагмы, улучшает дренаж мокроты, расслабляет мускулатуру бронхов, повышает эмоциональный тонус. Упражнения этого комплекса могут выполняться ежедневно.

Релаксационная серия (шипящие) может выполняться как звуковая пауза между любыми видами физической нагрузки, а также перед сном. Следует особенно выделить звук ***«с»***, который обладает наибольшим расслабляющим свойством.

При ларингитах произносятся только глухие согласные, чтобы не травмировать связочный аппарат. При произнесении длинных звуков желательно тянуть их как можно дольше.

***Звук «в» (вибрация на уровне лица).***

*Стимуляция микроциркуляции крови и обмена веществ в области лица, гайморовых пазух. Эффект достигается при ринитах, синуситах, гайморитах.*

И. П. – стоя. Ноги стоят устойчиво. Глаза закрыты. Губы мягко сопротивляются. После глубокого вдоха произносится звук ***«в»*** до полного выдоха воздуха из легких. Звук произносится негромко. Необходимо добиться ощущения вибрации во всем теле, преимущественно в области лица, стараясь, чтобы звук тянулся как можно дольше. Губы необходимо расслабить до появления в них ощущения «щекотки». Повторить 4 раза.

***Звук «з» (вибрация в области головы и шеи).***

*Стимуляция микроциркуляции крови и обмена веществ в области* *головы и шеи. Эффективна при трахеитах.*

И. П. – стоя. Тело расслаблено. Глаза закрыты. Ладонь одной руки на шее спереди. Делается вдох. На выдохе произносится звук «з» предельно долго, негромко. Повторить 4 раза.

***Звук «ж» (вибрация в области грудной клетки).***

*Стимуляция микроциркуляции крови и обмена веществ в области грудной клетки. Эффективно выводит мокроту из бронхов и легких.*

И. П. – стоя. Тело расслаблено. Глаза закрыты. Ладонь на груди спереди. Делается вдох. На выдохе произносится долго и негромко звук ***«ж».*** Повторить 4 раза.

***Звук «м» (вибрация тканей в области грудной клетки и солнечного сплетения).***

*Улучшение микроциркуляции крови и обмена веществ в области грудной клетки и солнечного сплетения.*

И. П. – стоя. Глаза закрыты. Ладонь на области солнечного сплетения. Делается вдох. На выдохе произносится негромко и предельно долго звук ***«м»*** (глубокое звучание). Повторить 4 раза.

***«Ф-х-ц-ч-ш-щ-с» (расслабление всех дыхательных и других мышц организма).***

И. П. – лежа. Глаза закрыты. Произносится ровный звук, который тянется как можно дольше. Звук произносится тихо. Каждый звук повторить 2 раза.

*(вместе с родителями выполняем некоторые упражнения из звуковой гимнастики*

**Ведущий:**

-Но если вдруг случилось ребенок заболел… Как лучше поступить? Оставить ребенка в постели или и здесь движение необходимо? Об это расскажет Лариса Владимировна.

***Беготня спустя два дня?***

В горле запершило, из носа потекло, а че­рез два дня появляется кашель. Это отек, который поразил слизистую оболочку носа, затронул бронхи. Ребенку стало тяжело ды­шать. А тут еще мокрота... Если ребенок ле­жит, она застаивается, не откашливается, ми­кробы в ней размножаются - и до воспале­ния легких недалеко.

Но дети интуитивно чувствуют: не надо лежать. И как только температура снижается, сразу начинают скакать по постели. И пра­вильно делают! *Во время прыжков и бегот­ни малыши интенсивнее дышат - получа­ется своего рода аутомассаж. Бронхи при этом освобождаются от мокроты, кашель быстрее проходит, и осложнения непосе­дам не грозят.*

В первый же день после снижения температуры можно начать делать лечебную гимнастику. Вот некоторые упражнения для детей.

*«Солдатским шагом»*

* Спокойная ходьба по комнате с переходом на маршировку. Высоко поднимаем ноги, согнутые в коле­нях. Дышать при этом надо через нос, ровно держать спинку. Время выполнения - одна минута.

«*Самолетик»*

* Бег с разведенными в стороны на , «ровне плеч руками. При этом ребе-нок тянет звук «у-у-у». За 10-15 секунд до окончания бега темп по-степенно замедляется. Время выполнения - от 20-30 секунд на Первом занятии до минуты на последующих.

*«Тикают часы»*

* Ноги на ширине плеч, руки на поясе. На­клон вправо - «тик», наклон влево - «так». Спина прямая, слова произносить громко. Упражнение выполняется четыре-пять раз

*«Косец»*

* Имитируем движения косца: косим и справа, и слева. При выдохе произносим зву­ки «жух!». Выполняем упражнение по три-четыре раза с каждой стороны.

*«Уж»*

* Два раза проползаем под стулом.

*«Кто как говорит»*

* Ребенок сидит на стуле, руки на коленях. Показывает, как жужжит жук: «ж-ж-ж», поет петушок: «ку-ка-ре-ку», лает собака: «гав-гав-гав». Упражнение выполняется два-четыре раза.

*«Дует ветер»*

* Сидя в той же позе, ребенок дует: «фу-у-у». Сначала тихо, потом сильно.

*«Воздушный шарик»*

* Надувает воздушный шарик. Вдох через нос. На первом занятии делаем не более трех-четырех выдохов.

*«Дровосек»*

* Ноги на ширине плеч, руки над головой сцеплены в замок, при наклоне туловища вперед ребенок одновременно опускает ру­ки, на выдохе произносит «ух!». Выполняет­ся два-пять раз.

*«Велосипед»*

* Лежа на спине, ребенок имитирует езду на велосипеде. Движения выполняются два-шесть раз.

*«Плывем брассом»*

* Лежа на животе и приподняв голову, ребенок делает круго­вые движения руками, как при плавании брассом (два-шесть раз). Дыхание произ­вольное.

Не обязательно разучивать сразу все упражнения. Мож­но выполнять три-четыре из них несколько дней, а потом другие, чтобы гимнастика ребенку не надоела. Если после гимнастики хочется отка­шляться, значит, цель достигнута.

**Ведущий :**

Движения необходимы не только телу ре­бенка.

Движения пальцев и кистей рук ребенка имеют особое развивающее воздействие. Как вы помните, у новорожденного кисти всегда сжаты в кулачки, и если взрослый вкладывает свои указательные пальцы в ла­дони ребенка, тот их плотно сжимает. Малы­ша можно даже немного приподнять. Одна­ко эти манипуляции ребенок совершает на рефлекторном уровне, его действия еще не достигли высокого мозгового контроля, кото­рый позволяет впоследствии сознательно вы­полнять движения.

Влияние мануальных (ручных) действий на развитие мозга человека было известно еще во II веке до нашей эры в Китае. Спе­циалисты утверждали, что игры с участием рук и пальцев (типа нашей «Сороки-белобоки» и других) приводят в гармоничные отно­шения тело и разум, поддерживают мозго­вые системы в превосходном состоянии.

Японский врач Намикоси Токудзиро соз­дал оздоравливающую методику воздейст­вия на руки. Он утверждал, что пальцы на­делены большим количеством рецепторов, посылающих импульсы в центральную нерв­ную систему человека. На кистях рук распо­ложено множество акупунктурных точек, массируя которые можно воздействовать на внутренние органы, рефлекторно с ними свя­занные.

По насыщенности акупунктурными зона­ми кисть не уступает уху и стопе. Восточные медики установили, что массаж большого пальца повышает функциональную актив­ность головного мозга, массаж указательного пальца положительно воздействует на состо­яние желудка, среднего — на кишечник, бе­зымянного — на печень и почки, мизинца — на сердце.

В Китае распространены упражнения ла­доней с каменными и металлическими шара­ми. Популярность занятий объясняется их оздоравливающим и тонизирующим организм эффектом. Регулярные упражнения с шара­ми улучшают память, умственные способно­сти ребенка, устраняют его эмоциональное напряжение, улучшают деятельность сердеч­но-сосудистой и пищеварительной систем,

развивают координацию движений, силу и ловкость рук, поддерживают жизненный то­нус.

В Японии широко используются упраж­нения для ладоней и пальцев с грецкими орехами. Прекрасное оздоравливающее и тонизирующее воздействие оказывает пере­катывание между ладонями шестигранного карандаша.

*(Пальчиковая гимнастика «Веселый карандаш» вместе с родителями)*

Талантом нашей народной педагогики соз­даны игры «Ладушки», «Сорока-белобока», «Коза рогатая» и другие. Их значение до сих пор недостаточно осмыслено взрослыми. Мно­гие родители видят в них развлекательное, а не развивающее, оздоравливающее воздейст­вия. Исследования отечественных физиологов также подтверждают связь развития рук с развитием мозга. Работы В.М. Бехтерева до­казали влияние манипуляции рук на функции высшей нервной деятельности, развитие речи.

Простые движения рук помогают убрать на­пряжение не только с самих рук, но и с губ, снимают умственную усталость. Они способ­ны улучшить произношение многих звуков, а значит — развивать речь ребенка. Исследова­ния М.М. Кольцовой доказали, что каждый палец руки имеет довольно обширное пред­ставительство в коре больших полушарий мозга.

Развитие тонких движений пальцев рук предшествует появлению артикуляции слогов. Благодаря развитию пальцев в мозгу формируется проекция «схемы человеческого тела», а речевые реакции находятся в прямой зависимости от тренированности пальцев.

Такую тренировку следует начинать с са­мого раннего детства.

Исходя из оздоровительного воздействия на организм ребенка каждого из пальцев, помогайте ребенку координирование и ловко ими манипулировать. Обращайте внимание на овладение ребенком простыми, но в то же время жизненно важными умениями — дер­жать чашку, ложку, карандаши, умываться. Например, если в четыре года он не умеет доносить в пригоршне воду до лица — зна­чит, у него отстает в развитии мелкая мус­кулатура.

Обнаружив отставание у ребенка, не огорчайтесь. Займитесь с ним пальчиковой гимнастикой*. (выполняем вместе с родителями)*

***Пальчиковая гимнастика***

В гости к пальчику большому

Приходили прямо к дому

Указательный и средний,

Безымянный, и последний

Сам мизинчик-малышок

Постучался о порог.

Вместе пальчики - друзья,

Друг без друга им нельзя.

***Описание действий***

Большой пальчик спрятан в ку­лачке.

Выставляют, показывают пальцы по очереди

Стучат кулачок о кулачок

Обхватывают пальцами ладошки

Поглаживают руку об руку.

**Ведущий:**

Существует множество других видов гим­настики, которые мы совместно со специалистами применяем в работе с нашими воспитанниками. Это и кинезиологическая 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

**Ведущий:** (демонстрирует плакат: «Три кита здоро­вья: движение, питание, расслаблени).

Все знают, что валеология (наука о здоровье) строится на трех китах: движении, питании, расслаблении.

О необходимости движения, о двигательной активности детей в нашем детском саду мы сегодня поговорили. Питание также в последнее время не вызывает озабоченности.

Но быть здоровым означает не только находиться в хорошей физической форме, это еще и умение 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.

Но всегда помните, что дети берут пример со взрослых и повторяют то, что видят, а не то, что мы им говорим. Это лучше всего доказывает простой тест:

- протяните вперед правую руку. (ведущий протягивает руку вперед и поднимает вверх большой палец)

- поднимите вверх указательный палец. ( тестируемые поднимают вверх большой палец, что и доказывает выше сказанное утверждение)

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*

Рефлексия «Мое мнение»

В конце собрания родителям предлагается высказать свое мне­ние о проведенном собрании.

Ведущий благодарит всех за активное участие и в память о семинаре-практикуме предлагает каждому родителю взять памятки «Заряд­ка позитивного мышления» , «Как использовать игру во время болезни ребенка», «Закаливающее носовое дыхание» **(Приложение №4).**

Принятие решения родительского собрания.

Решение теку­щих вопросов.

Индивидуальное консультирование.

**Приложение №1**

Анкета для родителей

"**Определение уровня знаний о здоровом образе жизни и соблюдения его в семье"**

*Уважаемые родители!*

*Каждый из вас хотел бы, чтобы ваш ребенок был здоровым. Для этого важно уделять особое внимание фи­зическому развитию детей. С целью определения уровня ваших знаний о здоровом образе жизни и соблюдения его в домашних условиях предлагаем вам ответить на следующие вопросы.*

1. Укажите, пожалуйста, возраст вашего ребенка:

от 1,5 до 3 лет;

от 3 до 4;

от 4 до 5;

от 5 до 6;

и более 6 лет.

2. Как вы считаете, что влияет на здоровье ребенка?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Источник ваших знаний о валеологической культуре.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Соблюдаете ли вы здоровый образ жизни в семье? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Знаете ли вы физические показатели, по которым можно следить за правильным развитием вашего ре­бенка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. На что, на ваш взгляд, должны обращать внимание семья и ДОУ, заботясь о здоровье и физической куль­туре дошкольника? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Назовите наиболее приемлемые закаливающие процедуры для вашего ребенка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8. Знаете ли вы, как укреплять здоровье ребенка дома?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9. Нужна ли вам помощь детского сада?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

10. Какое направление развития для вашего ребенка вы предпочли бы *(выделите не более трех):*

спортивная подготовка;

физическое развитие;

художественно-эстетическое;

социально-эмоциональное;

интеллектуальное;

обучение иностранным языкам.

*Спасибо за сотрудничество*

**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. Мое 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 ее 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 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 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 программу своих дел, которые хочу осуществить. Эта программа избавит меня от спешки и не­решительности даже в том случае, если я не смогу ее 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.

Памятка для родителей

**Закаливающее носовое дыхание**

Эти упражнения улучшают кровообращение в верхних отделах дыхательных путей, повышают устойчивость организма к перепадам температуры, инфекциям, недостатку кислорода. Повторяются по 4–5 раз.

1. Сделать 10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздрю, по очереди закрывая их то большим, то указательным пальцем правой руки.

2. Открыть рот, кончик языка прижать к нёбу (при этом выключается ротовое дыхание).

3. Сделать спокойный вдох, на выдохе с одновременным постукиванием пальцев по крыльям носа произносить слоги «бо-ба-бу».

4. Сжать пальцы в кулак; во время вдоха широко открыть рот и насколько возможно высунуть язык, стараясь его кончиком достать до подбородка; выдохнуть, разжав пальцы.

**Звуковое дыхание (М. Л. Лазарев)**

1. Эффект от выполнения ритмического звукового дыхания наступает лишь в том случае, если дыхание выполняется в течение достаточно длительного времени (не менее 3 минут).

2. Ритмическое звуковое дыхание можно проводить как в покое, так и в ходьбе.

3. Рекомендуется проводить ритмическое звуковое дыхание наиболее интенсивно в осеннее-весенний период.

4. Эффективно применение ритмического звукового дыхания при постельном режиме ребенка во время заболеваний.

5. Ритмическое звуковое дыхание может использоваться как способ коррекции психического состояния детей, например, на занятии.

Комплекс звукового дыхания направлен на стимуляцию обменных процессов в клетках за счет звуковой вибрации. Кроме того, звуковая вибрация позволяет улучшить микроциркуляцию в области легочных альвеол, стимулирует деятельность диафрагмы, улучшает дренаж мокроты, расслабляет мускулатуру бронхов, повышает эмоциональный тонус. Упражнения этого комплекса могут выполняться ежедневно.

Релаксационная серия (шипящие) может выполняться как звуковая пауза между любыми видами физической нагрузки, а также перед сном. Следует особенно выделить звук ***«с»***, который обладает наибольшим расслабляющим свойством.

При ларингитах произносятся только глухие согласные, чтобы не травмировать связочный аппарат. При произнесении длинных звуков желательно тянуть их как можно дольше.

***Звук «в» (вибрация на уровне лица).***

*Стимуляция микроциркуляции крови и обмена веществ в области лица, гайморовых пазух. Эффект достигается при ринитах, синуситах, гайморитах.*

И. П. – стоя. Ноги стоят устойчиво. Глаза закрыты. Губы мягко сопротивляются. После глубокого вдоха произносится звук ***«в»*** до полного выдоха воздуха из легких. Звук произносится негромко. Необходимо добиться ощущения вибрации во всем теле, преимущественно в области лица, стараясь, чтобы звук тянулся как можно дольше. Губы необходимо расслабить до появления в них ощущения «щекотки». Повторить 4 раза.

***Звук «з» (вибрация в области головы и шеи).***

*Стимуляция микроциркуляции крови и обмена веществ в области* *головы и шеи. Эффективна при трахеитах.*

И. П. – стоя. Тело расслаблено. Глаза закрыты. Ладонь одной руки на шее спереди. Делается вдох. На выдохе произносится звук «з» предельно долго, негромко. Повторить 4 раза.

***Звук «ж» (вибрация в области грудной клетки).***

*Стимуляция микроциркуляции крови и обмена веществ в области грудной клетки. Эффективно выводит мокроту из бронхов и легких.*

И. П. – стоя. Тело расслаблено. Глаза закрыты. Ладонь на груди спереди. Делается вдох. На выдохе произносится долго и негромко звук ***«ж».*** Повторить 4 раза.

***Звук «м» (вибрация тканей в области грудной клетки и солнечного сплетения).***

*Улучшение микроциркуляции крови и обмена веществ в области грудной клетки и солнечного сплетения.*

И. П. – стоя. Глаза закрыты. Ладонь на области солнечного сплетения. Делается вдох. На выдохе произносится негромко и предельно долго звук ***«м»*** (глубокое звучание). Повторить 4 раза.

***«Ф-х-ц-ч-ш-щ-с» (расслабление всех дыхательных и других мышц организма).***

И. П. – лежа. Глаза закрыты. Произносится ровный звук, который тянется как можно дольше. Звук произносится тихо. Каждый звук повторить 2 раза.