

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

«Детский сад №154 «Улыбка»»

Общеразвивающего вида

КОНСПЕКТ РОДИТЕЛЬСКОГО СОБРАНИЯ

В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

Тема: «Здоровый образ жизни»

Составитель:

Полушвецова Н.А

Цель: Выстраивание взаимодействия с семьями по укреплению здоровья детей, ознакомление **родителей с современными здоровье-сберегающими технологиями**, применяемыми в ДОУ.

Задачи:

1. Формирование у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей;

2. Повышение мастерства родителей по использованию здоровье-сберегающих технологий в домашних условиях.

3. дать соответствующие рекомендации по данному вопросу;

4. расширить знания **родителей** в области инновационных **технологий оздоровления детей**;

Предварительная работа:

1. Проведение анкетирования **родителей**: «*Условия здорового образа жизни в семье*».

2. **Наглядная информация**: «*В здоровом теле, здоровый дух*», «*Витамины*», «*Закаливание дома и в детском саду*».

3. Создание презентации о **здоровье-сберегающих технологиях в ДОУ**.

Оборудование: воздушные шары, шары и колечки «су-джок», карточки с вопросами, два ватмана, фломастеры, дорожки «**здоровья**».

План проведения.

1. Вступительное слово воспитателя. Актуальность темы.

2. **Выступление медицинского работника по теме:** «*Здоровье ребёнка в наших руках*».

3. Просмотр презентации «**Здоровьесберегающие технологии, используемые в ДОУ**».

5. Практическое упражнение с **родителями**: «*Точечный массаж*», «*Дорожки здоровья*», «*Пальчиковая гимнастика*»

7. Подведение итогов **собрания**. Принятие решения.

Ход собрания.

Здравствуйтесь, дорогие родители! (Ответ родителей)

- Мы хотим не просто поприветствовать вас, а пожелать вам здравствовать – быть здоровыми.

Здравствуйтесь - и от одного этого слова на лицах появляется улыбка.

Здравствуйтесь - и мы хотим сказать, что нам очень приятно, что вы нашли время и пришли к нам.

Здравствуйтесь - ведь мы хотим, чтобы наши дети были здоровы.

Здравствуйтесь - мы хотим вам улыбнуться и увидеть улыбку в ответ.

И многое-многое другое значит наше "Здравствуйтесь"

- Тема **нашего собрания** «**ЗОЖ**».

Усилия работников ДОУ сегодня как никогда направлены на **оздоровление ребенка-дошкольника**, культивирование **здорового образа жизни**.

В дошкольном **детстве** закладывается фундамент **здоровья ребенка**, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен **здоровый образ жизни**. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к **оздоровлению**, как самих себя, так и детей.

- Каков он, по вашему мнению, здоровый ребенок?

(Высказывания родителей.)

- А что такое здоровый образ жизни?

(ответы)

- Что же могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни?

- Сейчас вам предлагаю по очереди написать на лучиках солнышка ответ, на этот вопрос.

Психоземциональное упражнение «Солнышко»:

(На большом плакате нарисовано солнышко. На его лучах родители пишут, сначала ответ обсуждается, затем записывают (правильное питание, закаливание, спорт, соблюдение правил личной гигиены, режима труда и отдыха, личный пример родителей, ведущих здоровый образ жизни (не имеющий вредных привычек) и т.д.)

- Под этим солнышком будет расти здоровый ребенок, согреваемый лучами солнца.

- Еще мудрый Сократ говорил “Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто”. Здоровье нужно нам и нашим детям. И вряд ли, можно найти родителей,

которые бы не хотели, чтобы их дети росли здоровыми. Забота о воспитании здорового ребёнка является приоритетной в работе и нашего дошкольного учреждения. Главная цель детского сада - совместно с семьёй помочь ребёнку вырасти крепким и здоровым, дать ребёнку понять, что здоровье главная ценность жизни человека. В детском саду оздоровление детей происходит в течение всего дня. Мы Затем она познакомим вас с некоторыми здоровьесберегающими технологиями, которые вы сможете использовать и дома, играя со своими детьми.

1. Динамические паузы (*физкультминутки*) (*рекомендуются для всех детей в качестве профилактики при утомлении*);

2. Подвижные и спортивные игры (*ежедневно в соответствии с возрастом детей*);

3. Релаксация (проводится для всех возрастов, при этом используется спокойная музыка, звуки природы);

4. Гимнастика пальчиковая (*рекомендована всем детям, особенно с речевыми проблемами*);

5. Гимнастика для глаз (проводится ежедневно с младшего возраста в зависимости от зрительной нагрузки);

6. Гимнастика дыхательная (проводится в различных формах **физкультурно-оздоровительной работы**);

7. Гимнастика бодрящая (*проводится ежедневно после дневного сна*);

8. Гимнастика ортопедическая (проводится в различных формах **физкультурно-оздоровительной работы**, рекомендована детям с плоскостопием);

9. Гимнастика утренняя

10. Комплексное закаливание: обливание стоп, полоскание горла водой комнатной температуры, ходьба по ребристой поверхности)

11. Игровой самомассаж (в зависимости от поставленных целей, сеансами либо в различных формах **физкультурно-оздоровительной работы** с детьми старшего возраста);

- Прежде чем продолжить, мы предлагаем сделать разминку. Но для начала нужно разделить на две команды, для этого я вам необходимо построиться в одну шеренгу и рассчитаться на первый, второй. **Родители** под номером один делают шаг вперёд и образуют круг, взявшись за руки. То же самое делает вторая команда.

- Итак, игра называется **«Весёлый, дружный шарик»**.

Каждой команде мы даём один шарик.

Правила этой игры таковы: удержать его в воздухе, внутри круга, но при этом трогать руками его нельзя, можно задевать плечами, головой. Начинаем игру, скоро мы узнаем чья команда дольше удержит шарик в воздухе.

- Молодцы! Вот мы и подвигались, теперь продолжим нашу беседу.

- Помочь организму сопротивляться болезням, почувствовать себя бодрым и полным сил, расслабиться и снять симптомы утомления может пальчиковый массаж. Каждый палец отвечает за работу определённого органа в нашем организме. Большой палец – стимулирует деятельность головного мозга; Указательный – улучшает работу желудка; Средний – кишечник и позвоночник; Безымянный – улучшает работу печени; Мизинец – помогает работе сердца. Сейчас вам предлагаю игру с мячиком Су – Джок (инструктор раздает родителям мячики). Инструктор: Опишите мячик, какой он (пластмассовый шарик с шипами, состоящих из двух половинок). Пальчиковая гимнастика: (родителям предлагается испробовать гимнастику на себе)

1. Массаж Су – Джок шарами. /дети повторяют слова и выполняют действия с шариком в соответствии с текстом/

*Я мячом круги катаю,
Взад - вперед его гоняю.
Им поглажу я ладошку.
Будто я сметаю крошку,
И сожму его немножко,
Как сжимает лапу кошка,
Каждым пальцем мяч прижму,
И другой рукой начну.*

2. Массаж пальцев эластичным кольцом. /Дети поочередно надевают массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики/

*Раз – два – три – четыре – пять, /разгибать пальцы по одному/
Вышли пальцы погулять,
Этот пальчик самый сильный, самый толстый и большой.
Этот пальчик для того, чтоб показывать его.
Этот пальчик самый длинный и стоит он в середине.
Этот пальчик безымянный, он избалованный самый.
А мизинчик, хоть и мал, очень ловок и удал.*

- На лице у любого человека расположены массажные зоны, связанные с регуляцией иммунитета и закаливанием организма. Эти зоны были обнаружены старшим научным сотрудником 1-го Московского медицинского института Аллой Алексеевной Уманской. Сегодня метод Уманской прочно вошёл в практику по закаливанию **детского организма**. При систематическом, регулярном и правильном применении он даёт хорошие результаты.

Сейчас мы вам предлагаем применить на практике точечный массаж, надеемся, что дома вместе с детьми вы будете это практиковать.

Родителям предлагается выполнить комплекс «Индеец»

Цель массажа – научить детей расслаблению мышц лица и шеи при выполнении массажа перед зеркалом. Представим, что мы индейцы, наносящие боевую раскраску.

1. «Рисуем» линии от середины лба к ушам сильными движениями – повторяем 3 раза.
2. «Рисуем» линии от носа к ушам, при этом широко расставляем пальцы – повторяем 3 раза.
3. «Рисуем» линии от середины подбородка по направлению к ушам – повторяем 3 раза.
4. «Рисуем» линии на шее по направлению от подбородка к груди – повторяем 3 раза.
5. «Пошел дождик» - легонько постукиваем пальцами по лицу, как будто играя на пианино.
6. «Вытираем с лица потекшую краску», легонько проводя по лицу ладонями, предварительно разогрев их, потерев друг об друга.
7. «Стряхиваем с рук оставшиеся капельки воды», опустив руки вниз.

Одним из методов **здоровье сбережения** является **«дорожка здоровья»**.

Совместно с **родителями** мы изготовили дорожки из подручного материала, они предназначены для босо-хождения, закаливания, исправления и предотвращения плоскостопия. Итак, мы предлагаем вам самим пройтись по дорожкам, возможно кто-то из вас сделает её и дома. (родители проходят по дорожкам)

- В целях укрепления **здоровья** детей в ДОУ была проведена **«Неделя здоровья»**. В неё вошли различные виды гимнастик, развлечения на участке **детского сада**, проведение спортивно – интеллектуального развлечения, а также беседы на тему **«Здоровый образ жизни»**.

Показ презентации о проведенных мероприятиях

- Продолжим нашу беседу. У нас есть шарики на них карточки с вопросами, мы постараемся на них ответить. Итак, вопросы для первой команды такие:

- Как называется перерыв в непосредственно- организованной деятельности? (*физкультминутка*).
- Распорядок жизнедеятельности ребёнка на протяжении суток-это... (*режим дня*).
- Сбор **родителей** для решения педагогических проблем-это... (*родительское собрание*).

Вопросы для второй команды:

- Преподаватель физической культуры в **детском саду**-называется... (*инструктор по физической культуре*)
- На основе культурно- гигиенических навыков у детей формируются.... (*привычки*).

• Привычное положение тела человека в покое и при движении называется... (*осанка*).

- Молодцы!

- У вас на столах лежат ватман и фломастеры, каждой команде даётся задание. Итак, первая команда рисует на плакате полезные для **здоровья продукты**. Вторая команда, изображает какими зимними видами спорта вы занимаетесь вместе с детьми. Затем мы вывесим эти плакаты для наших детей.

Готовы? Сейчас мы дополним наши плакаты пословицами. Я буду произносить начало пословиц, а вы постарайтесь их закончить, затем запишем их на ватмане.

Пословицы для первой команды:

1. Болен- лечись, а **здоров-**(*берегись*).
2. С курами ложись, с петухами (*вставай*)
3. **Здоровье дороже** (*богатства*)

Пословицы для второй команды:

1. **Здоровье** не купишь- его разум (*дарит*)
2. В здоровом теле **здоровый**. (*дух*)
3. **Здоровье дороже денег: здоров буду -и денег** (*добуду*)

Итог **собрания**.

- Мы рассказали вам сегодня много интересного. Надеемся, что информация окажется для вас полезной и, что данные нами рекомендации будут использоваться дома.

- И в завершении **собрания** нам бы хотелось напомнить, о том, что любые формы работы с детьми в данном направлении, какие бы мы не применяли на практике это прекрасно, но личный пример **родителей** в любом деле важнее всего! Потому **здоровые** дети – это не только счастливые дети, но и, прежде всего, счастливые **родители!**

В подведении итогов мастер — класса, хотелось бы дать несколько рекомендаций: Рекомендации для родителей:

1. Соблюдайте режим детского сада в выходные дни.
2. Обнимайте своего ребёнка не менее 8 раз в день.
3. Делайте с ребёнком минутки здоровья (массаж, гимнастика).
4. Играйте с ребёнком не менее 30 минут в день в совместные игры.
5. Приобщайте ребёнка к занятиям спортом, соблюдая меру и осторожность не допуская его перегрузки и утомления.
6. Обеспечьте ребёнку в семье комфортную и психологическую обстановку.
7. Ведите здоровый образ жизни, так как вы являетесь примером для своего ребёнка.

- Прислушивайтесь к потребностям организма! Будьте здоровы! Успехов вам! До свидания

Результат: сплочённость **родителей**; понимание важности режимных моментов в **детском саду**; углублённость **родителями** знаний в воспитании физической культуры детей.

Заключение:

Родители делятся мнениями о собрании. Высказывают свои предложения на будущее. Каждому **родителю вручаются памятки** по физическому воспитанию дома, «ЗОЖ».

Адрес публикации: <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/475524-konspekt-roditelskogo-sobranija-zdorovyj-obra>