

МАДОУ «Детский сад №22 «Планета детства»

**РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ  
«ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ – СПАСИБО ЗАРЯДКЕ»**

Подготовила инструктор по физической культуре:  
Доронина Любовь Алексеевна

г. Ханты-Мансийск

**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.
5. Рефлексия «Мое мнение»

**Подготовительный этап:**

1. Подготовка детей к показу комплексов разных видов гимнастики; подбор музыкального оформления; приглашение специалистов и воспитателя для проведения собрания.

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

3. Разработка памяток для родителей.

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 слабыми, то не приходите на родительское собрание «Здоровье в порядке – спасибо зарядке», которое состоится «\_\_»\_\_\_\_\_2023 г. в 17.30.

Инструктор по физической культуре Доронина Л.А.

Подготовлено помещение и необходимое оборудование, педагоги и родители приходят в спортивной форме и обуви.

### Ход собрания

#### 1. Вступительная часть.

Звучит музыкальная заставка «На зарядку становись!».

**Инструктор:** Добрый день, уважаемые родители! 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.

## **2. Педагогический всеобуч «Движение — это жизнь».**

*(приложение 1)*

**Инструктор:** 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.

## **3. Практикум.**

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

Ребенок: *(Читает стихотворение А. Локтева)*

Мы приучены к распорядку.

Чтобы бодрым быть весь день,

По утрам на физзарядку

Становиться нам не лень.

## **Комплекс утренней гимнастики на степях с детьми и родителями**

*(Проводит инструктор по физической культуре)*

**Инструктор:** 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 воспитатель группы (Ф.И.О).

**Сообщение инструктора по физической культуре**

## **«Использование разных видов утренней гимнастики как средство повышения интереса к физкультуре у дошкольников»**

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

### **Артикуляционная и пальчиковая гимнастики**

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

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 наш логопед (Ф.И.О) и наши ребята.

*(Логопед вместе с ребятами демонстрируют родителям артикуляционную гимнастику, родители повторяют)*

### **Логоритмика**

**Инструктор:** 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)*

### **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!

**Инструктор:** Научить наши пальчики двигаться и писать закорючки, крючочки, точки и конечно же слова поможет пальчиковая гимнастика. Как мы это делаем, вам покажут наши дети и воспитатель (Ф.И.О.)

*Пальчиковую гимнастику родители выполняют вместе с детьми.*

Текст	Описание действий
В гости к пальчику большому Приходили прямо к дому Указательный и средний, Безымянный, и последний Сам мизинчик-малышок Постучался на порог. Вместе пальчики-друзья, Друг без друга им нельзя.	Большой пальчик спрятан в кулачке. Выставляют Показывают пальцы по очереди  Стучат кулачок о кулачок Обхватывают пальцами ладошки Поглаживают руку об руку.

### **Музыкально-динамическая пауза**

**Инструктор:** Любое занятие с детьми должно включать физкультурную минутку или динамическую паузу. Наши ребята в старшей группе начнут заниматься хореографией под руководством инструктора по физкультуре (Ф.И.О.)

Встречайте!

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

### **Дыхательная гимнастика**

**Инструктор:** просто удивительно, сколько в наших ребятах силы, энергии и задора! Восстановить дыхание после такого танца, отработать длительный выдох помогает дыхательная гимнастика. Сейчас мы покажем вам, какие упражнения дыхательной гимнастики можно проводить с детьми.

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, добывая воздух на определенных речевых отрезках. Речевое дыхание – основа звучащей речи, источник образования звуков, голоса.

*(Инструктор и дети показывают дыхательную гимнастику,  
которую они проводят на занятиях по плаванию.  
Родители повторяют)*

### **Гимнастика после сна.**

Ребенок: *(Читает стихотворение В. Данько)*

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!!!

**Воспитатель:** 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.

1. Собирать пальцами босых ног с пола или ковра небольшие предметы и шарики. (Можно устроить семейные соревнования: кто больше перенесет пальцами ног элементов *lego* 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 коврик (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.

### **Подведение итогов практикума**

**Инструктор:** 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.

## **4. Заключительная часть**

**Инструктор:** 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.*

## **5. Рефлексия «Мое мнение»**

В конце собрания родителям предлагается высказать свое мнение о проведенном собрании. Возможно, есть вопросы, которые они хотят задать. Обсуждение.

Инструктор благодарит всех за активное участие и в память о семинаре-практикуме дарит каждому родителю памятку «Зарядка позитивного мышления».

*(приложение 2).*

## **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.



## 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 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 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 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 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.

