# *Собрание-практикум для родителей*

#  *«Цветок здоровья».*

**Подготовила и провела:** ИФК Матис А.В.
Цель: формирование привычки к **здоровому** образу жизни у детей и **родителей**; побуждение **родителей**проявлять заботу о психическом **здоровье детей**.

Задачи:

1. Познакомить **родителей** с влиянием эмоционального комфорта ребенка на его **здоровье**, научить их определять уровень тревожности детей и создавать благоприятную семейную атмосферу для эмоционального комфорта детей.

2. Создать условия для обмена семейным опытом по физическому воспитанию дошкольников, познакомить со **здоровьесберегающими технологиями**, применяемыми в ДОУ.

3. Способствовать получению практических навыков по проведению разных видов гимнастики в домашних условиях.

Форма проведения: **собрание – практикум**.

## Ход собрания:

Предварительная работа: проведение опроса детей: Занимаетесь ли вместе с **родителями**[спортом](http://www.maam.ru/detskijsad/seminar-praktikum-dlja-roditelei-cvetok-zdorovja.html)? Каким видом [спорта](http://www.maam.ru/detskijsad/seminar-praktikum-dlja-roditelei-cvetok-zdorovja.html) любите заниматься?

I. Каждая семья получает лепесток от ***«Цветка здоровья****»*, оформляет семейную мини – газету с оригинальными подписями.

II. Дискуссионные вопросы.

III. Обмен опытом семейного воспитания. Презентация семейных лепестков ***«Цветка здоровья****»*. Вывешивание стенгазеты *«****Цветок здоровья»*.**

IV. Слово воспитателя, инструктора по физкультуре о **здоровьесберегающих технологиях**, используемых в ДОУ.

V. Практикум или просмотр **родителями**физкультурного занятия, пальчиковой гимнастики, психогимнастики, логоритмики.

VI. Заключительная часть.

**Вступительная часть.**

Одним из направлений развития и образования детей в нашем детском саду, является физическое развитие. Оно включает овладение детьми элементарными нормами и правилами **здорового образа жизни**. Решение этой задачи требует *(совместно)* взаимодействия детей, воспитателей и **родителей**в разных видах деятельности. Формированию здорового образа жизни посвящено наше собрание.

2. Дискуссионные вопросы: Влияет ли эмоциональный комфорт в детском саду и семье на **здоровье ребенка**?

Воспитатель дает советы по созданию благоприятной семейной атмосферы:

* Помните, что от того, как **родители разбудят ребенка**, зависит его психологический настрой весь день.
* Ребенок должен высыпаться.
* Не упускайте возможности погулять с ребенком. Совместные прогулки – это общение, ненавязчивые советы, наблюдения за окружающей средой.
* Научитесь, встречая ребенка из сада, интересоваться: *«Чем занимался?»*, *«Как твои успехи?»*
* Радуйтесь успехам ребенка. Не раздражайтесь в момент его неудач. Терпеливо, с интересом слушайте рассказы ребенка о событиях его жизни.
* Ребенок должен чувствовать, что он любим. Исключите из общения окрики, грубые интонации.
* Создайте в семье атмосферу радости, любви и уважения.

 Дискуссионный вопрос: Телевидение – друг или враг?

**Родители** обмениваются мнениями, приводят аргументы, исходя из опыта своей семьи.

Воспитатель раздает **родителям памятку***«Правила для****родителей****»*

1. До 2 – 2.5 лет ребенку нельзя смотреть телевизор. От 2 до 3 – не более 15 минут, и только вместе с мамой, которая комментирует все, что видит. Ребенок не успевает понять смысл происходящего на экране.

2. Смотреть передачи с доступным малышу содержанием, с четкой, ясной картинкой, добрыми героями.

3. Иметь любимые мультики на кассетах для повторного просмотра *(не в один день, конечно)*.

4. Если вы заметили, что вечером ребенок перевозбуждается от просмотра телепередач, делайте это утром, а вечером почитайте сказку, поговорите с малышом о том, как прошел день, как играли, что нового узнал.

 Дискуссионный вопрос: Что дают вашему ребенку занятия физкультурой и [спорт](http://www.maam.ru/detskijsad/seminar-praktikum-dlja-roditelei-cvetok-zdorovja.html)?

**Родителям** предлагаются для просмотра видеоматериалы, где воспитанники группы рассказывают о том, как они относятся к физкультуре и спорту. Происходит обмен мнениями, обсуждение и анализ полученных результатов.

**Родителям** предлагается поделиться своим семейным опытом по физическому воспитанию детей, рассказать о своих спортивных традициях (презентация своего лепестка ***«Цветок здоровья****»* с фотоматериалами).

Задача ДОУ – это охрана и укрепление физического и психического **здоровья детей**, их физическое развитие.

Мы расскажем, какие **здоровьесберегающие**технологии используются в нашем детском саду: утренняя гимнастика, физкультминутки, прогулки, подвижные игры, физические упражнения, оздоровительный бег, гимнастика после дневного сна, пальчиковая гимнастика, дыхательная, логоритмика, закаливание и т. д.

**Практикум.**

1.Утренняя гимнастика.

ИФК: ежедневно мы проводим утреннюю гимнастику. Длительность занятий 8 – 12 минут. Существуют различные виды утренней гимнастики. Гимнастик всегда проводится под музыку, это улучшает настроение на весь день. Любят дети ритмическую гимнастику. (В спортивный зал входят воспитанники группы, которые показывают **родителям упражнения**, по желанию **родители** могут выполнять их вместе с детьми.)

Сообщение инструктора по физкультуре «Использование разных видов утренней гимнастики как средство укрепления **здоровья детей**».

(Во время выступления демонстрируются снаряды, с которыми можно выполнять утреннюю гимнастику: ленточки, веревочки, палки, обручи, мячи)

ИФК: Движения необходимы не только телу ребенка. Нужна хорошая подвижность органов артикуляции, которая помогает правильно произносить различные звуки.

3. Артикуляционная гимнастика.

В детском саду артикуляционная гимнастика проводится ежедневно. Часто в этот комплекс мы включаем упражнения на развитие мелкой моторики рук. А как мы это делаем, покажут вам наши ребята (воспитатель проводит артикуляционную гимнастику, **родители** выполняют ее вместе с детьми).

4. Логоритмика.

Известно, что чем выше двигательная активность ребенка, тем интенсивней развивается речь. Ритм речи, стихов, потешек способствует совершенствованию динамической координации, общей и мелкой моторики, развивает речевой слух, речевую двигательную память.

Логоритмику мы проводим в удобное время ежедневно чаще как игровые упражнения, которые включаем в занятия в качестве физкультминутки. Наши ребята готовы вам ее показать.

5. Пальчиковая гимнастика.

ИФК: А научить наши пальчики двигаться и писать крючочки, слова поможет пальчиковая гимнастика. (Пальчиковую гимнастику **родители** выполняют вместе с детьми.)

6. Дыхательная гимнастика.

Воспитатель: восстановить дыхание после физ. упражнений, отработать длительный выдох помогает дыхательная гимнастика. Инструктор покажет нам, какие упражнения дыхательной гимнастики можно проводить с детьми.

ИФК: Дыхательная гимнастика играет огромную роль в закаливании и **оздоровлении детей**. Мы проводим ее на физкультурных занятиях, занятиях по развитию речи. Необходимо научить детей в процессе высказывания производить короткий вдох и рационально расходовать выдох, добирая воздух на определенных речевых этапах *(гимнастику показывают инструктор и дети).*

7. Гимнастика после сна.

Воспитатель: гимнастика проводится в хорошо проветренном помещении ежедневно. Сначала в спальне, затем в игровой комнате. Ее цель поднять настроение и мышечный тонус детей. Начинается она с упражнений в постели, заканчивается игрой.

8. Психогимнастика.

Воспитатель: если у детей наблюдается утомляемость, вспыльчивость, раздражительность или замкнутость, то на помощь приходит психогимнастика. *(****Родители****выполняют психогимнастику.)*

 **Заключительная часть.**

ИФК: Сейчас мы подведем итоги и соберем из лепестков *«****Цветок здоровья****»*, в серединке которого фото, отражающие **здоровьесберегающие технологии**, используемые в детском саду, а лепестки рассказывают о здоровом образе жизни семьи.

Рефлексия *«Мое мнение»*.

**Родители** приклеивают сердечки трех **цветов** на информационный лист. Воспитатель благодарит **родителей за участие**.