**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад**

**общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности**

**по физическому развитию детей №8 «Зоряночка»**

Утверждаю:

заведующий МБДОУ №8 «Зоряночка»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С. Ю. Месикова

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 год

Методическая разработка родительского собрания в средней группе на тему:

«Растим детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными»

**Воспитатель:**

**Морозова И.А.**

**г. Ессентуки**

**2024 год**

Родительское собрание на тему:

«растим детей здоровыми, крепкими,
жизнерадостными»

**Цель:**

уточнить представления родителей о физическом развитии ребенка 4 – 5 лет; освоение основ гигиенической и двигательной культуры, элементарных правил организации безопасной жизнедеятельности; обеспечить плодотворное взаимодействие родителей с педагогами МБДОУ по вопросам ЗОЖ.

**Форма проведения**:

«Педагогическая мастерская «Компетентный родитель».

**Оборудование**:

Изречения великих людей о здоровье; табличка «Педагогическая мастерская – компетентный родитель»; мелкие деревянные геометрические фигуры (фишки), лепестки к цветку здоровья; карточки по ОБЖ; алгоритм процесса одевания; магнитофон; ноутбук; трафареты маленьких ёлочек и разноцветные шары для оценки заданий; табличка «Жюри».

**Ход собрания.**

В начале собрания родителям предлагается для просмотра фрагмент физкультурно – оздоровительной работы с детьми:

**П/с**:

 формировать у детей мышечный корсет, правильную осанку, работать над укреплением мышечного скелета позвоночника, мышц плечевого пояса, конечностей. Путём проведения дыхательных упражнений способствовать увеличению жизненного объёма лёгких. Развивать у детей ловкость, решительность, стремление следить за своей осанкой, заботиться о своём здоровье.

**Используемый материал:**

магнитофон, CD диск, поднос с разовыми стаканчиками, наполненными на 1/3 чистой водой, трубочки, витамины детям.

**Ход.**

**1.**Игровая мотивация.

Педагог предлагает детям отправиться в путешествие на Восток. Там живут крепкие, сильные люди, которые занимаются специальными упражнениями. Звучит восточная мелодия.

**2.**Ходьба друг за другом в колонне в чередовании с ходьбой на носках, пятках; ходьба с высоким подниманием коленей и одновременным взмахом над головой рук; ходьба на равновесие - пяточка к носочку; ходьба в приседе, обычная. Лёгкий бег. Построение в три звена. Дети садятся на коврики «по-турецки».

**3.** Общеразвивающие упражнения. Все упражнения проводятся из исходного положения: сидя «по-турецки» под восточную мелодию.

А) «Принцы и принцессы». И. п.: руки согнуты в локтях на уровне груди, ладони соединены вместе. В.: 1 – наклон головы вперёд – вдох, вернуться в и. п. – выдох (6-7 раз).

Б) «Веер». И. п.: руки перед грудью, пальцы раскрыты «веером», большие пальцы соединены. В.: 1 – движения сцепленными вытянутыми вверх руками вправо (влево) – вдох, прямо – выдох(5-6 раз).

В) «Шарфик». И. п.: руки на коленях. В.: медленно поднимаем прямые руки вверх, делая волнообразные движения кистей над головой на 1 – 4, на 5 – 8 опускаем руки вниз(6 – 7 раз).

Г) «Змея». И. п.: ладони сложены вместе у груди. В.: не расцепляя ладоней, делать змеевидные движения обеими руками вверх, затем – вниз(5 – 6 раз).

Д) «Парус и лодочка». И. п.: пальцы переплести перед грудью, локти отвести в стороны. В.: поворот туловища вправо (влево), руки тянем туда же, ладони наружу – вдох, вернуться в и. п. – выдох(5 – 6 раз).

Е) «Натянутый лук». И. п.: то же, что в пред. упражнении. В.: поднять вверх руки, потянуться за ними, ладони наружу – вдох, вернуться в и. п. – выдох(5 – 6 раз).

Ж) Повторение первого упражнения 5 – 6 раз.

З) И. п.: стоя, руки на поясе. В.: «перекатики» с носка на пятку.

Ходьба друг за другом, перестроение в колонну, лёгкий бег, закачивающийся ходьбой. Построение в круг.

**4.** Выполнение массажа биологически активных точек шеи, лица, ушных раковин, рук.

**5.** Дети перестраиваются в колонну, идут по кругу и садятся на стулья. Помощник педагога выносит поднос со стаканчиками, в которые налита вода на 1/3, трубочки. Проводится дыхательная гимнастика ( дети делают вдох и выдыхают через трубочки в стакан).

**6.** «Возвращение» в родной детский сад: под спокойную мелодию уходят из зала в группу.

**7.** Угощение детей витаминами (проводит мед. сестра). После гимнастики дети возвращаются в группу.

**Ведущий**.

 - Быть здоровым – естественное желание каждого человека. Основы физического и психического здоровья закладываются в детском возрасте. Учеными установлено: 40% заболеваний взрослых своими истоками уходят в дошкольный возраст. К сожалению, в последнее время увеличилось количество больных детей, посещающих дошкольное учреждение. Этому, конечно есть объяснение – неблагоприятная экологическая обстановка, снижение прожиточного минимума, низкий уровень валеологической культуры.

Факторы городской окружающей среды отрицательно сказываются на развитии и здоровье ребенка. Так, загрязнение окружающей среды вредными веществами приводит к заболеванию миндалин, аденоидов и лимфатических узлов у детей. А длительное пребывание в таких неблагоприятных условиях вызывает перенапряжение адаптационных возможностей организма и приводит к истощению иммунной системы. Возникают хронические заболевания бронхолегочной системы, ЛОР-органов и другие болезни.

Частые заболевания, вынужденные перерывы в посещении дошкольного учреждения отрицательно сказываются на продуктивности решения воспитательных и образовательных задач. У детей, не приученных заботиться о своем здоровье, неизбежны психологические срывы, им сложнее вникать в реалии «взрослой жизни». А ведь новое тысячелетие заставит их столкнуться с возросшей конкуренцией, когда больших успехов в жизни и карьере добиваются более здоровые и образованные сверстники….

В нашем детском саду с целью оздоровления детей организуются комплексные медосмотры с участием врачей – специалистов, проводится общий и точечный массаж, дыхательная гимнастика, закаливающие процедуры с целью повышения иммунитета, чеснокотерапия – лукотерапия — в период эпидемии гриппа, кварцевание групповых помещений и другие мероприятия по предупреждению детских заболеваний.

 - Уважаемые родители! Сегодня мы проводим педагогическую мастерскую для вас. Участвуют две команды: «Здоровяк» и «Крепыш» (по 5 родителей).

Остальные – болельщики. Деятельность команд после каждого конкурса оценивает жюри: заведующая д/с при помощи украшения трафаретов ёлочек разноцветными шариками.

**1. Приветствие команд.**

|  |  |
| --- | --- |
| «Здоровяк» | «Крепыш» |
| Всем участникам привет!И такое слово:Спорт любите с малых лет,Будете здоровы!Спорт – здоровье,Спорт – помощник,Спорт – игра,Физкульт – ура! | Чтоб здоровым,Сильным быть,Со спортом надоВсем дружить.Только надо знать:В мире нет рецепта лучше!Будь со спортом неразлучен.Проживешь сто лет.Вот и весь секрет! |

**2. Разминка.**

**Ведущий**.

 - За правильный ответ команда получает фишку. Участники другой команды могут дополнить ответ.

В о п р о с ы командам.

|  |  |
| --- | --- |
| ***«Здоровяк»*** | ***«Крепыш»*** |
| 1. Считаете ли вы, что на первом месте в воспитании ребенка должна стоять задача физического развития? | 1. Согласны ли вы с утверждением медиков и педагогов о том, что осознанное отношение к своему здоровью формируется у ребенка в детстве? |
| 2. Поддерживаете ли вы интерес ребенка к его телу? К организму? Каким образом? | 2. Рассказываете ли вы ребенку о правилах безопасного поведения дома, на улице, на даче? |
| 3. Поддерживаете ли вы в квартире «здоровую» температуру 20–22 ° С? | 3. В какой одежде ваш ребенок находится дома? Всегда ли она соответствует t° С в комнате? |
| 4. Есть ли в комнате вашего малыша спортивный комплекс или оборудование (мячи, кегли, султанчики и др.)? | 4. Как вы организуете кормление в домашних условиях? 5. Заставляете ли ребенка принимать пищу в случае его отказа? |
| 5. Занимаетесь ли вы в утренние часы гимнастикой? Привлекаете ли к этим занятиям ребенка? | 6. Увлекаетесь ли вы каким-либо видом спорта? Интересно ли это вашему малышу? |
| 6. Как вы относитесь к курению, алкоголю, наркотикам? 7. Что делаете для того, чтобы уберечь от вредных привычек своего малыша? | 7. Имеете ли вы собственную программу физического воспитания своего ребенка? |

**3. Секреты массажа.**

**Ведущий.**

 - Уважаемые мамы и папы, массаж имеет огромное оздоровительное значение при остеохондрозе, неврозах, нарушениях осанки, заболеваниях органов дыхания.

Сейчас с участниками команд и болельщиками я проведу антистрессовый массаж.

Антистрессовый массаж

1. Массаж пальцев рук:

а) нажимаем на фалангу пальцев, сверху – снизу, справа – слева;

б) массируем каждый палец круговыми движениями и движениями сверху вниз.

2. Массаж запястья круговыми движениями.

3. Массаж рук. Упражнения «моем руки», растирание ладоней и «погреем щеки».

4. Массаж лба. Кончиками пальцев от середины лба поглаживаем лоб, щеки, шею и сбросить.

5. Массаж плеч. Пощипывание плеч от шеи вниз.

6. Массаж затылка. Указательными пальцами массируем снизу вверх и сбросить.

7. Массаж шеи. Двумя руками массируем шею от позвоночника снизу вверх и сбросить.

8. Массаж головы. Над ушами к верхней чакре, ото лба к верхней чакре.

9. Массаж ушей. Пощипывание уха сверху вниз и сбросить.

10. Массаж ушных раковин, наушники.

**4. Конкурс капитанов.**

«Цветки здоровья»

**Ведущий**.

 - Предлагаю капитанам команд показать свои знания, проявить смекалку и быстроту.

Капитан команды «Здоровяк» находит и прикрепляет к середине «Цветка здоровья» лепестки, на которых перечислены практические умения детей 5 - го года жизни по уходу за внешним видом и вещами.

Капитан команды «Крепыш» составляет цветок из лепестков, на которых обозначены навыки поведения ребенка 4 – 5 лет за столом.

|  |  |
| --- | --- |
| ***«Здоровяк»*** | ***«Крепыш»*** |
| Мыть руки по мере загрязнения. | Мыть руки перед едой без напоминания, тщательно вытирать их полотенцем. |
| Радоваться аккуратной прическе; исправлять её самостоятельно | Уметь пользоваться ложкой и вилкой. |
| Пользоваться носовым платком по мере надобности. | Тщательно пережевывать пищу. |
| Вешать на место одежду, аккуратно складывать, без напоминания. | Без напоминания пользоваться салфеткой. |
| Убирать игрушки (с помощью взрослого). | Говорить «спасибо», убирать за собой посуду. |

**5. Умники и умницы.**

**Ведущий**.

 - Уважаемые команды, вам даются карточки, на которых изображены ситуации, где нарушены правила безопасности ребенка. Выигрывает команда, выбравшая большее число карточек и правильно объяснившая ситуацию.

Перечень карточек

• В детской комнате на подоконнике лежит пачка таблеток.

• На полу стоит флакон моющего средства «Санита-Гель».

• На столе – чашка с щербинкой.

• Ящик стоит на краю стола.

• Мама дает ребенку при входе в группу жевательную резинку.

• На столе стоит кипящий электрочайник.

• Ребенок во время еды размахивает вилкой.

• Ребенок «висит» на дверце шкафчика в раздевалке.

• Дети бросают камни в бродячую собаку.

• В песочнице ребенок бросает песок в лицо другому ребенку.

**6. «А знаете ли вы?»**

**Ведущий**.

 - Предлагаем вам из карточек составить алгоритм одевания ребёнка в зимнее время года. Кто быстрее выложит картинки в нужной последовательности, тот победил.

Образец:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. носки > | 2. брюки > | 3. сапоги > | 4. кофта> |
| 5. шапка > | 6. пальто > | 7. шарф > | 8. варежки |

**7. Тренинг «Игры, которые лечат».**

**Ведущий.**

 - Уважаемые родители! Предлагаем всем вам сейчас поиграть в одну из «лечебных игр», которую вы потом проведете с ребенком дома.

Игра для профилактики болезней дыхательной системы **«Шарик лопнул».**

**Цели:** восстановление носового дыхания, формирование углубленного дыхания.

Родители садятся полукругом, ведущий предлагает «надуть шарик»: игроки делают глубокий вдох носом, затем подносят соединённые вместе руки к губам и выдыхают воздух ртом, медленно разводя руки в стороны. Затем по хлопку ведущего шарик лопается. Из шарика выходит воздух: играющие произносят звук «шшш…», делая губы хоботком и складывая руки на коленях. Шарик надувают 2–5 раз.

**8. Ведущий объявляет  игру «Чёрный ящик»**

На столе стоит чёрная коробка с записками. Игроки по очереди вынимают записку с вопросом, зачитывают, отвечают. По 5 вопросов игрокам каждой команды.

1. Чем лучше запивать лекарства?
2. Как предупредить  кариес зубов?
3. Какие есть меры профилактики близорукости?
4. Вредно ли излучение, исходящее от телевизора, компьютера?
5. Что необходимо для сохранения слуха ребёнка?
6. Какая одежда полезнее для малыша?
7. Можно ли покупать ребёнку «Чипсы»?
8. Как приучить ребёнка есть рыбу?
9. Как научить ребёнка самостоятельно совершать свои естественные потребности?
10. Как отучить малыша от пустышки?

**9. Заключительный этап собрания. Подведение итогов игры членами жюри.**

**Ведущий:**

 - В заключение я предлагаю провести игру «Возьмемся за руки».

(Каждый стоящий желает соседу справа что-либо из задач ЗОЖ и берёт его за руку. Действие происходит до тех пор, пока круг не замкнется)

 - Наша ниточка не порвалась, и я надеюсь, что все мы всегда будем вместе бороться за здоровье наших детей, будем также крепко дружить. Ведь добрые дела, дружба - это тоже здоровье. Родитель, излучающий здоровье, жизненную энергию, оптимизм, хорошее настроение, - это главный пример для ребят. Мы благодарим за активное участие на нашем родительском собрании. И закончить наше собрание я хочу стихотворением:

Хочешь быть здоровым – будь!

Начинай к здоровью путь:

Спорт себе в друзья зови,

Воздух грудью всей лови.

За столом не объедайся,

Физкультурой занимайся.

Откажись от лишних бед

От спиртного, сигарет,

Говори друзьям свободно:

 «Быть здоровым нынче модно!» Пусть в каждой семье господствует дух здоровья, культ здоровья.

- Благодарим участников команд и зрителей. Каждый родитель получает «Памятки по формированию здорового образа жизни».

1V. Принятие решения родительского собрания.

Собрание постановило:

1. Вести в семье здоровый образ жизни, отказавшись от вредных привычек самим и поддерживать у детей стремление к здоровому образу жизни

2. Соблюдать дома режим дня, следовать заповедям здоровья.

3. Прислушиваться к советам и рекомендациям педагогов, касающихся здоровья детей.