**муниципальное казенное дошкольное учреждение**

**г.Новосибирска «Детский сад №432 комбинированного вида»**

**«Здоровый образ жизни – хорошая привычка»**

**родительское собрание в 9 старшей группе**

**коррекционного вида**

**2015-2016г.г.**

****

**Выполнили:**

**Степанова Анна Викторовна**

**1 категория**

**Белозёрова Марина Владимировна**

**1 категория**

**2016г.**

**Родительское собрание в старшей коррекционной группе**

**"Здоровый образ жизни – хорошая привычка"**

Актуальность данной проблемы состоит в том, что современная семья включается во множество сфер жизнедеятельности общества. При этом, сокращение свободного времени родителей из-за необходимости поиска дополнительных источников дохода, психологическая перегрузка, стрессы и наличие других патогенных факторов способствуют развитию у родителей синдрома хронической усталости, что в свою очередь не позволяет им уделять необходимое внимание своему ребенку.

Высокая заинтересованность родителей в компьютерных играх, просмотре видеофильмов, телепередачах способствуют ограничению движений- гиподинамии, которая пагубно влияет на состояние здоровья и физическое развитие ребенка

Несмотря на заинтересованность родителей в сохранении здоровья ребенка, им не всегда грамотно удается решить многие вопросы и возникшие проблемы, тем более, что многие дети большую часть времени находятся в детском саду. Поэтому ДОУ  должно оказать существенную помощь семье в сохранении и укреплении физического и психологического здоровья ребенка.

**Задачи:**

* + Повысить уровень знаний родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей, здорового образа жизни в семье
  + Предоставить родителям практический материал

**Форма проведения**: мастер-класс

**Участники**: родители, дети

**Место проведения**:группа

**Форма одежды**:спортивная

**Здравствуйте уважаемые родители!**

**Очень приятно, что вы все присутствуете на нашей сегодняшней встрече.**

**Заботясь о здоровье наших деток мы предложили Вам анкетирование на тему: «Здоровый образ жизни»**

**По результатам анкетирования**

**И тема сегодняшней встречи будет: « Здоровый образ жизни-**

**хорошая привычка».**

**Цель** Повысить уровень знаний родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей, здорового образа жизни в семье

Предоставить родителям практический материал.

**“Дети – цветы жизни” и чтобы эти цветы росли здоровыми и счастливыми, нам необходимо создать и поддерживать благоприятные условия.**

**Плодородную почву для нашего цветка создают:**

* + Родители
  + Воспитатели
  + Специалисты ДОУ (инструктор физ.воспитания, муз. руководитель, педагог-психолог ,логопед, мед.сестра)
  + СМИ

**Давайте соберём слагаемые здорового образа жизни: (соберём наш цветок)**

* + Эмоциональное здоровье
  + Режим дня
  + Здоровое питание
  + Утренняя, артикуляционная , пальчиковая гимнастика,
  + Активный подъем, закаливание.
  + Физические упражнения и подвижные игры
  + Прогулки на свежем воздухе
  + Правильно организованная развивающая среда

**Эмоциональное здоровье**

Роль семьи в формировании личности является исходной, определяющей. Она вскармливает и физически развивает ребенка, обеспечивает первичную социализацию, помогает стать ребенку социально-компетентным человеком, обеспечивает защитную функцию, создает уникальную ( не воспроизводимую никаким другим социальным институтом) атмосферу любви, эмоциональной насыщенности и теплоты индивидуальных отношений, тем самым обеспечивая важнейшие условия гармоничного, полноценного эмоционально-психического созревания личности, через семейное общение осуществляется речевое, интеллектуальное и нравственное ее развитие.

**Психоэмоциональное упражнение “Солнышко”:**

На большом плакате нарисовано солнышко. На его лучах я предлагаю вам написать, что вы испытывают к своему ребенку.Все лучики мы наклеим и под этим солнышком будет расти здоровый ребенок, согреваемый лучами солнца.

**Поведение ребенка в детском саду, его настроение, работоспособность находятся в прямой зависимости от того, как организованы его деятельность в группе а также и в семье .**

**Поговорим о режиме дня**

**Режим дня**

Большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня.

Режим дня – это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности.(прочитать слайд)

Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.

Один из немаловажных отличительных признаков воспитания в детском саду от домашнего – это режим в детском саду. В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку. И это несомненный плюс. Очень хочеться попросить вас не нарушать режим дня и дома.

У ребенка, приученного к строгому распорядку, потребность в еде, сне, отдыхе наступает через определенные промежутки времени и сопровождается ритмическими изменениями в деятельности всех внутренних органов. Организм как бы заблаговременно настраивается на предстоящую деятельность, поэтому она осуществляется достаточно эффективно, без лишней траты нервной энергии и не вызывает выраженного утомления.

**Следующий лепесток**

**Утренняя гимнастика**

Утренняя гимнастика – первый шаг к здоровью.

Утренняя гимнастика – обязательная часть ежедневного режима ребенка. Мы в группе каждое утро обязательно проводим комплекс утренней гимнастики. Систематическое проведение утренней гимнастики воспитывает у детей привычку к физическим упражнениям, связанную с приятными мышечными ощущениями, положительными эмоциями.

Мы хотим подсказать вам чудо-средство, которое сделает вас самым здоровым, веселым и дружным семейством.

Сделать утром веселую разминку вместе с мамой и папой - прекрасная идея! И не такая уж невыполнимая, как кажется на первый взгляд. Ну, подумайте: всего несколько минут в день - и хорошее самочувствие плюс отличное настроение обеспечены каждому. Ведь родительский пример для ребенка больше, чем убедительные речи о пользе ежедневных спортивных занятий.

**Предлагаю вместе выполнить комплекс утренней гимнастики «музыкально – игровая зарядка»*”***

**Следующий лепесток**

**С детками нашей группы обязательно перед завтраком проводиться артикуляционная гимнастика.**

Артикуляционная гимнастика является основой формирования речевых звуков коррекции нарушений звукопроизношения**;** она включает упражнения для тренировки подвижности органов артикуляционного аппарата, отработки определенных положений губ, языка, мягкого неба, необходимых для правильного произнесения, как всех звуков, так и каждого звука той или иной группы.   
(обратите внимание на стойке информации есть специально подготовленный материал)

Упражнение «Лягушка и слоник »  **Следующий лепесток**

**Пальчиковая гимнастика**

Выполняя пальчиками различные упражнения, ребенок достигает хорошего развития мелкой моторики, которая не только оказывает благоприятное влияние на развитие речи (т.к. при этом индуктивно происходит возбуждение в центрах речи), но и подготавливает ребенка к рисованию и письму. Кисти рук приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность движений, это в дальнейшем облегчит приобретение навыков письма.

Пальчиковая гимнастика помогает:

-  Развивать речь.

-  Повышать работоспособность коры головного мозга.

-  Развивать у ребенка психические процессы: мышление, внимание,

память, воображение.

- Снимать тревожность.

- Нести в себе моменты радостного общения с близкими людьми.

Немаловажным элементом для развития речи ребёнка является то, что в пальчиковых играх все подражательные действия дополняются стихотворными текстами. Стихи вызывают интерес и легко усваиваются ребенком, надолго оставаясь в памяти. Рифма для ребенка служат своего рода волшебством, которое утешает и успокаивает.

Давайте поиграем

  Пальчиковую гимнастику необходимо проводить ежедневно, как в детском саду так и дома. Вам это будет легко так как ребята уже знают очень много упражнений.

**Активный подъем**

Добрый день!

Скорей проснись!

Солнцу шире улыбнись!

С такими словами приветствуйте просыпающихся детей.

Наша задача подготовить организм ребенка к двигательной активности после сна, осуществляя плавный, естественный переход от состояния покоя к бодрствованию,а помогает нам в этом зарядка в постели. Она создает положительный эмоциональный настрой, дает оздоровительно-закаливающий эффект.(желающие могут посмотреть книгу о бодрящей гимнастики)

**Следующий лепесток.**

**Закаливание**

А как закаливаете вы своего ребёнка? Обратите внимание на фотовыставку.

. (просмотр фотографий и памятки « методики солевого закаливания» ).

После выполнения бодрящей гимнастики дети встают и приступают к выполнению комплекса солевого закаливания ,коррекции пласкостопия и дыхательной гимнастики.

Хочется сказать что Закаливание помогает укрепить иммунитет и повысить устойчивость организма к перепаду температур.

Одними из способов закаливания организма являются массаж и дыхательная гимнастика

Массаж полезен в любом возрасте: он улучшает кровообращение кожи, снимает напряжение мышц, нормализует деятельность центральной нервной системы.

Если мама сама делает своему малышу несложный массаж, то это становится дополнительным поводом для эмоционально–физическим общения матери и ребенка, способствует укреплению чувства доверия и взаимопонимания. Во время массажа ребенок получает удовольствие и успокоение.

А если массаж превратить в веселую игру, то ребенок получит двойную радость.

**Дыхательная гимнастика**

 Этот комплекс развивает дыхательную мускулатуру, речевой аппарат, координацию движений, мышцы рук и позвоночника, способствует правильному ритмичному дыханию и произнесению звуков, помогает предупредить возникновение простудных заболеваний, повысить общий жизненный тонус, укрепить психофизическое здоровье детей, а значит, и обеспечить полноценное и гармоничное развитие ребёнка.

**Предлагаю выполнить дыхательную гимнастику**

“Хомячки”

Встать прямо, ноги вместе.

Необходимо сильно надуть щёки, “как у хомячков” (дышим через нос ) и ходим по комнате. По сигналу кулачками надавливаем на щёки, выпуская при этом воздух через рот. Игра повторяется 5 – 6 раз.

“Мама обнимает меня”

Встать прямо, ноги вместе.

Вдох носом, руки, развести в стороны, задерживаем дыхание 3 секунды, выдох обнять себя так крепко, как мама обнимает вас.

«Вырасти большим»

Встать прямо, ноги вместе.

Поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки- вдох , опустить руки вниз, опуститься на всю ступню- выдох, произнести: «У-х-х-х!» 4-5 раз

Купание в открытых водоёмах – также полезный вид закаливания. А в тёплый солнечный день можно просто поплескаться в тазике с водой, поиграть с игрушками и корабликами. Наиболее безопасный вид закаливания – это закаливание воздухом.

**Следующий лепесток**

**Физические упражнения и подвижные игры**

У ребенка есть сильная потребность в движении.

Основу для успешного овладения двигательными навыками ребенок получает на систематических физкультурных занятиях. Однако совершенствование и устойчивость приобретаемых навыков, и самостоятельное применение их ребенком в различных условиях жизни не могут осуществляться только путем одних занятий.

Помимо ежедневной утренней гимнастики и определенного количества физкультурных занятий необходимо детям предоставить возможность упражняться самостоятельно. Для этого лучше всего использовать подвижные игры (ПИ).

Родители, а вы помните, в какие игры вы играли в детстве?

**Следующий лепесток.**

**Прогулки на свежем воздухе**

Гулять с ребенком нужно в любую погоду.

Обычно на прогулке дети много двигаются. Но в основном это бег, ходьба, лазание по лесенке. На прогулках мы постоянно побуждаем ребёнка выполнять и другие виды движений (перешагивание через препятствия, ходьба по ограниченной поверхности, прыжки, метание).

Тоже самое вы можете делать и на совместных прогулках.

Для этого не нужен обязательный инвентарь. У вас, конечно же, есть мячи, прыгалки, мел. Используйте возможности природного окружения. По дороге домой пусть ребенок перешагнет неглубокую канавку, держась за вашу руку, пройдет по бровке тротуара.

На площадке можно организовать общую игру для небольшой компании детей примерно одного возраста. В ходе таких игр дети приучаются к согласованным коллективным действиям. Все дети испытывают удовольствие от того, что взрослый играет вместе с ними.

Ну и, конечно же, используйте все возможные игры с мячом.

Нежелательно, чтобы ребенок длительное время занимался одним и тем же. Однообразные движения одних утомляют, других перевозбуждают. Дети чувствуют дискомфорт, а сами еще малы, чтобы остановиться, переключиться на другой вид деятельности. Здесь обязательно нужна ваша помощь.

Побегали, попрыгали, теперь можно перейти к спокойным играм в песочнице или в куклы, машинки.

**Следующий лепесток**

**Здоровое питание**

Чего только не приходится придумывать нам ради того, чтобы ребёнок покушал. А этот капризуля и гурман только и знает, что капризничает . А ведь кушать надо! Так как же заставить ребенка съесть все до последней ложки?

Одна из самых распространенных ошибок родителей – предлагать ребенку вместо воды сладкие фруктовые соки или молоко, когда тот просит пить. Ведь сахар, входящий в состав указанных напитков, снижает аппетит.

Несколько советов:

* + Сделайте из приема пищи праздник! Во время еды очень важна эмоциональная атмосфера. Завтраки, обеды, ужины нельзя использовать как возможность наказать или покритиковать ребенка за непослушание.
  + Старайтесь кормить ребенка на кухне, там, где едите сами. Дети более склонны принимать пищу, если они видят, что их родители сами едят и наслаждаются этой пищей. Если малыш видит, что вы с удовольствием едите морковку или овощное пюре, он думает, что это вкусно и быстрее попробует такую еду в будущем.
  + Не старайтесь насильно заставлять ребенка съесть больше, чем он может. Это может сформировать у него нежелательную привычку набирать пищу в рот и держать там, не проглатывая.
  + По возможности, давайте ребенку пробовать все, что ему не запрещено в этом возрасте – это только увеличит интерес к еде.
  + Заставлять ребенка постоянно есть какое-либо блюдо неверно – Вы только увеличите неприятие этого блюда.
  + Избегайте использовать сладости, как награду за съеденные овощи или выпитое молоко. Это вряд ли расположит ребенка к еде, которую Вы заставляете его есть.

Остальные советы мы предлагаем вам посмотреть на папке передвижке

**А На сайте**[**www.detskierecepty.ru**](http://www.detskierecepty.ru/)**вы найдете много интересных идей.**

**Правильная организация развивающей среды**

Правильная организация развивающей среды имеет большое значение.

Ребенку просто необходимы:

* + шведская стенка
  + канат
  + велосипед
  + коньки
  + санки
  + лыжи
  + мяч

**Заключение**

На этом наша встреча заканчивается.

Не забудьте взять с собой буклеты которые. В них есть все, с чем мы сегодня познакомились.

И помните: “***Здоровый ребенок – это счастливая семья!”***

До свидания!

До новых встреч!