



**ЗАСЕДАНИЕ «РОДИТЕЛЬСКОЙ АКАДЕМИИ»  
«ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ - СПАСИБО ЗАРЯДКЕ »  
(из опыта работы)**

Кудряшова Татьяна Ивановна  
воспитатель высшей квалификационной категории МБДОУ детский  
сад комбинированного вида №**38**  
«Золотой улей»  
Бугульминского муниципального района РТ города Бугульма



***Клубы для родителей.** Данная форма общения предполагает установление между педагогами и родителями доверительных отношений, осознание педагогами значимости семьи в воспитании ребенка, а родителями — что педагоги имеют возможность оказать им помощь в решении возникающих трудностей воспитания. Заседания клубов для родителей осуществляются регулярно.*

***Тема:** «Здоровье в порядке – спасибо зарядке»*

***Цель:** создать условия для формирования у детей и родителей привычки к здоровому образу жизни.*

***Форма проведения:** семинар-практикум*



*Перед началом заседания родители знакомятся с материалами выставок:*

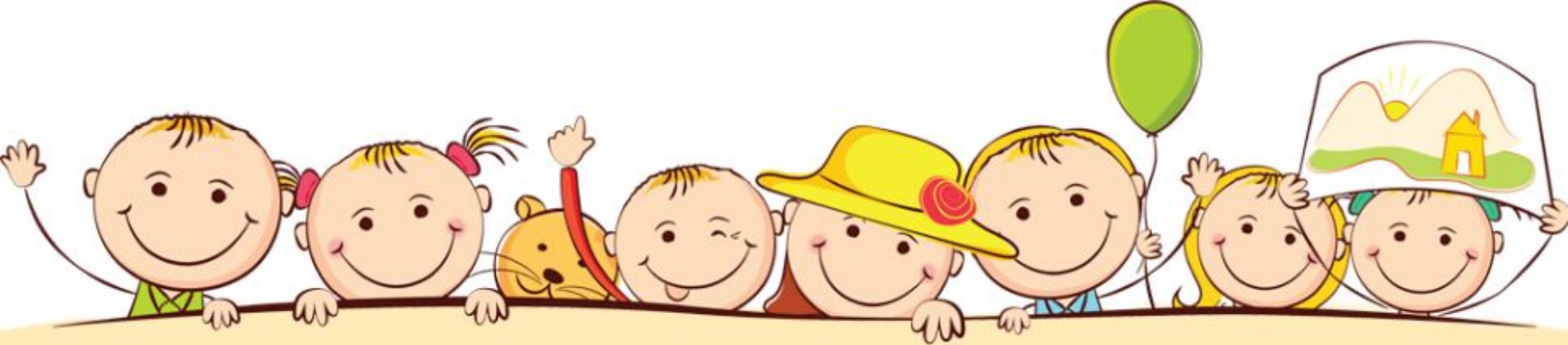
*- «Физкультурное оборудование – своими руками» (нестандартное физкультурное оборудование);*





*- «Гимнастика – это здоровье» (комплексы разных видов гимнастик);*





*Звучит музыкальная заставка «На зарядку становись.»*

*Кто не знает, что движение полезно для здоровья?! И о важности здорового питания все мы уже слышаны. Ну а то, что расслабление – это альзам для души и тела, каждый наверняка испытал на себе.*

*Лишь тот, кто занимается спортом и много двигается, действительно заботится о своем здоровье.*

*Как часто мы повторяем: «Движение – это жизнь»! Это 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.*

*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.*





*Утренняя гимнастика*  
*Мы проводим утреннюю гимнастику ежедневно под музыкальную фонограмму. Длительность зарядки 6 – 8 минут. Для детей каждой возрастной группы разработаны комплексы утренней гимнастики, которые вы можете использовать дома. Сейчас мы предлагаем вам поучаствовать в утренней гимнастике.*

*(Входят дети. Родители и дети выполняют комплекс утренней гимнастики.)*





*Логоритмику проводим ежедневно в течение дня в удобное время - и как отдельный комплекс, и как игровые упражнения, которые мы включаем в занятия по развитию речи, а также в другие виды ООД в качестве физкультминутки. Наши ребята любят логоритмику и сейчас готовы вам ее показать. «Мы на луг ходили» Слова Т.Волгиной, музыка А.Филиппенко*

*Дыхательная гимнастика играет огромную роль в закаливании и оздоровлении детей. Мы проводим дыхательную гимнастику на занятиях физической культурой, в процессе утренней гимнастики, во время ООД по развитию речи. Для того чтобы ребенок научился правильно и красиво говорить, необходимо научить его речевому дыханию. («Насос»)*





*Научить наши пальчики двигаться и писать закорючки, крючочки, точки и конечно же слова поможет пальчиковая гимнастика.*

*Сейчас, наши ребята предлагают вам вместе с ними повторить пальчиковую гимнастику на татарском языке «Бу бармак...»*

*Все педагоги и родители знают, что подъем детей после сна — целая наука. Гимнастика после дневного сна проводится ежедневно в спальне, а затем в игровой комнате с закаливающими процедурами. Ее цель: поднять настроение и мышечный тонус детей. Сейчас ребята покажут, как они ее выполняют.*







*«Похвала полезна хотя бы по тому, что укрепляет нас в доброжелательных намерениях», - писал Ф. Ларошфуко. Я думаю, что это актуально всегда и везде. Не забывайте хвалить своих родителей. Я всегда это делаю при любом удобном случае. Вручаются благодарности родителям, принявших активное участие в конкурсе «Физкультурное оборудование – своими руками»*





### Рефлексия «Моё мнение».

Подводя итоги хочется чтоб каждый высказал свое мнение о проведенном заседании, приклеив сердечки четырех цветов (красного, синего, зеленого и черного) на информационный лист. Черный – нам не понравилось, красный - понравилось, зеленый – будем выполнять, синий – возьмем на заметку.

Родители, высказывают свое мнение о проведенном заседании родительского клуба приклеивают заранее розданные сердечки четырех цветов на информационный лист. Далее родителям вручаются памятки «зарядка позитивного мышления»



## 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 зависит от внешних обстоятельств. Мое счастье заключено внутри меня.*

*Каждый человек счастлив настолько, насколько он хочет быть счастливым.*

*2. Именно сегодня я включусь в ту жизнь, которая окружает меня, и не буду пытаться приспособить ее 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 свое 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 ее 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*



*Я не останавливаюсь на достигнутом, продолжаю искать новые пути сотрудничества с родителями. Ведь у нас одна цель – воспитывать будущих создателей жизни. Каков человек – таков мир, который он создает вокруг себя. Хочется верить, что наши дети, когда вырастут, будут любить и оберегать своих близких.*

*В.А.Сухомлинский сказал: «Дети – это счастье, созданное нашим трудом. Занятия, встречи с детьми, конечно, требуют душевных сил, времени, труда. Но ведь и мы счастливы тогда, когда их глаза наполнены радостью».*

