



**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.*

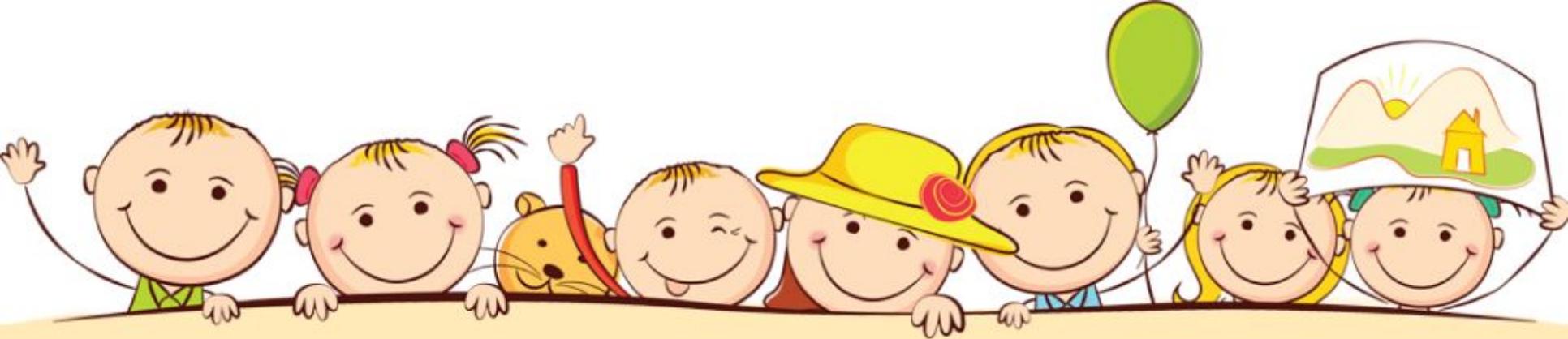
***Форма проведения:** семинар-практикум*



Перед началом заседания родители знакомятся с материалами выставок:

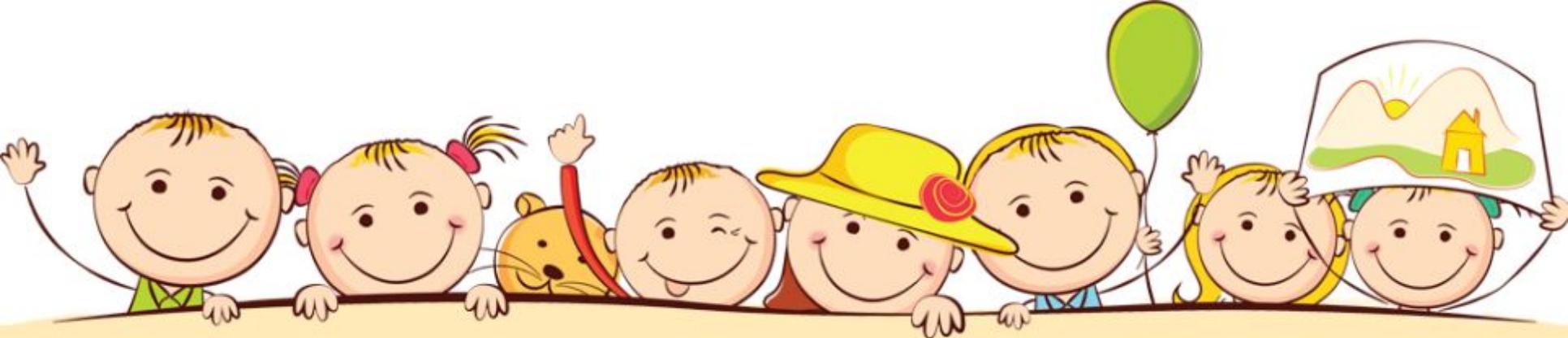
- «Физкультурное оборудование – своими руками» (нестандартное физкультурное оборудование);





- «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 созидателей 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».

