1. Утром раньше поднимайся,

Прыгай, бегай, отжимайся.

Для здоровья, для порядка

Людям всем нужна … (зарядка)

2. Дождик тёплый и густой,

Это дождик не простой:

Он без туч, без облаков

Целый день идти готов. (Душ)

3. Хочешь ты побить рекорд?

Так тебе поможет… (спорт).

4. Он с тобою и со мною

Шёл лесными стёжками.

Друг походный за спиною

На ремнях с застёжками. (Рюкзак).

5. Превратятся скоро в когти

Неподстриженные… (ногти).

6. Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ –

Это мой… (велосипед).

7. Есть, ребята, у меня

Два серебряных коня.

Езжу сразу на обоих –

Что за кони у меня? (Коньки).

8. Чтоб большим спортсменом стать,

Нужно очень много знать.

И поможет здесь сноровка

И, конечно,… (тренировка)

1. Утром раньше поднимайся,

Прыгай, бегай, отжимайся.

Для здоровья, для порядка

Людям всем нужна … (зарядка)

2. Дождик тёплый и густой,

Это дождик не простой:

Он без туч, без облаков

Целый день идти готов. (Душ)

3. Хочешь ты побить рекорд?

Так тебе поможет… (спорт).

4. Он с тобою и со мною

Шёл лесными стёжками.

Друг походный за спиною

На ремнях с застёжками. (Рюкзак).

5. Превратятся скоро в когти

Неподстриженные… (ногти).

6. Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ –

Это мой… (велосипед).

7. Есть, ребята, у меня

Два серебряных коня.

Езжу сразу на обоих –

Что за кони у меня? (Коньки).

8. Чтоб большим спортсменом стать,

Нужно очень много знать.

И поможет здесь сноровка

И, конечно,… (тренировка)

1. Утром раньше поднимайся,

Прыгай, бегай, отжимайся.

Для здоровья, для порядка

Людям всем нужна … (зарядка)

2. Дождик тёплый и густой,

Это дождик не простой:

Он без туч, без облаков

Целый день идти готов. (Душ)

3. Хочешь ты побить рекорд?

Так тебе поможет… (спорт).

4. Он с тобою и со мною

Шёл лесными стёжками.

Друг походный за спиною

На ремнях с застёжками. (Рюкзак).

5. Превратятся скоро в когти

Неподстриженные… (ногти).

6. Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ –

Это мой… (велосипед).

7. Есть, ребята, у меня

Два серебряных коня.

Езжу сразу на обоих –

Что за кони у меня? (Коньки).

8. Чтоб большим спортсменом стать,

Нужно очень много знать.

И поможет здесь сноровка

И, конечно,… (тренировка)

 **Уважаемые коллеги!**

 Формы работы с родителями постоянно меняются. Традиционные формы работы, в которых главное место отводилось сообщениям, докладам, утратили свое значение из-за малой эффективности, недостаточной обратной связи. Все шире используются новые, активные формы, позволяющие вовлечь родителей в процесс обучения, развития и познания собственного ребенка. Этим и интересны родительские собрания в нетрадиционной форме.

Сегодняшнее наше собрание мы проведем в форме устного журнала.

 **Устный журнал** - своеобразная форма работы, которая позволяет ярко, эмоционально донести до присутствующих важную информацию. Это форма проведения информационно-аналитической деятельности , в ходе которой собирается, обрабатывается информация о важных событиях, о каком-то объекте.
Часть журнала, которая освещает какой-то один вопрос, условно принято называть «страничкой» журнала. Общий журнала объем его - от 3до5 «страничек». Каждая «страничка» представляет собой краткое устное сообщение , которое можно проиллюстрировать презентацией, короткометражным фильмом, наглядным пособием и т.п. «Странички» размещают так, чтобы соблюдалась логика сообщения. Чтобы вызвать интерес к журналу, можно сделать его своеобразный макет из плотной бумаги, соответственно оформив его обложку и каждую страницу, если эту функцию не выполняет презентация.

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №1 «Сказка» п. Советский Республики Марий Эл

 **«Здоровая семья – здоровый ребёнок» -**

родительское собрание в форме устного журнала

в младших группах

(выступление на методическом объединении младших групп)

Подготовила воспитатель:

Козырева Л. И.

 2018 – 19 уч.г.

***Форма проведения:***устный журнал.

***Цель собрания:*** познакомить с ценностями здорового образа жизни, воспитывать эмоционально – положительное отношение родителей к ЗОЖ.

***Задачи:***
\* формировать представление о ЗОЖ;
\*сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;
\*установление доверительных и партнерских отношений с родителями, привлечение их к дальнейшей совместной физкультурно – оздоровительной работе.

  ***Ход мероприятия:***

Если не бегаешь, пока здоров,

придется побегать, когда заболеешь.

Гораций

***Ведущий:***
 Добрый день, уважаемые родители, тема нашей встречи «Здоровая семья – здоровый ребёнок». Родители должны знать о ЗОЖ, соблюдать его, стремиться к нему. И тогда наши дети будут здоровыми, крепкими, радостными.

Предлагаю вам послушать стихотворение.

(*стихотворение В. Крестова: «Тепличное создание»)*
Болеет без конца ребёнок.
Мать в панике, печаль и грусть:
«Ведь я его с пелёнок
Всегда в тепле держать стремлюсь.
В квартире окна даже летом
Открыть боюсь, а вдруг сквозняк?
С ним то в больницу, то в аптеку,
Лекарств и перечесть нельзя…
Не мальчик, словом, а страданье».
Вот так порой мы из детей
Растим тепличное создание,
А не бойцов - богатырей.

***Ведущий:*** Как укрепить здоровье детей, избежать болезней? Эти вопросы волнуют и вас родителей, и нас, педагогов, так как все мы хотим, чтобы наши дети не болели, год от года становились здоровее, сильнее, вырастали и отправлялись в большую жизнь, не только «умненькими и благоразумненькими», но и здоровыми и закалёнными.
Есть ли ключи к решению этой задачи? Да! Медицина давно пришла к выводу: это здоровый образ жизни и соблюдение его составляющих. Основными факторами ЗОЖ можно выделить закаливание, движение, питание, режим.
Итак, начнём с закаливания, как профилактики заболеваний.

**Первая страница нашего журнала –**

 **«Закаливание»**

 Уважаемые родители! Предлагаю вам обсудить ситуацию.

 Валина мама часто жалуется врачу, что её дочь болеет: «Чуть сквозит, она начинает кашлять. Зимой все дети на санках, а моя сидит дома бледная, с насморком. Почему одни дети не бояться простуды, а моя - то и дело болеет? Советуют: надо закаливать ребенка. А нам не до закаливания! Пусть здоровых закаливают.»

Права ли мама? Как можно укрепить здоровье ослабленного ребенка?

(мнение родителей)

***Блиц-опрос родителей:***
а) Проводите ли Вы закаливающие процедуры?
б) Какие виды закаливания применяете и считаете наиболее приемлемыми?
в) Какой вид закаливания вызывает у Вас сомнение? Почему?

( высказывания родителей)

**Обобщение. *Вывод ясен:*** если вы хотите видеть своего ребёнка здоровым, надо постоянно, каждодневно уделять время для закаливающих процедур.

Мы с детства наизусть помним слова: солнце, воздух и вода, наши лучшие друзья!

Свежий воздух благотворно влияет на организм человека. Ежедневные прогулки могут и должны быть эффективным методом закаливания, так как потребность растущего организма в кислороде более чем в 2 раза превышает таковую у взрослых.
Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительной систем, но и возрастает количество эритроцитов и гемоглобина в крови.
Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. Дети должны гулять не менее двух раз в день по 1 -2 часа, а летом - неограниченно.

**Вторая страница журнала –**

 **«Движение – это жизнь»**

 Физкультура всем полезна
Физкультура всем нужна
И от лени, от болезни
Ведь спасает нас она.

**Ведущий:** Сколько должен двигаться здоровый ребёнок в течение дня?

 Я вам представлю небольшую статистику…
\*Оказывается, ребёнку необходимо делать в день не менее 1000 движений.
\*Именно движения делает ребёнка выносливым, ловким, сообразительным.
\*Это способствует умственному и физическому развитию.
\*Сон ребёнка должен быть не менее 10 - 11 часов.
Часто родителей раздражает чрезмерно двигательная активность детей. Не спешите с запретами, помните, что движение является биологической потребностью растущего организма.

 Предлагаю обсудить еще несколько ситуаций.

1. Мама приводит Ваню в детский сад поздно, к тому же они долго переодеваются, и поэтому Ваня не посещает утреннюю гимнастику. На просьбу воспитательницы приводить ребенка во время, мама ответила, что у них не получается это делать, поскольку они утром смотрят мультики и долго собираются.

 Что можно сделать в этой ситуации?

( высказывания родителей)

1. Ребенок ленится выполнять физические упражнения на утренней гимнастике, жалуется, что болит живот. После зарядки он активно двигается и резвится. Мама идет на поводу у ребенка, не понимая, что малыш хитрит.

Как разрешить данную ситуацию?

( высказывания родителей)

*Как сделать, чтобы ребёнок хотел двигаться?*
Прежде всего, создайте условия! В распоряжении малыша должны быть разнообразные игрушки, пособия: (каталки, машины, ящики и коробочки, дорожки из клеёнки, мячи и т. д). Движение требует пространства. Выделите в комнате место, где малыш может свободно двигаться.
Необходимо делать вместе с детьми утреннюю гимнастику, так же проводить специальные занятия, привлечь ребёнка к участию в подвижных играх. Начнем с утренней гимнастики.

Уважаемые родители, просим вас присоединиться.

***Выполняется комплекс утренней гимнастики совместно с родителями***

 ***(****по выбору ведущего)*

  **«Птичка ходит по водичке»**

1 «Птичка ходит по водичке»

Ходят по водичке птички – невелички.

Ходят, лапки поднимают птички – невелички.

Вот так, вот так ходят у водички.

И.п . – о.с. ходьба на месте высоко поднимая колени – 6 раз

2 «Птички пьют»

Сели у водички птички – невелички.

Лапки, клювики помыть сели у водички.

И.п . – о.с. Приседание на месте – 4 раза

3 «Зернышки клюют»

И воробушки тут как тут, зернышки с земли клюют.

И. п. – ноги на ширине плеч, руки опущены, наклоны вперед -4 раза

Полетели птички, птички – невелички.

Взвились в небо высоко, улетели птички.

Взвились в небо высоко, улетели птички.

Ходьба стайкой за ведущим.

\

**Третья страница журнала –**

 **«Профилактика ОРЗ»**

 Правильное питание - необходимый фактор ЗОЖ.При правильном питании многие болезни не страшны. Питательные вещества снабжают нас не только энергией, но и строительным материалом для роста и исправлений повреждений организма. Каждый вид продуктов полезен по - своему. Очень важно, чтобы мы употребляли в правильной пропорции все необходимые продукты. Так же, практика показывает, что одним из наиболее перспективных и, самое главное, простых методов в оздоровлении детей является массаж биологических активных точек. При систематическом и правильном применении, он даёт хорошие результаты.

Предлагаю вам попробовать массаж биологически активных точек.

 ***(****по выбору ведущего)*

 ***«Снеговик»***
*(профилактика ОРЗ)*
*Раз – рука, два – рука* (Вытягивают вперёд поочерёдно руки).
*Лепим мы снеговика* (Имитируют лепку снежков).
*Три-четыре, три-четыре,* (Поглаживают ладонями шею).
*Нарисуем рот пошире* (Рисуют рот).
*Пять – найдём морковь для носа* (Кулачки растирают крылья носа).
*Угольки найдём для глаз*(Поглаживают веки).
*Шесть – наденем шляпу косо* (Приставляют ладони ко лбу «козырьком» и растирают лоб).
*Пусть смеётся он у нас* (Растягивают рот).
*Семь и восемь, семь и восемь*(Потирают ладошки.)
*Мы плясать его попросим* (Поглаживают колени ладошками).

Уважаемые родители, просим вас обратить внимание и на дыхательную гимнастику.

**Практические упражнения с родителями по дыхательной гимнастике.**
*Цель этих упражнений: профилактика простудных заболеваний.*
***Упражнение: «Бульканье»***- В стакан с водой, наполненной на треть, вставлена соломка, глубокий длинный выдох в трубочку; получается долгий, булькающий звук. Упражнение повторяется 2 - 3 раза.

***Упражнение: «Шарик»*** - *(имитируется надувание шарика).* Широко разводят руки в стороны, и глубоко вдохнув, выдыхают воздух - «Ф - Ф - Ф», затем имитируют звук воздуха, выдыхающего из лопнувшего шарика: губы вытягивают «трубочкой» и приносят «Ш-ш-ш». (Упражнение повторяется 2 - 3 раза).
***Упражнение: «Кто громче»***- *(упражнение очень эффективно при насморке)…*
Губы сомкнуть, указательный палец правой руки положить на боковую сторону носу плашмя, плотно прижимая правое крыло носа. Глубоко вздохнуть, левой половиной носа (рот закрыт) и произносить (выдыхая) - «М - М - М». (Упражнение повторить, прижимая левое крыло носа).

Ещё несколько профилактических упражнений при бронхитах и пневмониях для детей постарше.
***Упражнение: «Тачки»***- упражнение выполняется парами.
Ребёнок делает упор руками о пол - встаёт на четвереньки: родитель берёт его за ноги и оба двигаются вперёд - «катит тачку» вперёд.

***Упражнение: «Кто лучше сделает стойку у стены».*** Не пугайтесь этого упражнения, оно очень простое. Ребёнок делает стойку около стены вверх ногами, родитель берёт его за ноги.

**Четвертая страница журнала -**

 **«Родители - профессионалы»**

 Уважаемые родители ,мы знаем, что вы на все готовы ради здоровья своего ребенка. Помогайте ему соблюдать режим дня. Режим дня – это правильное распределение времени, на основные жизненные потребности человека. В заключении предлагаем вам выполнить «контрольную работу».

(родителям предлагается разгадать кроссворд )

1 Белы овечки глядят из-под печки.   (зубы.)

2 До чего ж приятно это!

Дождик теплый, подогретый.

На полу не видно луж,

Все ребята любят ...   (душ).

3 Не стукнет, не брякнет,

А ко всякому подойдет.    (сон.)

 4 Я шагаю по квартире,
 Приседаю: три-четыре.
 И уверен твёрдо я,
 С нею ждёт успех меня! (зарядка)

5 Этот конь не ест овса.

 Вместо ног - два колеса.

 Сядь верхом и мчись на нем,

 Только лучше правь рулем.   (Велосипед.)

6  Не сеют, не сажают, сами вырастают.   (Волосы.)

7 Кто на льду меня догонит?

 Мы бежим вперегонки.

 А несут меня не кони,

 А блестящие… (коньки).

8 Светленько, чистенько, Посмотреть любенько.    (Зеркало.)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1** |  |  |  |  |
|  | **2** |  |  |  |
|  | 3 |  |  |  |
|  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **6** |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |
|  | 8 |  |  |  |  |  |  |

Ключевое слово «Здоровье»

***Итоговые слова ведущего:***
Каждый день жизни ребенка должен быть началом укрепления его здоровья. Помните об этом уважаемые взрослые. Если мы регулярно занимаемся физкультурой и спортом, соблюдаем режим, правила гигиены, сбалансировано питаемся, то и дети, глядя на нас, систематически будут делать утреннюю зарядку, заниматься физкультурой и спортивными играми, вести ЗОЖ.
Здоровый образ жизни не является чем-то сложно выполнимым, просто будьте логичны в своих поступках и решениях по отношению к режиму ребенка.

Прошу вас принять решение по обсуждаемым вопросам нашего журнала.

(высказывания родителей )

**Решение.**

1. Принимать активное участие в развитии двигательной активности детей дома.
2. Заняться постепенным закаливанием детей.
3. Приучать детей заботиться о своем здоровье. **Рефлексия:** Ваше впечатление о нашей встрече? Во-первых, что не понравилось? Кому, что понравилось? Ваши предложения. Мы просим вас написать свои отзывы…

Литература.

1 Ветохина А.Я. родительские собрания в условиях перехода к ФГОС – Волгоград: Учитель, 2015

2 Загик Л. В. Воспитателю о работе с семьей: пособие для воспитателя детского сада – М.: Просвещение, 1989

3 Зверева О. Л. Родительские собрания в ДОУ – М.: Айрис – Пресс, 2007