

## **Растим детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными**

**Цели:** уточнить представления родителей о физическом развитии ребенка третьего года жизни, освоение основ гигиенической и двигательной культуры, элементарных правил организации безопасной жизнедеятельности; обеспечить плодотворное взаимодействие родителей с педагогами ДООУ.

**Форма проведения:** педагогическая мастерская «Компетентный родитель».

**Оборудование:** плакат: «Движение – первичный стимул ума ребенка» Н. Н. Амосов; «Компетентный родитель» – педагогическая мастерская; эмблемы команд; мелкие деревянные геометрические фигуры (фишки, лепестки к цветку здоровья); карточки по ОБЖ; алгоритм процесса одевания; алгоритм процесса умывания (карточки); фанты; магнитофон; палас; аппарат для ароматерапии; памятки для родителей.

### **Ход собрания**

**Ведущий.** Уважаемые родители! Мы рады видеть вас в детском саду. Сегодня мы проводим педагогическую мастерскую для родителей. Участвуют две команды: «Здоровячок», «Крепыш» (по 5 родителей).

**Остальные** – болельщики. Деятельность команд после каждого конкурса оценивает жюри: педагоги детского сада.

### **I. Приветствие команд.**

#### ***«Здоровячок»***

Всем участникам привет!

И такое слово:

Спорт любите с малых лет,

Будете здоровы!

Спорт – здоровье,

Спорт – помощник,

Спорт – игра,

Физкульт – ура!

#### ***«Крепыш»***

Чтоб здоровым,

Сильным быть,

Со спортом надо  
Всем дружить.  
Только надо знать,  
В мире нет рецепта лучше:  
Будь со спортом неразлучен.  
Проживешь сто лет.  
Вот и весь секрет.

## **II. Разминка.**

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

В о п р о с ы командам.

### **«Здоровячок»**

1. Считаете ли вы, что на первом месте в воспитании ребенка должна стоять задача физического развития?
2. Поддерживаете ли вы интерес ребенка к его телу? К организму? Каким образом?
3. Поддерживаете ли вы в квартире «здоровую» температуру 20–22 °С?
4. Есть ли в комнате вашего малыша спортивный комплекс или оборудование (мячи, кегли, султанчики и др.)?
5. Заставляете ли ребенка принимать пищу в случае его отказа?
6. Увлекаетесь ли вы каким-либо видом спорта? Интересно ли это вашему малышу?
7. Что делаете для того, чтобы уберечь от вредных привычек своего малыша?

### **«Крепыш»**

1. Согласны ли вы с утверждением медиков и педагогов о том, что осознанное отношение к своему здоровью формируется у ребенка в детстве?
2. Рассказываете ли вы ребенку о правилах безопасного поведения дома, на улице, на даче?
3. В какой одежде ваш ребенок находится дома? Всегда ли она соответствует t°С в комнате?

4. Как вы организуете кормление в домашних условиях?
5. Занимаетесь ли вы в утренние часы гимнастикой? Привлекаете ли к этим занятиям ребенка?
6. Как вы относитесь к курению, алкоголю, наркотикам?
7. Имеете ли вы собственную программу физического воспитания своего ребенка?

### **III. Секреты массажа.**

*Показывает и проводит с родителями массажист ДОУ.*

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

С участием команды «Здоровячок» я выполняю 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.

Медсестра. Для развития умственных способностей детей предлагаю вам, родители, интеллектуальный массаж швейцарского профессора Фрица Ауглина.

### **Интеллектуальный массаж**

1. Оттянуть уши вперед – назад, счет до десяти, начинать с открытыми глазами, затем с закрытыми.
2. Массаж щек круговыми движениями пальцев.
3. Массаж лба и подбородка круговыми движениями, как бы рисуем круги.
4. Массаж век. Ножницами складываем пальцы и массируем верхние и нижние веки, не закрывая глаз.
5. Массаж носа. Подушечками указательных пальцев нажимаем от переносицы до крыльев носа.
6. Движение челюстью слева направо и наоборот.

### **IV. Конкурс капитанов.**

«Цветок здоровья»

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

Капитан команды «Здоровячок» находит и прикрепляет к середине «Цветка здоровья» лепестки, на которых перечислены практические умения детей 3-го года жизни по уходу за внешним видом и вещами.

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

#### **«Здоровячок»**

Мыть руки по мере загрязнения.

Радоваться аккуратной прическе.

Пользоваться носовым платком.

Вешать на место одежду.

Убирать игрушки (с помощью взрослого).

#### **«Крепыш»**

Мыть руки перед едой.

Держать ложку в правой руке.

Тщательно пережевывать пищу.

По напоминанию пользоваться салфеткой.

Говорить «спасибо».

## **V. 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.

## **VI. Игра со зрителями.**

**Ведущий.** Предлагаем болельщикам поддержать свою команду. Кто быстрее выложит картинки в нужной последовательности, тот победил.

Болельщики команды «Здоровячок» выкладывают алгоритм процесса одевания.

1. носки >

2. брюки >

3. сапоги >

4. кофта >
5. шапка >
6. пальто >
7. шарф >
8. варежки

Болельщики команды «Крепыш» выкладывают алгоритм процесса умывания.

1. закатать рукава >
2. открыть кран с водой >
3. взять в руки мыло >
4. намылить руки до густой пены >
5. смыть мыло чистой водой >
6. закрыть кран >
7. полотенцем вытереть руки досуха >
8. застегнуть рукава с помощью взрослого

## **VII. Тренинг «Игры, которые лечат».**

**Ведущий.** Уважаемые родители! Вместе с инструктором по физическому воспитанию предлагаем вам поиграть в «лечебные игры», которые вы потом проведете с ребенком дома.

*Команда «Здоровячок».*

Игра для профилактики болезней дыхательной системы «Шарик лопнул».

**Цели:** восстановление носового дыхания, формирование углубленного дыхания, правильного смыкания губ, ритмирования.

**Материал:** фанты (открытки).

Родители садятся полукругом, инструктор предлагает «надуть шарик». Участники игры должны надуть шар: широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть воздух носом, выдуть его в воображаемый шарик через рот «ффф...», медленно соединяя ладони над шариком. Затем по хлопку инструктора шарик лопается – участники игры хлопают в ладоши. Из шарика выходит воздух: играющие произносят звук «шшш...», делая губы хоботком и складывая руки на коленях. Шарик надувают 2–5 раз. Тот, кто сделал лучше всех, получает фант. Инструктор следит, чтобы вдох был глубоким.

*Команда «Крепыш».*

Игра «Кошечка».

Для детей, часто болеющих респираторными заболеваниями.

**Цель:** развитие координации движений, подвижности нервных процессов, ловкости.

**Материал:** игрушка-кошка, стул.

Инструктор предлагает поиграть в «кошечку», будто ребенок – кошечка. Играющий становится на четвереньки, как кошка, начинает мурлыкать, выгибать спину (так показывает инструктор). Затем инструктор показывает игрушку и говорит: «Вот еще одна кошечка, поиграйте с ней». Участники передвигаются на четвереньках к игрушке как можно быстрее.

Затем инструктор говорит: «Кошечка прыгнула на стул». И ставит игрушку на стул. Играющие встают, подходят к стулу, глядят кошку.

### **VIII. Минутка расслабления.**

**Ведущий.** Уважаемые участники, вы активно играли, двигались, соревновались. Предлагаем отдохнуть. Педагог-психолог проведет с вами сеанс релаксации. Послушайте музыку, подышите лекарственными травами (ароматерапия).

#### **Релаксация**

Лежа на спине. Руки вдоль туловища, ладонями вниз или вверх, немного согнуты в локтях. Закройте глаза, проследите, чтобы зубы не были стиснуты, а губы сжаты. Лежите спокойно, но постепенно погружаясь в дремоту, как в теплую ванну. Посторонние мысли уходят. Ничто не отвлекает вас, не беспокоит. Приятный теплый ветерок овеивает тело, расслабляет мышцы.

Расслабляются мышцы губ, уголки рта слегка опускаются.

Расслабляются мышцы щек. Веки плотно смыкаются. Они стали тяжелыми-тяжелыми. Мышцы лица расслаблены. Вы не ощущаете их.

Расслабляются мышцы ног. С каждым выдохом волна покоя усиливается. Вы не чувствуете ног. Вы отдыхаете.

Расслабляются мышцы спины. Спина как бы соединяется с поверхностью, на которой вы лежите. Вы чувствуете легкость во всем теле.

Сердце бьется спокойно, ритмично. Дыхание легкое, свободное. Вы совершенно спокойны. Полный покой овладевает вами. Вы отдыхаете.

Восстанавливаются ваши силы, каждая клеточка вашего организма наливается здоровьем.

#### **IX. Подведение итогов.**

**Ведущий.** Благодарим участников команд и зрителей. Каждый родитель получает рекомендации по проведению игр-разрядок с детьми третьего года жизни.