**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 ДОУ.

**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.**

**II. Разминка.**

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

В о п р о с ы командам.

|  |  |
| --- | --- |
| ***«Здоровячок»*** | ***«Крепыш»*** |
| 1. Считаете ли вы, что на первом месте в воспитании ребенка должна стоять задача физического развития? | 1. Согласны ли вы с утверждением медиков и педагогов о том, что осознанное отношение к своему здоровью формируется у ребенка в детстве? |
| 2. Поддерживаете ли вы интерес ребенка к его телу? К организму? Каким образом? | 2. Рассказываете ли вы ребенку о правилах безопасного поведения дома, на улице, на даче? |
| 3. Поддерживаете ли вы в квартире «здоровую» температуру 20–22 °С? | 3. В какой одежде ваш ребенок находится дома? Всегда ли она соответствует t°С в комнате? |
| 4. Есть ли в комнате вашего малыша спортивный комплекс или оборудование (мячи, кегли, султанчики и др.)? | 4. Как вы организуете кормление в домашних условиях? 5. Заставляете ли ребенка принимать пищу в случае его отказа? |
| 5. Занимаетесь ли вы в утренние часы гимнастикой? Привлекаете ли к этим занятиям ребенка? | 6. Увлекаетесь ли вы каким-либо видом спорта? Интересно ли это вашему малышу? |
| 6. Как вы относитесь к курению, алкоголю, наркотикам? 7. Что делаете для того, чтобы уберечь от вредных привычек своего малыша? | 7. Имеете ли вы собственную программу физического воспитания своего ребенка? |

**III.**

**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.

**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»*** | ***«Крепыш»*** |
| Мыть руки по мере загрязнения. | Мыть руки перед едой. |
| Радоваться аккуратной прическе. | Держать ложку в правой руке. |
| Пользоваться носовым платком. | Тщательно пережевывать пищу. |
| Вешать на место одежду. | По напоминанию пользоваться салфеткой. |
| Убирать игрушки (с помощью взрослого). | 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.

**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 досу-ха > | 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.

***Команда «Крепыш».***

**Игра «Кошечка».**

Для детей, часто болеющих респираторными заболеваниями.

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

**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 овевает 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.