

## **Родительское собрание в средней группе «Движение – жизнь!»**

### **План собрания.**

- 1. Мини – лекция на тему «Движение – жизнь». Воспитатель Еремко М.С.**
- 2. Семинар – тренинг для родителей «Развитие эмоциональной сферы дошкольника. Театр дома». Воспитатель Восякова Н.Н.**

### **1. Мини – лекция на тему «Движение – жизнь».**

Добрый день, уважаемые родители!

Я рада встрече с вами. Нам, работникам ДООУ, доверено самое ценное – наши дети. Мы знаем, что с самых ранних лет надо воспитывать в них любовь к Родине, уважение друг к другу и старшим, культуру поведения и чувство красоты. Развивать познавательные способности и интересы, и многое другое.

Но сегодня одной из самых острых проблем, стоящих перед обществом, становится здоровье детей, поскольку именно здоровье является условием успешного роста и развития, духовного и физического совершенствования, а в дальнейшем и успешной жизненной карьеры.

Быть здоровым – естественное желание каждого человека. Особенно важно, для каждой мамы, здоровье ее ребенка. А что же такое здоровье?

*Ответы родителей.*

«Здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». (из толкового словаря Ожегова)

Статистика свидетельствует, что показатели здоровья детей ухудшаются.

Какими же факторами определяется здоровье?

Исследования показывают, что на 20% здоровье зависит от генотипа, на 20% от экологии, на 50% от образа жизни и лишь на 10% от медицинского обслуживания. Если на наследственность и окружающую среду мы пока не имеем возможности воздействовать, то необходимо обратить внимание на самый значимый компонент – образ жизни.

Исследования последних лет свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своём испытывают дефицит движения

Всем известна фраза «Движение – жизнь!». Да, движение составляет основу практически любой деятельности ребенка. Без движения ребенок не может вырасти здоровым. Движение – это и предупреждение разного рода болезней, это и эффективнейшее лечебное средство, это и важное средство воспитания. Чем разнообразнее движения, тем большая информация поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие. Развитие движений – один из показателей правильного нервно-психического развития в раннем возрасте.

Таким образом, необходимо искать пути увеличения двигательной активности, как в семье, так и в детском саду.

В детском саду двигательная активность делится на организованную и самостоятельную.

Сейчас вашему вниманию мы хотим представить некоторые моменты организованной двигательной активности. (*Просмотр видеофильма*).

Ваша задача: Какие формы двигательной активности вы увидите и сколько их?

*После просмотра – обсуждение, ответы на возникшие вопросы.*

Но все же большее время в режиме дня детского сада занимает самостоятельная двигательная деятельность (54%), которая является менее утомительной, т.к. основное место занимают игры. В них наиболее полно реализуется свойственная детям высокая потребность в движении.

Потребность ребенка в двигательной активности обеспечивает развитие практически всех функциональных систем организма. Эта потребность имеет сложнейшую динамику развития. По мере взросления ребенка у него формируются новые двигательные способности и навыки. Недостаток в движении ведет к гиподинамии, недоразвитию мышц, сердечно-сосудистой и нервной систем. Сугубо отрицательные последствия недостатка движений характерны не только для раннего детства или старческого возраста, но и для всех других возрастов. Ослабленное сердце, пониженное или повышенное давление, деформации в сосудистой системе, нетренированные, плохо вентилируемые легкие, недостаток снабжения мозга кислородом – следствия неудовлетворения потребности в движении.

Все из вас, понимают, как важна утренняя гимнастика. Вместе с ребенком ее можно делать под музыку.

Для того чтобы разнообразить самостоятельную двигательную активность как дома, так и в детском саду и сделать ее более увлекательной, интересной, а главное, чтобы она доставила огромное удовольствие детям, необходимо обеспечить детей разнообразным игровым материалом.

Одним из способов сохранения и укрепления здоровья является массаж. Массаж воздействует на кожу, влияет на весь организм человека. Массируя определенную микросхему тела, мы заставляем четко и слаженно работать все системы организма. Именно слаженная работа всех систем подготавливает почву для лучшего развития памяти, интеллекта, улучшает эмоциональный фон, что также способствует более полному восприятию информации и умению ее логически преобразовывать.

Массаж – это и эффективное средство развития интеллекта. Интеллект – это не только накопление суммы знаний, но и умение применять эти знания на практике. Уровень интеллекта непосредственно зависит от степени развития логического мышления. Последнему можно научиться. И чем раньше вы начнете заниматься с ребенком в этом направлении, тем больше вероятность того, что проблем в школьном обучении у вашего ребенка не будет. Развитие интеллекта находится в непосредственной зависимости от умения разговаривать и общаться. Речь и мышление – это две стороны одного процесса, своеобразный замкнутый круг. Развивая речь ребенка, вы развиваете его мышление и наоборот.

Массаж можно применять с самого раннего детства. Лучше не пытаться угадать, вырастет из вашего ребенка интеллектual или нет, а целенаправленно способствовать этому, помогая малышу самому осваивать азы массажа. Пока ребенок мал, ему такой массаж делает мама, играя и приговаривая. По мере взросления малыша постепенно можно научить выполнять его самостоятельно.

Существует много различных видов массажа, сейчас мы познакомимся с некоторыми из них.

*Родители показывают для всех разные виды массажа, сопровождая слайдами.*

#### 1. Аурикулярный массаж.

Аурикула – это ушная раковина. Этот массаж помогает лучше работать и развиваться различным системам организма, нормализует состояние нервной системы, усиливает концентрацию внимания, улучшает интеллектуальные возможности.

Эффект от массажа ушной раковины усиливается, если к нему добавить массаж и упражнения для кистей рук. Кисти рук – еще «один экран» состояния систем и органов человека. Чем быстрее и точнее ребенок выполняет движения пальцами, тем лучше их координация, тем быстрее у него развивается речь, а следовательно и мышление.

#### 2. Массаж стоп.

#### 3. Массаж биологически активных точек.

#### 4. Дыхательная гимнастика.

#### 5. Гимнастика для профилактики зрительного утомления.

Для поддержания и укрепления здоровья применяется также традиционная лекарственная терапия, гомеопатия, биологически активные добавки к пище и многое другое.

Однако самым древним и проверенным временем способом остается фитотерапия. Фитотерапия – это метод лечения с использованием частей растений, обладающих целебными свойствами, лекарственных трав, листьев кустарников, коры деревьев и т.п. Часто лекарственное растение содержит не одно действующее вещество, а как правило множество составляющих, которые в медицинском отношении могут оказывать противоположные действия. Поэтому необходимо точно знать, какую часть растения можно использовать и как правильно готовить снадобье.

Уважаемые родители, помните, здоровье ребёнка в ваших руках, ведь давно уже замечено: в тех семьях, где взрослые болеют мало, и дети, как правило, здоровы.