**«Мамина школа»**

**Заседание № 1**

**МКДОУ «Аленький цветочек»**

**Тема: «Растём здоровыми»**

**Составила: Бугаева Г.Д.**

**Задачи**:

1. Пропагандировать здоровый образ жизни.
2. Познакомить родителей с оздоровительными мероприятиями МКДОУ «Аленький цветочек».

**Ход**:

Сегодня открытие клуба молодого родителя «Мамина школа». Я - Бугаева Г.Д. руководитель этого клубу. Мы рады вас видеть в нашем зале слово для приветствия предоставляется методисту МКДОУ «Аленький цветочек» Петренко Н.В. (Петренко Н.В. поздравила родителей с открытием клуба. Высказала надежду на взаимодействие коллектива МКДОУ с родителями по вопросам воспитания и образование детей).

1. Выступление инструктора по плаванию Шлыковой Яны Павловны.
2. Выступление воспитателя Бугаевой Г.Д. по теме: «Оздоровительные мероприятия в детском саду». Оздоровительные мероприятия в МКДОУ «Аленький цветочек»

В нашем детском саду существует система оздоровительных мероприятий.

Это:

1. Рационально организованный режим дня:
2. Двигательная активность

- утренняя гимнастика;

- физкультурные занятия в физкультурном зале с инструктором Хлябиной М.М.;

- подвижные игры в группе и на прогулке;

- физминутки;

- гимнастика после сна в постели;

- закаливающие мероприятия (солевое закаливание и ходьба по дорожке здоровья босиком для профилактики плоскостопия);

- самостоятельная двигательная активность детей (с обручами, с мячом и т.д.);

- активный отдых (выход групп на природу, катание на ватрушках, лыжах, коньках);

- туристические прогулки, физкультурные досуги, спортивные праздники «Папа, мама, я - спортивная семья» и др.

б) Рациональное питание – за питание отвечает медицинская сестра Кузьмина  И. Г. Она составляет меню на неделю, подсчитывает калории.

в) Здоровый сон – спать ложимся в одно и то же время, в проветренном помещении, после влажной уборки, без маек.

г) Личная гигиена – это ежедневное, систематическое выполнение гигиенических правил по уходу за телом (мытье рук, летом ног) одеждой, обувью.

2. Оздоровительные процедуры:

а) водные процедуры;

б) солнечные ванны;

в) воздушные ванны;

г) хождение босиком.

3. Купание в бассейне.

Мы с вами прослушали выступление инструктора по плаванию. Надеюсь, она вас убедила, что плавание – это хорошее оздоровительное мероприятие.

4. Правильное дыхание:

а) при выполнении физических упражнений мы следим, чтобы дети делали вдох носом, выдох ртом;

б) учим детей промывать нос, пользоваться носовым платком, в младших группах учим высмаркиваться;

г) проводим дыхательную гимнастику.

5. Артикуляционная гимнастика.

В логопедических группах проводят эту работу логопед с воспитателями, а мы в младших группах сами ( «Поцокали как лошадки», «Часики» и др.).

6. Зрительная гимнастика.

Воспитатели проводят упражнения для зрения. В группах есть перчатки с красными и желтыми кругами «Светофорики» для этих упражнений. На окнах синие круги. Дети смотрят на круг, потом вдаль. Поочередно.

7. Точечный массаж.

Сначала разогреваем ладошки друг о друга.

* «Зайка замерз, греет лапки друг о друга. Проверяют щечки» – 3 раза.
* «Греем пальчики» - растирание фаланг всех пальчиков
* «Греем носик» - указательным пальчиком делаем массаж крыльев носа, 5 раз в одну сторону и 5 раз в другую со счетом 1,2,3,4,5 и 5,4,3,2,1.
* «Греем бровки» - поглаживание бровей указательным пальцем 5 раз.
* «Греем глазки» - надавливание на глаза.
* «Греем ушки» - массаж ушных раковин.
* «Греем шейку» - растирание начала шейного отдела.
* Воздействие точки между большим и указательным пальцами – на обеих руках.

8. Игры Су-Джок (дать родителям колючие пластмассовые шарики подействовать с ним)

Дети ежедневно катают шарики Су-Джок в ладошках прямыми и круговыми движениями, при этом говорят, как они действуют: «Шарик покатился к мизинчику, безымянному, среднему, указательному и большому пальчику» - дети проговаривают и катают шарик по пальчикам одной руки, затем на другой. Кладут шарик и называют его цвет.

9. Пальчиковая гимнастика «Мальчик - пальчик, где ты был» и др.

10. Свободная двигательная активность детей в группе и в зале (П\И «Поезд», «Лошадки», хороводные игры «Круг-кружок», «Ой, кружок»)

11. Прием витамин.

12. Чесночные медальоны для профилактики ОРВИ и гриппа.

Отгадайте загадку:

«Совсем недавно в день чудесный

Родился герой интересный

Его слепили из снега ловко

Вместо носика – морковка

К снегу, холоду привык,

Конечно это кто? (Снеговик)

Стук в окно. Стучит Снеговик. Входит в зал, здоровается и проводит игры для родителей.

1 игра – «Помоги снеговику» (Снеговик грустный, что случилось? Снеговик потерял морковку. Родители ищут ее в зале и отдают Снеговику.

2 игра – П/И «Снежки»

3 игра – словесная игра «Хорошо – плохо».

1. Презентация выставки наград, грамот, кубков спортивных семей детского сада (Подорожных, Смирновых, Баус).
2. Кофе-пауза.