**Родительское собрание в**

**средней группе детского сада «Радуга»**

**по теме "Физическая культура и семья". Конспект**

Родительское собрание в средней группе 4-5 лет по теме «Физическая культура и семья»

**Описание:** родительское собрание по теме физического воспитания дошкольника в семье.
**Цель собрания:** расширить знания родителей о формах и средствах физического воспитания дошкольников; раскрыть необходимость семейного физического воспитания в семье.
**Ход мероприятия**
**Инструктор по физкультуре.** Здравствуйте, уважаемые родители! Сегодня пойдёт речь об одной из главных составляющих здорового образа жизни - **Физкультура.** Недостаток движений ослабляет организм, и именно физическая нагрузка помогает поддерживать в работоспособном состоянии сердечно-сосудистую и костно-мышечную систему. Физкультура является средством для профилактики различных заболеваний.
Мы знаем, что полезно заниматься физкультурой: сходить на каток, прокатиться на лыжах, делать по утрам утреннюю гимнастику, прогулки на свежем воздухе, как необходимо закаляться. Но как бывает порой трудно иногда пересилить себя, встать пораньше, сделать несколько упражнений, облиться прохладной водой. Мы откладываем все эти полезные мероприятия на «завтра». А что если попробовать заниматься всем вместе?!
**Начну с утренней гимнастики.** Каждый день должен начинаться с гимнастических упражнений, которые усиливают работу сердца, улучшают обмен веществ, дают заряд бодрости на предстоящий день. Для правильной организации утренней гимнастики необходимо выполнять ряд требований:
- необходимо выполнять последовательность упражнений, чтобы исключить травмы и растяжения (Потягивание; ходьба на месте или в движении; упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса; упражнения для мышц туловища и живота; упражнения общего воздействия на с участием мышц ног и рук – махи, выпады вперёд, в сторону; упражнения для мышц ног – приседания, прыжки; упражнения силового характера; упражнения на расслабление; дыхательные упражнения);
- чтобы развивать интерес к физкультуре можно выполнять упражнения с атрибутами: мяч, обруч, кегля и другие.
В каждой семье должен появиться обруч (показ инструктора). Обруч пригодится на протяжении всего дошкольного детства.
**Комплекс ОРУ С обручем**
1. И. п. – ноги слегка расставлены, обруч в согнутых руках надет на плечи. 1-
поднять обруч вверх, посмотреть в него; 2 – вернуться в и. п.
2. И. п. – ноги слегка расставлены, обруч в согнутых руках перед грудью; на
раз поворот туловища в право (влево); 2 – и. п.
3. И. п. – стойка в обруче, ноги чуть расставлены, руки опущены; 1 – присесть,

взять обруч хватом с боков; 2 – выпрямиться, обруч поднять до уровня
пояса; 3 – присесть, положить обруч; 4 – и.п.
4. И. п. – сидя, ноги согнуть, поставить в обруч, руки в упоре сзади; 1 – 2
ноги в упоре врозь; 3 – 4 – и.п.
5. «Профилактика плоскостопия»
И. п. – стоя в обруче. Ходьба по обручу пальцами, пятками.
6. И. п. – стойка перед обручем, ноги слегка расставлены, руки опущены; прыжки вокруг обруча в обе стороны, чередовать с отдыхом.

*После выполнения физических упражнений учащается дыхание, а что значит правильно дышать?*
**Дыхательная гимнастика.** От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека и умственная деятельность. Каждый человек должен выработать с детства привычку дышать носом, а не ртом, так как воздух, проходя через нос, очищается от пыли, прогревается до температуры тела. Таким образом, человек с помощью правильного дыхания защищает себя от болезней. Для того чтобы научиться правильно дышать, нужно научиться правильно управлять дыхательными мышцами, развивать их и укреплять. У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы еще слабы, поэтому им нужны специальные дыхательные упражнения. Предлагаю вместе поиграть.
**«Весёлые свечи»** - нужно глубоко вздохнуть, чтобы свечку нам задуть. И. п. встать прямо, ноги на ширине плеч; на раз сделать свободный вдох и задержать дыхание. 2 – сложить губы трубочкой и сделать три глубоких выдоха, сказать «Фу-уу». 4-6 раз
**«Ветер»** - сильный ветер вдруг подул, слёзки с наших сдул щёчек сдул. И.п. – основная стойка. 1 - сделать полный вдох, выпячивая живот, задержать дыхание на 3-4 сек., сквозь сжатые губы выпустить воздух, несколькими отрывистыми выдохами.
Родителям предложить дыхательные упражнения «Сдуем пушинку», «Подуй на листочек», «Подуй на снежинку» и так далее.

**Инструктор.** Дети нуждаются в дополнительных физических нагрузках для определённых групп мышц. Эти упражнения способствуют развитию гибкости, подвижности суставов, укрепляют определённые мышцы шеи, ног, живота; способствуют развитию координации и укрепление осанки. (Выполнять вместе со взрослым 2 минуты)
Перечень игровых упражнений.
**«Морская звезда»** - лёжа на животе, поднимите руки и ноги в стороны. Вы – морская звезда! Покачайтесь на волнах (для мышц ног, рук, спины; гибкости).
**«Самолёт, ты возьми меня в полёт»** - сидя, ноги вместе, руки на полу. Поднимите ноги вверх, руки разведены в стороны – «полетели самолёты». Удержать позу 15 – 20 сек., затем отдохнуть (для мышц живота, бёдер, рук).
**«Колобок»** - лягте на спину, затем сядьте, обнимая ноги руками, и уберите голову в колени. Вытяните ноги и лягте на спину (для мышц плечевого пояса, живот).
**«Птица»-** лёжа на животе, поднимите руки вверх – в стороны, прогнитесь. Руки вытянуть назад. Отдохнём и снова продолжим полёт (для мышц плечевого пояса, живота, спины, ног, для гибкости).
**Подвижные игры** важны для физического воспитания дошкольников, способствуют их гармоничному развитию, удовлетворяют потребность малышей в движении, способствуют обогащению их двигательного опыта.
Инструктор по физкультуре предлагает игру, которую можно обыграть с ребёнком дома и на свежем воздухе.
Подвижная игра «Дотронься до…» Взрослый предлагает малышу добежать или дойти до шкафа и дотронуться спиной, локтем до стула, коленом до шкафа, правой рукой до комода и так далее, насколько хватит фантазии и окружающих предметов; в эту игру можно играть с успехом и на свежем воздухе.

**Инструктор по физкультуре**. Надеюсь это время было проведено не зря. Помните о важной роли движения в жизни ваших детей. Надеюсь, что наши практические советы помогут Вам растить детей здоровыми и крепкими. Спасибо за внимание и сотрудничество.
*В конце занятия родителям раздаются памятки с комплексами физических упражнений и подвижных игр.*