Швоева Марина Федоровна
Подписано: Швоева Марина Федоровна
DN: cn=Швоева Марина Федоровна, c=RU, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА-ДЕТСКИЙ САД № 22" ЛЕВОКУМСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ, email=otd-obr@yandex.ru
Дата: 2022.04.29 11:11:23 +03'00'

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА- ДЕТСКИЙ САД №22» ЛЕВОКУМСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

02 – 09

Утверждаю
заведующий
_____Швоева М.Ф.

Родительское собрание по теме: «Здоровье в порядке - спасибо зарядке»

Составлено
воспитателем
Корошевой Л.Д

с. Левокумское
2021 - 2022 уч. год

Цель: формирование у детей и родителей привычки к здоровому образу жизни.

Задачи: познакомить родителей с разными видами гимнастики; способствовать получению практических навыков по их проведению в домашних условиях; создать условия для обмена семейным опытом по физическому воспитанию дошкольников.

Форма проведения: семинар-практикум. Участники: воспитатели, родители, дети, инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, логопед.

План проведения

1. Вступительная часть.
2. Педагогический всеобуч «Движение — это жизнь».
3. Практикум.
4. Заключительная часть.

Ход мероприятия

I. Подготовительный этап

1. Подготовка детей к показу комплексов разных видов гимнастики; подбор музыкального оформления; подготовка в помощь родителям картотеки с комплексами разных видов гимнастики.

2. Оформление фотовыставки «Мы самые здоровые...» (интересные семейные фотографии по теме собрания, сопровождающиеся оригинальными подписями).

3. Оформление плаката «Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье — это важнейший труд. От жизнерадостности, бодрости детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы» (В.А. Сухомлинский).

4. Проведение конкурса среди родителей «Физкультурное оборудование — своими руками» (изготовление нестандартного физкультурного оборудования).

II. Организационный этап

Подготовлено помещение и необходимое оборудование; педагоги, дети и родители приходят в спортивной форме и обуви; перед началом собрания родители знакомятся с материалами выставок:

• «Физкультурное оборудование — своими руками» (нестандартное физкультурное оборудование);

• «Гимнастика — это здоровье» (комплексы разных видов гимнастик);

• «Мы самые здоровые...» (фотовыставка).

III. Вступительная часть

Звучит музыкальная заставка «На зарядку становись!».

Воспитатель. Кто не знает, что движение полезно для здоровья?! И о важности здорового питания все мы тоже наслышаны. Ну а то, что расслабление — это бальзам для души и тела, каждый наверняка испытал на себе. Лишь тот, кто занимается спортом и много двигается, действительно заботится о своем здоровье.

IV. Педагогический всеобуч «Движение - это жизнь» (приложение 1)

Воспитатель. Задача детского сада - это охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, их физическое развитие. Двигательная активность детей проявляется в разных формах: физкультурные и музыкальные занятия, плавание и хореография, подвижные игры, динамические паузы, физкультурные досуги и праздники, дни здоровья, спартакиады, походы и др.

Сегодня мы представим вашему вниманию разные виды гимнастик, которые мы используем в работе с нашими воспитанниками. Мы очень надеемся, что все то, чему вы сегодня научитесь, будете применять в своей семье.

V. Практикум

В спортивный зал заходят воспитанники группы, которые показывают родителям упражнения, родители выполняют их вместе с детьми.

Ребенок.

Мы приучены к распорядку.
Чтобы бодрым быть весь день.
По утрам на физзарядку
Становиться нам не лень.

А. Локтев

1. Комплекс утренней гимнастики на степах с детьми и родителями

Проводит инструктор по физкультуре.

Воспитатель. Мы проводим утреннюю гимнастику ежедневно. Длительность зарядки 8—12 минут. Для детей каждой возрастной группы разработаны комплексы утренней гимнастики, которые вы можете использовать дома.

— Расскажите, как сформировать у дошкольников привычку к здоровому образу жизни.

— Как сделать утреннюю гимнастику и занятия физкультурой более интересными для детей? (Ответы родителей.)

Существуют различные виды утренней гимнастики. Очень полезна гимнастика с элементами логоритмики, привлекает ребят и ритмическая гимнастика. С сообщением из опыта работы по использованию разных видов утренней гимнастики перед вами выступит... (Ф.И.О.) — инструктор по физкультуре.

2. Сообщение инструктора по физкультуре «Использование разных видов утренней гимнастики как средство повышения интереса к физкультуре у дошкольников»

Во время выступления демонстрируются снаряды, с которыми можно делать утреннюю гимнастику: веревочки, ленточки, обручи, скакалки, мячи, гантели, степы и т. п.

Воспитатель. Движения необходимы не только телу ребенка. Правильно произносить различные звуки нам помогает хорошая подвижность органов артикуляции.

3. Артикуляционная гимнастика

Воспитатель. Итак, знакомьтесь: артикуляционная гимнастика. Ее цель — выработать полноценные движения и определенные положения органов артикуляционного аппарата, необходимые для правильного произношения звуков.

В детском саду артикуляционная гимнастика проводится ежедневно. Часто в этот комплекс мы включаем упражнения на развитие мелкой моторики рук, так называемые игры для пальчиков. А как мы это делаем, вам покажут наши ребята.

Артикуляционную гимнастику проводит логопед, родители выполняют вместе с детьми.

4. Логоритмика

Воспитатель. А сейчас наш рассказ о логоритмике. Известно, что чем выше двигательная активность ребенка, тем интенсивней развивается его речь; формирование движений происходит при участии речи.

Ритм речи, прежде всего стихов, потешек, способствует совершенствованию динамической координации, общей и мелкой моторики, облегчает процесс запоминания. С помощью стихотворной ритмической речи вырабатываются правильный темп речи, ритм дыхания, развиваются речевой слух, речевая и двигательная память.

Логоритмику мы проводим ежедневно в течение дня в удобное время - и как отдельный комплекс, и как игровые упражнения, которые мы включаем в занятия по развитию речи и грамоте, а также в другие виды занятий в качестве физкультминутки. Наши ребята очень любят логоритмику и сейчас готовы вам ее показать.

Логоритмическую гимнастику проводят воспитатель и музыкальный руководитель.

5. Пальчиковая гимнастика

Ребенок (читает стихотворение «Я учусь писать слова»).

Бумажный кораблик по речке плывет,
Над речкой бумажный летит самолет.
Я маску могу смастерить из бумаги
И сделать на праздник бумажные флаги...
Но лучше всего на бумажном листочке
Писать закорючки, крючочки и точки,
Чтоб эти крючочки росли, как трава,
И сами собой выходили СЛОВА!

М. Яснов

Воспитатель. А научить наши пальчики двигаться и писать закорючки, крючочки, точки и конечно же слова поможет пальчиковая гимнастика.

Пальчиковую гимнастику родители выполняют вместе с детьми.

Текст	Описание действий
В гости к пальчику большому Приходили прямо к дому	Большой пальчик спрятан в кулачке. Выставляют Показывают пальцы по очереди

Указательный и средний, Безымянный, и последний Сам мизинчик-малышок Постучался о порог. Вместе пальчики — друзья, Друг без друга им нельзя	Стучат кулачок о кулачок Обхватывают пальцами ладошки Поглаживают руку об руку

6. Музыкально-динамическая пауза

Воспитатель. Любое занятие с детьми должно включать физкультурную минутку или динамическую паузу. Наши ребята в старшей группе начнут заниматься в кружке «Ритмическая мозаика» под руководством инструктора по физкультуре... (Ф.И.О.). Встречайте!

Дети показывают спортивный танец, родители танцуют вместе с ними.

7. Дыхательная гимнастика

Воспитатель. Просто удивительно, сколько в наших ребятах силы, энергии и задора! Восстановить дыхание после такого танца, отработать длительный выдох помогает дыхательная гимнастика. Итак, встречайте старшую медсестру... (Ф.И.О.). Она покажет нам, какие упражнения дыхательной гимнастики можно проводить с детьми.

Медсестра. Дыхательная гимнастика играет огромную роль в закаливании и оздоровлении детей. Мы проводим дыхательную гимнастику на физкультурных занятиях, занятиях в бассейне, в процессе утренней гимнастики, занятий по развитию речи. Для того чтобы ребенок научился правильно и красиво говорить, необходимо научить его речевому дыханию.

Под речевым дыханием понимают способность человека в процессе высказывания производить короткий, достаточно глубокий вдох и рационально расходовать выдох, добирая воздух на определенных речевых отрезках. Речевое дыхание — основа звучащей речи, источник образования звуков, голоса. Воспитатель и дети показывают пальчиковую гимнастику.

8. Гимнастика после сна

Воспитатель.

Кровать вцепилась мне в плечо:
— Не отпущу!.. Поспи еще!
Я вырвался. Тут простыня
Схватила за ногу меня:
— Постой, дружок, не убежишь!
Еще немножко полежишь!
— Вставанье — дело неприятное, —
Шепнуло одеяло ватное.
Подушки слышен голосок:
— Не торопись, поспи часок!

Хоть полчаса, хоть полминутки...

Но я вскочил и крикнул:

— Дудки!!!

В. Данько

Все педагоги и родители знают, что подъем детей после сна — целая наука. Гимнастика после дневного сна проводится ежедневно в хорошо проветренном помещении сначала в спальне, а затем в игровой комнате. Ее цель: поднять настроение и мышечный тонус детей. Начинается гимнастика с упражнений в постели, затем проводятся коррекционные упражнения, заканчивается гимнастика игрой.

Сейчас наши ребята покажут, как они ее проводят.

Упражнения, рекомендуемые детям с плоскостопием

1. Собирать пальцами босых ног с пола или ковра небольшие предметы и шарики. (Можно устроить семейные соревнования: кто больше перенесет пальцами ног элементов lego на свой коврик или кто больше соберет шариков в миску и т. д.)

2. Из положения сидя на полу (на стуле) придвигать пальцами ног под пятки разложенное на полу полотенце (салфетку), на котором лежит какой-нибудь груз (например, книга).

3. Ходить на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.

4. Ходить по гимнастической палке, лежащей на полу, боком приставным шагом.

5. Ходить на внешней стороне стопы.

6. «Мельница»: сидя на коврике (ноги вытянуты вперед), производить круговые движения ступнями в разных направлениях.

7. «Художник»: рисовать карандашом, зажатым пальцами левой (правой) ноги, на листе бумаги, который придерживается другой ногой.

8. «Утюжки»: сидя на полу, потирать стопой правой ноги стопу левой ноги и наоборот. Производить скользящие движения стопами по голеням, затем круговые движения.

9. Попеременно катать ногами деревянные или резиновые шипованные мячи (валики) в течение трех минут.

9. Психогимнастика

Воспитатель. В каждой группе детского сада имеются дети, у которых наблюдаются излишняя утомляемость, истощаемость, непоседливость, вспыльчивость, раздражительность, замкнутость. Именно этим детям и педагогам на помощь приходит психогимнастика М.И. Чистяковой. Психогимнастика — это специальные этюды, упражнения, игры, направленные на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка1.

Родители выполняют психогимнастику.

10. Подведение итогов практикума

Воспитатель. Существует множество других видов гимнастики, которые мы совместно со специалистами применяем в работе с нашими воспитанниками. Это и кинезиологическая гимнастика, которая включает в себя упражнения:

• для развития межполушарного взаимодействия;

• развития творческого (наглядно-образного) мышления (правое полушарие);

• развития абстрактно-логического мышления (левое полушарие);

• профилактики нарушений зрения и активизации работы мышц глаз.

Это и суставная гимнастика:

• самомассаж ушей;

• потираниеладоней;

• поколачивание пальчиками и другое.

VI. Заключительная часть

1. Подведение итогов

Воспитатель (демонстрирует плакат: «Три кита здоровья: движение, питание, расслабление). Все знают, что валеология (наука о здоровье) строится на трех китах: движении, питании, расслаблении.

Двигательная активность детей в нашем детском саду соответствует нормам. Питание также в последнее время не вызывает озабоченности.

Быть здоровым означает не только находиться в хорошей физической форме, но и уметь отключаться, чутко реагировать на собственные потребности и черпать из приятных моментов расслабления новые силы для надежной защиты от стресса.

Расслабляются все по-разному. Кто-то предпочитает дружеское общение; кто-то ищет уединения и покоя на лоне природы; для кого-то нет ничего лучше расслабляющей ванны или интересной книги, а кто-то достигает внутренней гармонии через движение, например танец.

Пусть минуты расслабления станут для вас островками покоя в бурном течении дня, позвольте себе короткие моменты отдыха, необходимые для здоровья и хорошего самочувствия.

Звучит релаксационная музыка или лирическая песня в исполнении музыкального руководителя.

2. Рефлексия «Мое мнение»

В конце собрания родителям предлагается высказать свое мнение о проведенном собрании, приклеив сердечки четырех цветов (красного, синего, зеленого и черного) на информационный лист, который может быть изображен в виде символа в соответствии с темой собрания.

Воспитатель благодарит всех за активное участие и в память о семинаре-практикуме дарит каждому родителю памятку «Зарядка позитивного мышления» (приложение 2).

Принятие решения родительского собрания. Решение текущих вопросов. Индивидуальное консультирование.

Приложение 1. Материал для педагогического всеобуча «Движение - это жизнь»

Как часто мы повторяем: «Движение — это жизнь». Но движение — это и огромная радость, которая появляется от удовлетворения естественной потребности человека в движениях, от познания окружающего мира, от сознания, что тело подчинено разуму и воле.

Дети 4—5 лет уже освоили ведущие элементы азбуки движений: они свободно ходят, держась прямо, не опуская головы; непринужденно бегают в разном темпе; чувствуют ритм; изменяют положение тела во время различных действий под счет или в такт музыки. Они овладевают техникой всех основных движений: в прыжках в длину с места, отталкиваясь одновременно двумя ногами и мягко приземляясь, в прыжках на одной ноге. Во время лазанья по лестнице правильно захватывают рейку руками (большой палец снизу, другие сверху) и ставят ногу на рейку серединой стопы, могут ловить мяч кистями рук не менее 7—10 раз, не прижимая его к груди, многократно ударяя об пол, и т. д.

Движения детей носят произвольный и направленный характер. Они самостоятельно различают виды движений, умеют выделять их отдельные элементы, пытаются обсуждать результаты своих действий. У многих проявляется интерес к результатам выполнения заданий, они прилагают волевые усилия для преодоления трудностей (пытаются перепрыгнуть через препятствия, быстро пролезть под дугой, пройти по наклонному буму и т. д.). Совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено развитием таких физических качеств, как быстрота, ловкость, координация, выносливость.

Отличительной особенностью детей 4—5 лет являются их познавательная активность, стремление действовать: убирать игрушки и пособия, создавать свои образы в играх и движениях. Они проявляют инициативу в выборе игр, упражнений, пособий, а также повышенную эмоциональность в процессе двигательной деятельности. Чаще всего во время игр соревновательного характера дети выражают свои эмоции криком, смехом, различными движениями (подскоки, подпрыгивания, хлопки в ладоши и т. д.).

Занятия по физкультуре должны доставлять радость ребенку, пробуждать интерес и способность к творческой активности, удовлетворять естественную потребность в движении. Для решения этих задач особое значение имеет характер общения детей со взрослыми и сверстниками: они нуждаются в своевременной помощи, поддержке, поощрении.

При формировании двигательных действий целесообразно воспроизведение их взрослым с последующим повторением детьми. При этом взрослый должен использовать объяснение, подсказку, указание и помощь.

Приложение 2. Памятка для родителей
«Зарядка позитивного мышления»

Каждое утро проговаривайте этот текст. Стимулируйте себя к действию. Не забывайте говорить себе ободряющие слова.

1. Именно сегодня у меня будет спокойный день и я буду счастлива. Счастье — это внутреннее состояние каждого человека. Счастье не зависит от внешних обстоятельств. Мое счастье заключено внутри меня. Каждый человек счастлив настолько, насколько он хочет быть счастливым.

2. Именно сегодня я включусь в ту жизнь, которая окружает меня, и не буду пытаться приспособить ее к своим желаниям. Я приму моего ребенка, мою семью, мою работу и обстоятельства моей жизни такими, какие они есть, и постараюсь полностью им соответствовать.

3. Именно сегодня я позабочусь о своем здоровье. Я сделаю зарядку, буду ухаживать за своим телом, избегать вредных для здоровья привычек и мыслей.

4. Именно сегодня я уделю внимание своему общему развитию. Я займусь полезным делом. Я не буду лениться и заставлю работать свой ум.

5. Именно сегодня я продолжу свое нравственное самоусовершенствование. Я буду полезной и нужной своему ребенку, семье, себе самой.

6. Именно сегодня я буду доброжелательна ко всем. Я буду выглядеть как можно лучше, буду щедрой на похвалы. Я не буду придираться к людям и пытаться их исправить.

7. Именно сегодня я буду жить проблемами только нынешнего дня. Я не буду стремиться решить сразу проблему здоровья моего ребенка.

8. Именно сегодня я намечу программу своих дел, которые хочу осуществить. Эта программа избавит меня от спешки и нерешительности даже в том случае, если я не смогу ее точно выполнить.

9. Именно сегодня я проведу полчаса в покое и одиночестве, полностью расслабившись.

10. Именно сегодня я не буду бояться жизни и собственного счастья. Я буду любить и верить в то, что те, кого люблю, любят меня и верят мне.