

Родительское собрание на тему: "О здоровье всерьёз" с использованием мультимедиа.

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

Задачи:

- познакомить с разными формами оздоровления организма;
- познакомить с доступными способами укрепления здоровья;
- способствовать получению практических навыков по проведению оздоровительных мероприятий в домашних условиях.

Форма проведения: семинар - практикум.

Оборудование: проектор.

Участники: воспитатели, родители, дети

План проведения:

1. Вступительная часть.

2. Просмотр видео-ролика с записанными высказываниями детей о здоровье.

3. Практикум.

4. Заключительная часть.

Ход собрания:

I. Вступительная часть. Выступление воспитателя.

Физкультурно-оздоровительной работе в детских садах сейчас уделяется повышенное внимание, потому что значительная часть детей имеет проблемы со здоровьем, а очень многих малышей можно отнести к категории часто болеющих. Как известно, регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. Кроме того, дети, в отличие от взрослых, очень подвижны и активны, поэтому им просто необходимо периодически «выпускать пар», а для этой цели, как и для совершенствования координации движений, физкультура подходит, как ничто другое.

Задача детского сада – это охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, их физическое развитие. Сегодня мы представим вашему вниманию разные формы работы, которые проводятся в вашей группе, для укрепления здоровья. Но сначала ответьте мне на вопрос: «Что же это такое – здоровье?» (ответы родителей)

А теперь посмотрите и послушайте, что говорят про здоровье дети.

II. Просмотр ВИДЕОРОЛИКА.

III. Занятия по физкультуре проводятся 2-3 раза в неделю в первой половине дня. Для групп раннего и ясельного возраста 2 раза в неделю занятия проводятся в зале, в весенне-летний период и на улице. Для групп детей в возрасте с 3 лет 3 занятия в неделю, 2 занятия проводятся в зале, одно проводится на улице. Как правило оно проводится в конце прогулки в игровой форме, и сразу после занятия группа заходит в здание д\с и если ребенок вспотел его обязательно должны переодеть в сухую одежду. Их продолжительность, как и остальных занятий в детском саду, - 15-30 минут, в зависимости от возраста. Это связано с тем, что очень сложно удержать внимание ребенка дольше этого времени. Физкультура может проводиться, как с музыкальным сопровождением, так и без него. На занятиях по физкультуре детей в игровой форме учат прыгать в длину, в высоту, запрыгивать на «ступеньку», прыгать на одной и на двух ногах, бегать, приседать, ходить паровозиком, ползать, лазать по шведской стенке, ловить и кидать в цель мячик. Помимо этого изучаются разные виды ходьбы: ребенок учится ходить, «как

мишка косолапый», «как лисичка» и так далее (то есть опираться на разные части стопы), прыгать, «как зайчик попрыгайчик», высоко поднимать колени при ходьбе. В старших группах для детей проводятся эстафеты с преодолением препятствий (подлезть под перекладину, перепрыгнуть через барьер, бежать змейкой). Помимо непосредственно занятий по физкультуре в детских садах ежедневно проводится утренняя гимнастика, которая состоит из поворотов и наклонов головы, махов руками, наклонов туловища, приседаний. Продолжительность утренней гимнастики – 5-10 минут. Желательно чтобы у каждого ребенка обязательно должна быть специальная форма для занятий физкультурой – это, в первую очередь, вопрос гигиены. В нашем детском саду нет конкретных требований на этот счет, единственно что в качестве физкультурной формы отлично подойдут шорты и футболка из несинтетических, дышащих материалов, на ноги носки, если температура воздуха в зале не нормативная, то в колготках. Во многих садиках требуют, чтобы у каждой группы была физкультурная форма определенного цвета и даже собственная эмблема. Это вырабатывает у малышей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.

IV. Практикум.

Мы проводим утреннюю гимнастику ежедневно. Длительность зарядки 8-10 минут. Сейчас наши дети покажут, как мы делаем утреннюю гимнастику. Встречайте.

Показ комплекса утренней гимнастики. В зал входят дети под музыкальное сопровождение «На зарядку!»

Дыхательная гимнастика. После зарядки или физических упражнений необходимо восстановить дыхание, и сейчас мы Вам покажем, как это необходимо делать. Дыхательная гимнастика: упражнение «Погончики», «Ладошки», «Насос» по методике А.Н. Стрельниковой .

V. На этом наше собрание подошло к концу. Благодарим за внимание.