Родительское собрание в средней группе детского сада

Тема: «В здоровом теле здоровый дух!».

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

Задачи:

- познакомить родителей с разными видами гимнастики;

 - способствовать получению практических навыков;

- создать условия обмена семейным опытом по физическому воспитанию дошкольников;

Подготовительный этап

1. Подготовка в помощь родителям картотеки с комплексами разных видов гимнастики.
2. Оформление фотовыставки «Мы самые здоровые».
3. Оформление плаката «В здоровом теле здоровый дух».
4. Проведение опроса родителей «Как мы укрепляем здоровье в своей семье».
5. Оформление родительского уголка «Режим дня дошкольника».
6. Создание презентации «В здоровом теле здоровый дух».

Участники: воспитатели, родители.

План проведения

1. Разминка.

 2. Здоровье детей в наших руках.

3. Игра с родителями.

Ход собрания

1.Разминка.

(Родители под музыку входят в актовый зал. Воспитатель предлагает разминку и показывает упражнения, сопровождая показ стихотворением.)

Для начала по порядку

Все мы сделаем зарядку!

Быстро, дружно, веселее

В круг вставайте поскорее.

Друг за другом мы шагаем,

Выше ноги поднимаем.

Встаньте прямо, ноги шире,

Руки вверх на «три-четыре».

Все поднялись на носки.

Все движения легки.

Надо прыгать научиться

Выше, выше, не лениться.

Будем прыгать высоко,

 Как кузнечики, легко.

Наклоняться вправо-влево

Никому не надоело!

Спину прямо всем держать!

Чтоб здоровым быть сполна,

Физкультура всем нужна!

(Затем родители садятся на стулья.)

Физкульт-ура, уважаемые родители! Сегодня вы увидели большую стенгазету «В здоровом теле здоровый дух». В ней несколько разделов все они касаются здоровья наших детей.

Сейчас была разминка. Вы выполнили комплекс игровых упражнений. У нас представлено несколько комплексов, которые вы можете сделать с детьми дома. (Воспитатель раздает родителям памятки комплексов упражнений.)

2. Здоровье детей в наших руках.

Задача детского сада – это охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, их физическое развитие.

На современном этапе проблема профилактики здоровья детей, здорового образа жизни является одной из самых актуальных. Перед нами, взрослыми, стоит очень важная задача - воспитывать ребенка крепким и здоровым. И от того, на сколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни у детей, зависят в дальнейшем реальный образ жизни и здоровье человека.

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

1. Утренняя гимнастика.

Мы проводим утреннюю гимнастику ежедневно. Длительность зарядки 8-10 минут.

2.Логоритмика.

Известно, что чем выше двигательная активность ребёнка, 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. Логритмику мы проводим ежедневно в течении дня в удобное время (в качестве физкульт минутки на занятиях или как игровое упражнение или отдельный комплекс).

1. Артикуляционная гимнастика.

Её цель – выработать полноценные движения и определённые движения органов артикуляционного аппарата, необходимые для правильного произношения звуков. Некоторые упражнения показывает воспитатель.

1. Пальчиковая гимнастика.

Она поможет детям научить пальчики двигаться и писать закорючки, точки и конечно же слова. Один из любых комплексов показывает воспитатель.

1. Дыхательная гимнастика.

Она играет огромную роль в закаливании и оздоровлении детей. Мы проводим дыхательную гимнастику утром в процессе утренней гимнастики. А так же на занятиях по развитию речи. Под речевым дыханием понимают способность человека в процессе высказывания производить короткий глубокий вдох и рационально расходовать выдох. Речевое дыхание – основа звучащей речи, источник образования звуков, голоса.

1. Подвижные игры.

Ребенок через игру учиться осваивать окружающий мир, различные физические навыки, смеряться с требованиями, творчески подходить к решению проблем.

1. Гимнастика после сна.

Проводится ежедневно в хорошо проветриваемом помещении сначала в спальне, а затем в игровой комнате. Её цель: поднять настроение и мышечный тонус детей. Начинается гимнастика с упражнений в постели, затем проводятся коррекционные упражнения, и заканчивается обширным умыванием. Для этих целей в группе имеются «Дорожки здоровья».

1. Физкультурное занятие.
2. Игра с родителями.

Вы разделитесь на две команды. (Посовещайтесь и сообщите названия команд.)

Задания командам:

-Напишите за одну минуту пословицы и поговорки о здоровье и здоровом образе жизни.

Команда, давшая больше вариантов ответа, получает мяч в корзину.

Например:

-Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

-Холода не бойся, сам по пояс мойся.

-Кто спортом занимается , тот силы набирается.

-Напишите за одну минуту, для чего нужно быть здоровым. Команда , давшая больше вариантов ответа, получает мяч в корзину.

-Напишите за одну минуту, что нужно делать, чтобы быть физически здоровым. Команда, давшая больше вариантов ответа, получает мяч в корзину.

Замечательно! Ваши ответы на этот вопрос мы поместим в стенгазету – получится памятка «Как стать здоровым».

Вопросы командам:

- Какие профилактические мероприятия способствуют укреплению здоровья ребенка? (Соблюдение режима дня, ежедневные прогулки, правильное питание, двигательная активность, закаливающие мероприятия, воздушный и температурный режимы в помещениях, вакцинация.)

-Какой витамин улучшает зрение, способствует оздоровлению кожи? (Витамин А.)

-Какие овощи и фрукты содержат витамин С? (Черная смородина, шиповник, апельсины, красный перец, помидоры, капуста, зеленый лук.)

-Какой из овощных соков повышает устойчивость организма к заболеваниям верхних дыхательных путей и легких? (Морковный сок.)

- Какие продукты питания содержат витамин В? ( Ржаной хлеб, морковь, дрожжи, картофель.)

- Как лучше приготовить картофель, чтобы сохранить в нем витамины? ( Запечь в кожуре.)

Вы читали и писали,

И глаза у вас устали.

Предлагаю я сейчас

Вам гимнастику для глаз.

-Не поворачивая головы, посмотрите вправо, затем влево, вверх, вниз.

-Вращайте глазами по часовой стрелке, как будто описываете большой круг. А затем против часовой стрелки.

-А теперь посмотрите на палец, потом - вдаль.

-Сомкните покрепче веки. Затем часто ими поморгайте. Снова зажмурьтесь и моргните несколько раз.

Спасибо!

Игра "Клубочек".

 Воспитатель запевает песню, обматывает большой палец правой руки. Затем передает клубок следующему. Следующий поет строчку другой песни, что приходит на ум и передает другому. Когда участники заканчиваются - все родители соединены ниточкой. Клубок должен вернуться к воспитателю, проделав полный круг. Затем одновременно все аккуратно снимают ниточку с пальцев и кладут на пол.

Педагог обращает внимание на то, что ниточка не порвалась, и она надеется, что все всегда будут так же крепко дружить, поддерживать друг друга в трудную минуту.

Ведь добрые дела, дружба - это тоже здоровье.

Команды возвращаются на свои места.

Награждение команд.

- До свидания, до новых встреч! Будьте здоровы!