

Родительское собрание «Территория Здоровья»

(в форме семейного клуба)

Цель: познакомить родителей с физкультурно – оздоровительной работой в ДОУ и с понятием «предметно – развивающая среда», активизировать родителей в оказании помощи по созданию разнообразной предметно – развивающей среды в ДОУ по физическому развитию детей.

- 1.Выступление старшего воспитателя о физкультурно-оздоровительной работе в ДОУ
- 2.Просмотр фрагментов занятий средней и старшей групп
- 3.Выступление старшего воспитателя о предметно-развивающей среде по физическому развитию детей и презентация выставки, объявление смотра - конкурса «В мире Скотландии»
- 4.Игра с родителями «Игра для Малыша»
- 5.Оздоровительная среда в ДОУ
- 6.Флешмоб с родителями и детьми

Подготовка к собранию

- ✓ Выступление старшего воспитателя ДОУ
- ✓ Оформить выставку инвентаря, оборудования, пособий
- ✓ Оформить фотостенд, на котором поместить фотографии детей во время проведения занятий по физическому развитию детей
- ✓ Подготовка фрагментов занятий в средней и старшей группе
- ✓ Подбор музыкального сопровождения, разучивание с детьми движений для флешмоба
- ✓ Подготовка презентации «Территория Здоровья»

Ход

Под музыкальное сопровождение для родителей, предлагается к просмотру презентация (включается за 10 минут до начала собрания)

Здравствуйте, уважаемые родители! На сегодняшнем собрании мы представим физкультурно-оздоровительную работу в ДОУ.

Физкультура и спорт, как известно, *эффективно способствуют формированию здорового образа жизни, включающего выполнение правил личной гигиены, режим дня и организацию рационального питания.* Поэтому важно своевременно начинать физическое воспитание ребенка. Как считают, начинать занятия физкультурой после 3 лет – родители уже опоздали с началом физического воспитания ребенка. Однако физическое развитие ребенка в возрасте от 3 до 6 лет позволяет заинтересовать его занятиями спортом и научить основным навыкам и принципам физической культуры.

Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном учреждении включает:

- ✓ занятия физической культурой,
- ✓ физкультура на улице,
- ✓ утренняя гимнастика,
- ✓ гимнастика пробуждения,
- ✓ оздоровительные мероприятия,
- ✓ физкультурные досуги,
- ✓ организация двигательной активности в свободной деятельности
- ✓ познавательные занятия о формировании начальных представлений о здоровом образе жизни.

На каждом занятии решается комплекс оздоровительных, образовательных, развивающих и воспитательных задач. Для успешного решения оздоровительных задач воспитатели обеспечивают разностороннюю двигательную активность детей в оптимальных гигиенических и закалывающих условиях, что приводит к нормализации всех функциональных процессов в организме, способствует усилению его жизнедеятельности.

Занятия по физической культуре во всех дошкольных группах проводятся три раза в неделю: 2 в группе; с детьми 3-7 лет одно из них круглогодично проводится на открытом воздухе.

Безусловно, *особое значение* в воспитании здорового ребенка *придается развитию движений и физической культуры детей* именно на физкультурных занятиях. Причем, в каждом возрастном периоде они имеют разную направленность:

- ✓ *маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приемам элементарной страховки;*
- ✓ *в среднем возрасте - развить физические качества (прежде всего, выносливость и силу);*
- ✓ *в старших группах – сформировать потребность в движении, развить двигательные способности, самостоятельность и т.д.*

Чтобы физкультурные занятия были эффективны, необходимы следующие условия:

- ✓ *построение занятия в соответствии с задачами на данный период, основными физиологическими принципами и уровнем подготовленности детей, учетом состояния здоровья воспитанников;*
- ✓ *использование педагогами разнообразных методических приемов и способов организации детей для выполнения упражнений с целью увеличения их двигательной активности;*
- ✓ *последовательность, системность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия;*
- ✓ *развитие у детей физических и нравственно – волевых качеств личности;*
- ✓ *использование разнообразного спортивного инвентаря, музыкального сопровождения, повышающих эмоциональное состояние и активность детей при выполнении упражнений.*

На физкультурных занятиях детей обучают различным движениям, из которых потом составляются комплексы для утренней гимнастики.

Нагрузки на физкультурном занятии строго дозируются и контролируются медицинским персоналом и администрацией ДОУ.

Для детей с различными патологиями дыхательной системы, осанки руководитель физического воспитания строго ограничивает нагрузки.

В нашем детском саду ежедневно с детьми проводятся утренняя гимнастика, бодрящая (после сна) гимнастика, дыхательная гимнастики, гимнастика для глаз.

Утренняя гимнастика способствует повышению функционального состояния и работоспособности организма, развитию моторики, формированию правильной осанки, предупреждению плоскостопия. Как правило, проводится традиционная гимнастика, которая включает в себя простые гимнастические упражнения с предметами или без, с обязательным введением дыхательных упражнений и коррекционная гимнастика (включает специальные упражнения в соответствии с характером отклонений или нарушений в развитии детей). Бодрящая гимнастика – это разминка после сна с использованием различных упражнений, сюда включаются упражнения на формирование правильной осанки, на формирование свода стопы, на развитие мелкой моторики.

Гимнастика для глаз – используется для профилактики близорукости.

Дыхательная гимнастика - эффективно укрепляет дыхательную мускулатуру, повышает сопротивляемость детского организма к простудным заболеваниям, повышает выносливость при физических нагрузках на занятиях физкультурой.

И контролируется интенсивность нагрузок на детей при оздоровительных занятиях.

И очень важным считается соблюдение гигиенических требований при проведении занятий.

К гигиеническим факторам, содействующим укреплению здоровья и повышающим эффект воздействия физических упражнений на организм человека, стимулирующим развитие адаптивных свойств организма, *относятся личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т.д.), соблюдение общего режима дня, режима*

двигательной активности, режима питания и сна. Несоблюдение гигиенических требований снижает положительный эффект занятий физическими упражнениями.

Выполнение физических упражнений требует особой формы одежды.

При занятиях в группе одежда состоит из футболки (майка под футболку не одевается), шортиков, носки и чешки. В летнее время на улице - футболка (майка под футболку не одевается), спортивное трико, носки и кеды. Во время занятий зимой - спортивная одежда с высокими теплозащитными и ветрозащитными свойствами. Для обеспечения гигиены тела при занятиях физическими упражнениями необходимо, чтобы спортивная одежда была изготовлена из тканей, обладающих следующими свойствами: вентилируемость, ветроустойчивость, теплозащитность и др. Обувь должна быть легкой, эластичной и хорошо вентилируемой. Она должна быть удобной, прочной и хорошо защищать стопу от повреждений. Важно, чтобы спортивная обувь и носки были чистыми и сухими во избежание потертостей.

Предлагаем просмотреть фрагменты занятий средней и старшей групп.

Наши воспитатели показали вам фрагменты из занятий с использованием разных предметов, которые мы называем атрибутами и инвентарем или оборудованием для применения в физическом развитии детей.

- Как вы думаете, зачем нужны такие разные предметы для занятий? *(ответы родителей)*

Все такие предметы *(показать на выставку)* являются частью предметно - развивающей среды по физическому развитию детей.

На развитие ребенка в значительной степени оказывают влияние наследственность, среда и воспитание. Среда — это окружающее человека пространство, зона непосредственной активности индивида, его развития и действия. Известно, что именно этот фактор может или тормозить развитие ребенка, или стимулировать его развитие. Возможен и нейтральный вариант воздействия среды, когда она и не тормозит, но и не стимулирует развитие ребенка.

«Развивающая предметная среда — это система материальных объектов деятельности ребенка, функционально моделирующая содержание его духовного и физического развития. Обогащенная среда предполагает единство социальных и предметных средств обеспечения разнообразной деятельности ребенка» (С.Л. Новоселова).

Представляю вашему вниманию нашу выставку *(показываются, и рассказывается об их применении)*.

И мы очень благодарны Вам, что вы помогаете пополнять эту среду и надеемся, что и в этом году вы порадуете ваших детей новыми и интересными пособиями для физического развития детей.

В детском саду объявляется смотр-конкурс «В мире Спортландии»

Задачи: Создать в группах ДОО развивающую среду, способствующую физическому развитию. Выявить творческие способности педагогов. Способствовать совместной работе воспитателей с детьми и их семьями.

Критерии оценивания:

- 1.Разработка моделей игр, пособий, соответственно возрасту детей.
- 2.Внешний вид, грамотность, эстетика оформления макетов, игр, пособий для работы с детьми.
- 3.Проявление творчества педагогов, родителей с детьми.

- А теперь выберите один предмет.

-И сыграем в игру «Игра для Малыша». Придумайте игру с данным предметом для развития физических навыков вашего ребенка.

Родители представляют придуманные игры.

Не мало важным является и оздоровительная среда в ДОО.

В дошкольных учреждениях дети проводят значительную часть времени в тот период жизни, когда происходит их интенсивный рост и развитие, становление личности, формирование многих полезных привычек, приобретение новых знаний и представлений, закладываются основы здоровья.

Поэтому качество всей окружающей среды и обстановки в детском саду для правильного развития дошкольника имеет такое большое значение. Основа здоровой среды пребывания детей в дошкольном учреждении — это прежде всего создание благоприятных гигиенических, педагогических и эстетических условий и комфортной психологической обстановки в коллективе. Медико-педагогические требования, предъявляемые к условиям пребывания детей в коллективе сверстников, базируются на результатах физиоло-гигиенических исследований о взаимодействии организма и среды в возрастном аспекте. Принципы, на которых основываются эти требования, предполагают обеспечение таких условий, в которых разносторонняя деятельность и отдых детей соответствуют их разнообразным потребностям. Как известно, высокая реактивность детского организма обуславливает его особую чувствительность к внешним воздействиям. Так, исследованиями выявлено, что на состояние работоспособности, активности, на самочувствие и здоровье детей в дошкольном учреждении существенное влияние оказывают воздушно-тепловой режим помещения, качественный состав воздуха, уровень освещенности, характер предметно-игровой среды. Академик Н. Н. Поддъяков считает, что нормально развивающаяся среда — одно из главных условий оптимизации процесса саморазвития и активности ребенка. Она является для него стимулом стремления к творчеству и экспериментированию.

Ткань головного мозга ребенка особенно чувствительна к недостатку кислорода в воздухе. Пониженное содержание кислорода во вдыхаемом воздухе, наличие в нем большого количества углекислоты, превышающей предельно допустимую концентрацию, вредных органических примесей продуктов жизнедеятельности организма оказывают негативное воздействие в первую очередь на нервную систему, работоспособность дошкольника. Ребенок становится вялым, инертным, не активным, у него могут появиться неадекватные реакции, немотивированное поведение, повышенная утомляемость. Установлено, что в помещении, где находятся 10—12 человек, при отсутствии проветривания парциальное количество кислорода снижается примерно на 30—40% в течение 2—2,5 часа и одновременно увеличивается содержание в воздухе углекислого газа. Для того чтобы избежать ухудшения качественного состава воздуха в помещении, оно должно регулярно проветриваться. Проветривание проводится в отсутствие детей до 4—5 раз в день, при благоприятной погоде и отсутствии ветра групповые комнаты можно проветривать и в присутствии детей (форточки или фрамуги открывают каждый час на 5—6 минут). Сквозное проветривание проводят только в отсутствие детей — 1—2 раза в день. Длительность проветривания в холодное время года 8—10 минут. Температура воздуха в помещении при этом может снижаться до + 16, + 18°C. Сквозное проветривание прекращается за 30 минут до прихода детей в группу. Длительность и частота сквозного проветривания зависят от местных климатических, погодных условий, времени года. В теплое время необходимо обеспечить широкий доступ в помещение свежего воздуха. Длительность проветривания в этом случае не ограничивается строгими временными рамками. Обычно температура воздуха в помещении групповой комнаты дошкольников поддерживается в пределах + 20, (для средней полосы); в гимнастическом зале, спальном комнате — в пределах +19°C. Если групповая комната находится на первом этаже, то ее пол должен подогреваться, а температура его быть не менее +22°C.

На состояние здоровья ребенка, его самочувствие, поведение, утомляемость оказывает влияние и бактериальная загрязненность воздуха в помещении, степень его запыленности. Устранение этих негативных факторов также обеспечивается проветриванием. В отдельных случаях, когда по какой-либо причине проветривание затруднено, например, из-за неблагоприятной экологической обстановки, неблагоприятных погодных условий, целесообразно использовать кондиционеры, очистители воздуха. Спальные комнаты в обычных условиях проветривают по общепринятой схеме — проводят одностороннее или сквозное проветривание, которое заканчивается за 20—30 минут до укладывания детей. Во время сна детям также необходим свежий воздух, поэтому, если позволяют условия, одну-две фрамуги с одной стороны оставляют открытыми и закрывают за 30 минут до подъема.

Контроль за температурой воздуха в групповых, спальном комнатах ведется с помощью бытового термометра, прикрепленного на теневой стороне стены на уровне 0,8—1,2 м от пола. Соответствующий нормативам состав воздуха в помещениях групповой ячейки обеспечивает нормальный физиологический уровень деятельности всех функциональных систем организма ребенка — нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, терморегуляционных механизмов — и

создает благоприятный фон для активизации защитных сил и адаптивных возможностей детей, обеспечивает состояние теплового комфорта.

Полноценное освещение групповой комнаты дневным светом является одним из существенных условий охраны зрения детей, поддержания их работоспособности. Достаточный уровень естественной освещенности обеспечивается рядом факторов. В том случае, когда дети занимаются сидя за столами и занятия в основном связаны с работой зрительного аппарата, необходимо, чтобы дневной свет падал слева. Доступ дневного света в помещение не должен ничем ограничиваться, поэтому окна не следует занавешивать нераздвигающимися занавесями, даже из легкой тюлевой ткани; на подоконнике не рекомендуется ставить комнатные растения с разветвленной листвой и высотой более 15 см вместе с подставкой. Поверхность подоконников должна быть свободна от посторонних предметов: книг, коробок, игрушек. Для защиты глаз от прямых солнечных лучей, создающих чрезмерно резкий свет, раздражающий зрение, целесообразно использовать солнцезащитные устройства типа жалюзи, которые могут свободно опускаться и подниматься. Гигиеническим требованиям должно соответствовать и искусственное освещение, которое как правило, используется в утренние часы в осенне-зимний период года. Искусственное освещение (лампы накаливания или лампы «дневного» света) должно быть достаточным по уровню освещенности, соответствовать всем параметрам, существующим нормативам.

Групповая комната должна быть свободной для самостоятельной, игровой и двигательной деятельности детей, поэтому пространство групповых комнат, не следует загромождать большим количеством мягкой мебели, крупногабаритными игрушками. Все предметы — оборудование, пособия, игрушки — должны соответствовать нормативным медико-педагогическим и эстетическим требованиям и нормам безопасности, легко подвергаться чистке и при необходимости дезобработке.

Важным аспектом оздоровительной физкультуры являются самостоятельные занятия с детьми в домашних условиях, в семейной обстановке, направленные на оздоровление и закаливание детей. Физическая активность является одним из самых могучих средств предупреждения заболеваний, укрепления защитных сил организма. Ни одно лекарство не поможет ребенку так, как последовательные и систематические занятия физкультурой.

-А теперь приглашаем детей для флешмоба вместе с вами.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!