

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад № 37 «Веснянка»

Родительское собрание по теме:
**«Физическое развитие детей
старшего дошкольного возраста»**

Подготовила:
воспитатель высшей категории
Асеева Ирина Николаевна

г. Рубцовск

Тема: «Физическое развитие детей старшего дошкольного возраста»

Цель: расширить кругозор родителей в части представлений о физическом развитии детей старшего дошкольного возраста.

Задачи собрания:

- Показать родителям огромное значение занятий физкультурой и спортом.
- Формировать у родителей потребность вовлечения детей в занятия физкультурой и спортом.
- Продолжить совместную деятельность родителей и детей по формированию здорового образа жизни

Ход собрания:

Я хочу начать собрание со слов великого советского педагога Василия Александровича Сухомлинского:

«Я не боюсь ещё и ещё раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд родителя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

Здоровье человека - тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов.

Все люди без исключения понимают, как важно заниматься физкультурой и спортом, как здорово закаливать свой организм, делать зарядку, больше двигаться, но как трудно бывает пересилить себя, заставить встать пораньше, сделать несколько упражнений. Мы откладываем занятия физкультурой и спортом на «потом», обещаем себе, что рано или поздно начнем, но иногда становится поздно начинать... Особенно важно занятие физкультурой для дошкольников.

Как и в воспитании нравственности и патриотизма, так и в воспитании уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с раннего детства.

Для физического здоровья детей в нашей группе создан спортивный уголок, в который входит традиционное и нетрадиционное оборудование.

Для здоровья созданы следующие условия:

- Соблюдается температурный режим;
- Каждое утро проводится зарядка (летом на улице, зимой в зале);
- Физкультурные занятия в зале
- Физкультурные занятия на свежем воздухе (зимой и летом);
- Ходьба по корригирующие дорожки;
- Гимнастика после сна;
- Прогулки;
- Подвижные игры
- Массаж
- Гимнастика для глаз;
- Дыхательная гимнастика;
- Закаливающие мероприятия
- Физкультурные минутки;

Если в семье родители понимают значение физкультуры и спорта для здоровья ребенка, то они с самого раннего детства формируют у ребенка культуру физических занятий, демонстрируя это на своем собственном.

Привычка должна прививаться в семье, в детском саду, чтобы у будущего взрослого человека сформировался положительный образ здорового человека.

Очень часто родители в семье говорят ребёнку: «Будешь плохо кушать, - заболеешь! Не будешь тепло одеваться - простудишься!» и т.д., но практически очень мало в семье говорят родители детям: «Не будешь делать зарядку - не станешь сильным! Не будешь заниматься спортом - трудно будет достигнуть успехов в учении!» и т.д.

Современные дошкольники, а особенно школьники очень мало двигаются. По мнению специалистов, даже если дети достаточно двигаются, их движения однообразны, не все группы мышц вовлекаются в движение, и результат от такой активности большой пользы не дает.

Факторы, говорящие сами за себя:

* Минимальная норма количества шагов за день для человека - 10,000 шагов. Современный человек с натяжкой делает половину.

* Если родители имеют избыточный вес, 60-80% детей имеют его тоже.

* По мнению медиков - специалистов, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60.

* У людей, не занимающихся спортом, частота пульса на 20% выше. Это приводит к быстрому изнашиванию сердца.

* По статистике медиков, на 100 родившихся детей у 20 с течением времени развивается плоскостопие, связанное чаще всего со слабостью.

Как же помочь будущему школьнику, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость?

Многое может сделать собственная семья, в которой растет ребенок.

Ребенок чрезвычайно подражателен и, если родители сами следят за своим здоровьем, за своей физической формой, то и ребенок будет жить по тем правилам и законам, которые культивируются в его семье.

Когда ребенок в такой семье подрастает, его не нужно заставлять заниматься физкультурой и спортом. Он сам это делает с удовольствием, по привычке, выработанной годами.

Зарядка по утрам, вечерние пешие прогулки, активный отдых во время каникул, выходные дни на природе — вот лекарство от тех болезней, которые могут проявиться, если родители не воспитают у детей привычки быть душевно и физически здоровыми.

Часто в беседах с родителями слышишь то, что им некогда, что нужно кормить семью, и нет времени на такие глупости, как занятия физкультурой и спортом. А главный аргумент - отсутствие времени и денег на платные секции и кружки.

Сейчас мы с ребятами покажем сказку, в которой вы увидите, как в домашних условиях можно с ребёнком заниматься спортом.

Дети показывают сказку о ЗОЖ "Теремок"

Цель: формирование у детей интереса к спорту, здоровому образу жизни.

Задачи:

- через сказку формировать у детей желание заботиться о своем здоровье, делать зарядку, вести активный образ жизни;
- развивать творчество, воображение, доброжелательное отношение к героям сказок и друг к другу;
- воспитывать интерес к театрализованной деятельности и умение действовать в команде.

Участвуют: Петух, Мышка, 2 лягушки, Зайчик, Лиса, Медведь.

Остальные дети по ходу сказки выполняют задания героев.

Ведущий:

Сказки любят все на свете.

Любят взрослые и дети.

Сказки учат нас добру и прилежному труду

Говорят, как надо жить,

Как со спортом дружить.

Теремок на новый лад, мы покажем вам сейчас.

Это присказка-не сказка!

Пора сказку начинать

В некотором царстве,

В далёком государстве

На полянке средь цветов

Возвышался Теремок.

Но, скажу вам честно я – это необычный дом!

И царит здоровья дух в теремочке том!

Петух: *(выполняя упражнения с гантелями)*

Я Петушок-золотой гребешок,

Масляна головушка, шелкова бородушка

Всех бужу я на рассвете,

Лучший я спортсмен на свете.

Песней я друзей бужу,

На зарядку вывожу!

Зарядка всем полезна,

Зарядка всем нужна.

От лени и безделья

Спасает нас она!

Петух: Стоит в поле теремок, Он не низок, не высок. Тук-тук, кто в

теремочке живет? Тук-тук, кто в невысоком живет? Никто мне не отвечает. Значит, пустой теремок. Буду в нем жить!

Вы согласны со мной, дети
Что прекрасно жить на свете?

Дети: Да!

Петух: Тогда, выходите, разминку со мной начните!

Дети под музыку делают гимнастику вместе с Петухом, выйдя в середину зала.

Появляются две лягушки, танцуют на гимнастических мячах.

Лягушка 1: Ой! Стоит в поле теремок! Он не низок, не высок.

Лягушка 2: Постучусь - ка я в дверку. Тук-тук, кто в теремочке живет? Тук-тук, кто в невысоком живет?

Петух: Я- Петушок-Золотой гребешок.

В этом доме я живу!
Всех задорных и здоровых

Уж давно я в гости жду. А вы кто?

Лягушка 1: Я — Лягушка-квакушка, зеленое брюшко. Со мной моя подружка. Можно мне с тобой в теремке жить?

Петух: Можно, заходите. Вместе веселее. А что вы умеете делать?

Лягушка 1. Как, что? Вот я — знаменитая попрыгунья.

В речке много купаюсь и холодной водой закаляюсь.

Вот сейчас мы выполним несколько разных прыжков вместе с детьми.

Лягушка показывает разные виды прыжков (под музыку) — на двух ногах, на одной ноге, прыжки в движении по залу, из обруча в обруч, через препятствия.

Дети и Петух повторяют за лягушками.

Лягушка 2: Лягушка-квакушка, зеленое брюшко, если хочешь, оставайся жить в теремке, а я поскачу в свое болото.

Лягушка 2 скачет к детям, Лягушка 1 к теремку.

Под музыку появляется мышка, прыгая через скакалку.

Мышка: Ой! Стоит в поле теремок! Он не низок, не высок.

Постучусь-ка я в дверку. Тук-тук, кто в теремочке живет? Тук-тук, кто в невысоком живет?

Петух: Я- Петушок-Золотой гребешок.

Лягушка 1: Я— Лягушка-квакушка, зеленое брюшко. А ты кто?

Мышка: Я — Мышка-норушка, два розовых ушка. Можно мне с вами в теремке жить?

Петух: Можно, заходи.

Лягушка: Втроем веселее.

Петух: А что ты умеешь делать, Мышка-норушка?

Мышка:

Чтоб красивой, стройной быть,

Обруч надо мне крутить,
На скакалочке скакать,
В игры разные играть.

- Я очень люблю играть в подвижные игры. И я научу вас играть в игру "Мышеловка". Дружно все встаем в круг, где мои друзья мышки?

Игра подвижная "Мышеловка"

Цель: развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Упражнять в беге и приседание, построение в круг и ходьбе по кругу.

Описание игры: играющие делятся на две неравные команды, большая образует круг – «мышеловку», остальные – мыши.

Слова:

Ах, как мыши надоели,
Все погрызли, все поели.

Берегитесь же плутовки,
Доберемся мы до вас.

Вот расставим мышеловки,
Переловим всех сейчас!

Затем дети опускают руки вниз, и «мыши» оставшиеся в кругу встают в круг и мышеловка увеличивается.

После игры Петух, Лягушка и Мышка прячутся за теремок.

Появляется Зайчик с корзиной морковки.

Зайчик: Стоит в поле теремок! Он не низок, не высок.

Постучусь-ка я в дверку. Тук-тук, кто в теремочке живет? Тук-тук, кто в невысоком живет?

Петух: Я- Петушок-Золотой гребешок

Лягушка : Я - Лягушка-квакушка, зеленое брюшко.

Мышка: Я - Мышка-норушка, два розовых ушка. А ты кто?

Зайчик: Я- Зайчик-побегайчик. Можно мне с вами в теремке жить?

Петух : Можно.

Лягушка : Заходи.

Мышка : Вчетвером веселее.

Петух: А что ты умеешь делать?

Зайчик : Я люблю бегать, прыгать. Видите, какой я быстрый!

Чтоб здоровым быть и ловким – я на завтрак ем морковку!

Витамины нам полезны, это точно знаю.

Каждый день их с радостью я употребляю.

А еще я вам покажу, как делают дыхательную гимнастику. *(Дети выполняют возле скамеек дыхательную гимнастику по А.Н. Стрельниковой)*

Ах, какой хороший я!

Как же я люблю себя!

Крепко обнимаю,

Носиком вдыхаю.

И.п. Дети стоят ровно и прямо, ноги чуть уже, чем на ширине плеч; руки согнуты в локтях, подняты на уровень груди и разведены в стороны. При этом одна рука должна размещаться чуть ниже. На счет «раз» обнимаем себя так, чтобы локти сблизились друг над другом в одном месте, руки образуют треугольник- вдох!

Сделав 4 вдоха-движения подряд, надо отдохнуть несколько секунд и снова выполнить это движение 4 раза. И так 4 раза по 4 вдоха-движения.

Появляется Лисичка, выполняя под музыку движения с обручем.

Лиса : Прелесть какая! Терем сказочный!

Стоит в поле теремок! Он не низок, не высок.

Постучусь-ка я в дверку. Тук-тук, кто в теремочке живет? Тук-тук, кто в невысоком живет?

Петух : Я – Петушок- Золотой гребешок

Лягушка : Я- Лягушка-квакушка, зеленое брюшко.

Мышка : Я - Мышка-норушка, два розовых ушка.

Зайчик : Я — Зайчик-побегайчик. А ты кто?

Лиса : Я — Лисичка-сестричка, снесла с утра яичко.

Лягушка : А при чем тут яичко?

Лиса : Это у меня чувство юмора такое. Это я для смеха!

Все (хором). Ха-ха-ха!

Лиса : Можно мне с вами в теремке жить, всех вас веселить?

Петух : Можно.

Лягушка : Заходи.

Мышка : Впятером веселее.

Зайчик : Да еще с такой Лисичкой веселой!

Петух : А что ты умеешь делать?

Лиса : А я научу вас быть такой же красивой как я!

Красота это здоровье!

Знать об этом все должны.

Потому что без здоровья

Нет на свете красоты!

Я умею ходить осторожно, лапки ставить на траву неслышно. Давайте сделаем *пальчиковую гимнастику «Хитрая лиса»* (Дети повторяют за лисичкой):

Хитрая лисичка

Вышла погулять.

Захотелось ей

Кого –нибудь поймать

Или птичку, или рыбку,

Или зайку, или мышку,
Но Птички улетают,
Рыбки уплывают, Зайки убегают,
Мышки прячутся в нору.
*Входит медведь. Садится на пень. Кряхтит. Жалуется на боли в спине.
Затем подходит к теремку.*

Медведь: Ты, смотри-ка теремок!

Он не низок не высок.

Постучусь сильнее в дверь.

В гости важный пришёл зверь!

Кто смелей, пусть отвечает,

Кто в теремочке проживает?

Петух: Я- петушок-золотой гребешок

Мышка: Я мышка-норушка, два розовых ушка.

Лягушка: Я лягушка- квакушка, зелёненькое брюшко.

Зайчик: Я зайчик – побегайчик.

Лиса: Я Лисонька- лиса лесу нашему краса!

А ты кто?

Медведь: Я медведь косолапый, тяжёлая лапа. Пустите меня к себе жить?

Петух: А что ты умеешь делать?

Медведь: Ой, я такой способный: умею лапу сосать, зверей обижать, ульи разорять.

Петух: А ты спортом занимался?

Медведь: Нет!

Лягушка: С детских лет ты закалялся?

Медведь: Нет!

Лягушка: Утром делаешь зарядку?

Медведь: Нет!

Мышка: Спать ложишься по распорядку?

Медведь: Нет!

Мышка: Ешь полезные продукты?

Медведь: Нет!

Зайчик: В рационе есть ли фрукты?

Медведь: Нет!

Петух: Не возьмём к себе в соседи нездорового медведя!

Медведь: А что же мне делать? А как же Я? А мне? Ну я. А как же я?

Ребята! Меня вы научите, как здоровым быть!

Я про вредные привычки поскорей хочу забыть!

Лягушка:

Если хочешь быть здоров.

Можешь прыгать и скакать,

Можешь бегать и играть.

Добрый быть, весёлым быть.

Руки всегда с мылом мыть.

Мышка:

Зубы чисти в день два раза,

Чтоб не выпали все сразу.

Береги ты с детства уши

И не лезь ты, друг мой, в лужи.

Зайчик:

Будешь спортом заниматься,

Тебе нечего бояться.

И зевать ты не будешь,

Если про зарядку не забудешь.

Лиса:

Мойся в бане, закаляйся.

Правильно всегда питайся.

Правильно всегда сиди,

За осанкой следи.

Петух: Надо всем нам постараться и привычку завести.

Физкультурой заниматься, чтоб здоровыми расти!

Ведущий: В жизни главное – здоровье!

Согласитесь, детвора!

И тогда любые горы

Мы свернём с пути всегда!

Танцевальный флешмоб «Танец Зебрика»

После просмотра сказки инструктор по физической культуре проводит беседу, родителям раздают памятки.

Решение родительского собрания:

1. Создать необходимые условия для реализации потребности ребенка в двигательной активности в повседневной жизни (срок – постоянно, ответственные – воспитатели, инструктор и родители).
2. Равномерно распределять физическую и умственную нагрузки в течение дня (срок постоянно, ответственные – воспитатели, родители).
3. Систематически интересоваться полученными знаниями детьми по формированию здорового образа жизни и закреплять их дома (срок – постоянно, ответственные – родители).
4. В выходные дни обязательно организовывать прогулки вместе с детьми (срок – постоянно, ответственные – родители).

5. Систематически проводить закаливание ребенка в условиях семьи (*срок – постоянно, ответственные – родители*).

Воспитатель: Уважаемые родители, на этом родительское собрание завершается. Я желаю Вам крепкого здоровья и успехов в воспитании и формировании здорового образа жизни своих детей.



