

Родительское собрание с использованием здоровьесберегающих технологий
«Здоровье в порядке – спасибо зарядке»
(средняя группа)

Подготовила: Е.А. Лукьянова

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

Задачи:

1. Познакомить с разными формами оздоровления организма;
2. Познакомить с доступными способами укрепления здоровья;
3. Способствовать получению практических навыков по проведению оздоровительных мероприятий в домашних условиях.

Форма проведения: семинар - практикум.

Оборудование: массажные дорожки, проектор, массажные мячики, музыкальное сопровождение.

Участники: воспитатели, родители, дети, музыкальный руководитель.

План проведения:

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

Ход мероприятия

I. Подготовительный этап

Подготовка детей к показу различных видов гимнастики и самомассажа (утренняя гимнастика; точечный самомассаж «Гномики»; дыхательная гимнастика; массаж с мячиками).

II. Организационный этап

Подготовить музыкальный зал и необходимое оборудование; педагоги и дети в спортивной форме.

III. Вступительная часть

Звучит музыкальная заставка «Это новое поколение».

Воспитатель. Кто не знает, что движение полезно для здоровья?! И о важности здорового питания мы тоже слышали. 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» с презентацией.

Воспитатель. 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 нашей 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 ребята (2 слайд мультимедиа).

Все ответы конечно верны, давайте подытожим наши ответы, что же такое Здоровье?! (3 слайд мультимедиа).

Если мы хотим вырастить здоровое поколение детей, то мы должны «научить ребенка быть здоровым». Здоровый ребенок – счастье семьи (4 слайд мультимедиа). В рамках нашей группы мы реализовали проект «Здоровые дети – здоровое общество», в котором мы выделили четыре приоритетных направления: (5 слайд мультимедиа)

- Гигиеническое воспитание дошкольников (формирование ЗОЖ);
- Лечебно-профилактическое;
- Обеспечение психологической безопасности личности ребенка;
- Физкультурно-оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса в ДОУ, семье.

Гигиеническое воспитание. Здесь мы приучаем детей мыть руки перед едой, умываться, если замарался, полоскать рот после еды (6 слайд мультимедиа), проводим различные беседы на тему здоровья. Для вас, родители, мы предлагаем консультации «Личная гигиена детей», «Основы здорового образа жизни», «Витамины» и др.

Лечебно-профилактическое. Прием витаминного напитка, хождение по массажным ребристым дорожкам (7 слайд мультимедиа); упражнения на релаксацию для снятия напряжения (8 слайд мультимедиа); сухой бассейн - способствует снятию усталости, расслаблению мышц плечевого пояса (9 слайд мультимедиа); точечный массаж, самомассаж; а также обязательное проветривание помещения.

Обеспечение психологической безопасности личности ребенка. Игровые упражнения на развитие эмоциональной сферы (10, 11 слайд мультимедиа); игровые тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний (12 слайд мультимедиа); использование музыки в повседневной свободной и самостоятельной деятельности.

Физкультурно-оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса в ДОУ, семье. Это различные утренние гимнастики, дыхательные, пальчиковые, бодрящие, гимнастика для глаз, подвижные игры, физкультминутки и динамические паузы (13 слайд мультимедиа). В дальнейшем наеемся на совместные туристические походы.

V. Практикум.

- Комплекс утренней гимнастики

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

В зал входят ребята под музыкальное сопровождение «На зарядку!»

- Дыхательная гимнастика

Воспитатель. После зарядки или физических упражнений необходимо восстановить дыхание, и сейчас мы с ребятами покажем, как это необходимо делать.

Дыхательная речевая гимнастика «Ветерок» под музыкальное сопровождение.

- Точечный массаж

Воспитатель. Для профилактики простудных заболеваний необходимо делать точечный массаж. Мы вам сейчас покажем, как можно делать такой массаж, а вы выполняйте его вместе с нами.

Дети садятся на пуфики на пол и выполняют точечный массаж «Гномик».

-Массаж ступней

Воспитатель. Ну и, конечно же, для того, чтобы ножки были здоровыми и красивыми необходимо делать массаж ступней. Мы с ребятами делаем такие упражнения с массажными мячиками. Это не сложное упражнение можно проводить и дома с детьми.

Ребята садятся на пол, на пуфики и выполняют массаж ступней под музыкальное сопровождение.

-Музыкальная физ. минутка с использованием мультимедиа

Воспитатель. А теперь предлагаю всем родителям выйти и вместе с нами станцевать танец «Маленьких утят», а помогать нам в этом будут вот такие герои – цыплята.

На мультимедиа выводится физ. минутка и дети с родителями выполняют движения под музыку.

VI. Заключительная часть.

Воспитатель. В заключении хочется сказать, что существует множество других видов гимнастики, которые мы применяем в нашей работе.

А сейчас я хочу предложить вам оценить нашу работу и высказать свое мнение о проведенном собрании, приклеив на информационный лист сердечки трех цветов, где красное сердечко – очень интересно, понравилось, узнали, что то новое; желтое – так себе, все знакомо, все уже знали; синее – не понравилось, можно было и не приходить, ничего нового не узнали.

Благодарю всех за активное участие.

Решение текущих вопросов. Индивидуальное консультирование.

Литература.

1. Чиркова С.В. Родительские собрания в детском саду. – Москва. «ВАКО». 2009 г.
2. Подольская Е. Лечебная гимнастика // Дошкольное воспитание. 2005.-№8