

**Родительское собрание по теме  
«Реализация системы мероприятий, направленных на оздоровление и  
физическое развитие детей»**

*Материалы подготовила:  
воспитатель Цыпкина Ольга Андреевна*

**Направление:** физкультурно-оздоровительное

**Цель собрания:** создание комплексной системы физкультурно-оздоровительной работы с детьми, направленной на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей и воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья

**Задачи собрания:**

- охрана и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости защитных свойств организма;
- формирование у детей и родителей осознанного отношения к своему здоровью;
- привлечение родителей к организации оздоровительной работы с детьми.

**Ожидаемые результаты:**

- создание образовательной среды, формирующей здоровую, физически развитую, социально адаптированную, увлечённую спортом личность, сознательно использующую знания о здоровом образе жизни;
- снижение показателя заболеваемости;
- положительная динамика показателей физического развития детей.

**Список используемой литературы:**

1. Белая К. Ю. «Как обеспечить безопасность дошкольников: конспекты занятий по основам безопасности детей дошкольного возраста» М.: Просвещение, 2000 – 94 с.
2. Глазырина Л. Д. Физическая культура дошкольникам: программа и программные требования М. : 1999 – 144 с.
3. Зимонина В. А. Воспитание ребёнка – дошкольника. Расту здоровым. М. ;ВЛАДОС, 2003-304 с
4. Кузнецова М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. М.: АРКТИ, 2002 – 64 с.
5. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста М. : 2004
6. Рунова М. А. Двигательная активность ребёнка в детском саду М. : 2000 – 256 с.
7. Семёнова Н. Дыхательная гимнастика Стрельниковой в школе здоровья. СПб. 2004 – 87 с.

8. Чупаха И. В. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. М: 2003 - 143 с.

### **Материалы для беседы**

Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, привычка к ЗОЖ, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценного развития личности.

Подвижные игры и игровые движения – естественные спутники жизни ребёнка, обладающие великой воспитательной силой, формирующие физические и личностные качества ребёнка. Мы применяем народные игры и игровые подражательные движения, как на физкультурных занятиях, так и во всех режимных моментах; используем народные подвижные игры в дыхательной гимнастике, закаливающих процедур, в утренней гимнастике и в самостоятельной детской деятельности. При этом семья является активным участником воспитательно-образовательного процесса в ДОУ.

В современной системе образования много проблем. Одна из них – это ориентация всей системы образования на здоровьесберегающее обучение и воспитание. Перед дошкольным образованием в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и физическому развитию детей.

Федеральные государственные образовательные стандарты к структуре основной образовательной программы дошкольного образования определяют как одну из важнейших задач: охрану и укрепление здоровья воспитанников через интеграцию образовательных областей, создание условий безопасной образовательной среды, осуществление комплекса психолого – педагогической, профилактической и оздоровительной работы. В соответствии с этим особую актуальность приобретает поиск новых средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях, создание оптимальных условий для всестороннего гармоничного развития личности ребёнка.

Возникают вопросы:

- как укрепить и сохранить здоровье наших детей?;
- как организовать образовательную деятельность дошкольников, чтобы дать каждому ребёнку оптимальную нагрузку с учётом его подготовленности, группы здоровья?;
- как развивать интерес детей к занятиям физкультуры, потребность в здоровом образе жизни?;
- как сделать привлекательным занятие физкультуры для всех детей?;
- как достичь в процессе занимательного дела оптимального сочетания оздоровительного и образовательного компонентов физкультурной деятельности?

Одним из путей решения является комплексный подход к оздоровлению детей через использование **здоровьесберегающих технологий**, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада. Их внедрение строится на формировании осознанного отношения ребёнка к своему здоровью, которое, в свою очередь, должно стать системообразующим фактором модернизации физкультурно-оздоровительной деятельности современного детского сада.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий стала приоритетным направлением в деятельности нашего дошкольного образовательного учреждения.

### **Материально-техническое обеспечение.**

Для обеспечения полноценного своевременного развития детей, сохранения и укрепления физического и психического здоровья, профилактики простудных заболеваний, физического развития и оздоровления воспитанников и для реализации приоритетного направления в дошкольном учреждении имеется музыкально - физкультурный зал, оснащенный необходимым традиционным оборудованием, спортивный уголок в группе, который создан с учётом возрастных особенностей детей. На участке детского сада оборудованы спортивная и игровые площадки, где дети имеют возможность развития двигательных навыков.

Содержание работы с детьми определяется в соответствии с «Федеральными государственными образовательными стандартами к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования»

### **Система физкультурной работы включает в себя:**

- проведение комплекса утренней гимнастики;
- проведение двигательных разминок между занятиями;
- организация подвижных игр и физических упражнений на прогулке;
- организация динамического часа в конце прогулки;
- организация оздоровительного бега в конце прогулки;
- гимнастика после дневного сна;
- коррекционная работа с детьми по развитию движений;
- организация занимательной двигательной деятельности различного типа; пальчиковые игры и упражнения;
- самостоятельная, двигательная деятельность детей;
- организация досугов, праздников;
- проведение «Дня здоровья», в летнее время «Недели здоровья»;
- организация работы с семьёй.

Утренняя гимнастика является одним из важных компонентов двигательного режима, ее организация направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Ежедневное выполнение

физических упражнений способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывая полезную привычку у детей начинать день с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика проводится ежедневно до завтрака в течение 6–12 мин. На воздухе или в помещении (в зависимости от погодных условий).

Наряду с традиционной утренней гимнастикой в практику дошкольного учреждения включаются разные типы и варианты, как в содержательном плане, так и в методике проведения.

В содержание утренней гимнастики включаются различные построения и перестроения, различные виды ходьбы, бега, прыжков с постепенным увеличением двигательной активности детей. Детям предлагаются упражнения на равновесие и развитие координации, подвижные игры и основные развивающие упражнения. Комплекс утренней гимнастики повторяется в течение двух недель. Продолжительность утренней гимнастики соотносится с возрастом детей.

Ежедневно, в процессе образовательной организованной деятельности детей и по мере необходимости, проводится физкультминутка (в течение 3–5 мин.) в зависимости от вида и содержания деятельности по развитию речи, рисованию, формированию элементарных математических представлений, главным образом в момент появления признаков утомляемости детей. Это упражнения общеразвивающие: наклоны туловища, движение рук вверх, в стороны, полуприседания и приседания, подпрыгивание, подскоки, ходьба.

Используются разные виды физкультминуток: с текстом, с музыкальным сопровождением, в форме подвижной игры и др.

Введение двигательной разминки во время перерыва между занятиями позволяет детям активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной позы. Она состоит из 3–4 упражнений, а также произвольных движений детей с использованием разнообразных физкультурных пособий. Для организации двигательной активности в режиме дня с детьми проводятся подвижные игры, физические упражнения на прогулке.

Подвижные игры – служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитания физических качеств.

Активное участие в развлечениях обогащает детей новыми впечатлениями, даёт возможность приобрести двигательные навыки и умения.

После дневного сна важно поднять настроение и мышечный тонус у каждого ребенка, а также позаботиться о профилактике нарушений осанки и стопы. Этому способствует комплекс гимнастики после дневного сна, который носит вариативный характер, в зависимости от этого будет меняться и её продолжительность (от 7–15 минут).

Гимнастика игрового характера состоит из 2–3 упражнений типа «Потягушки», «Винтики», «Спортсмены».

Разминка в постели и комплекс упражнений. Дети постепенно просыпаются под звуки мелодичной музыки, лёжа в постели, в течение 3–4 минут, выполняют 4–5 общеразвивающих упражнений.

Предлагаются упражнения из различных положений: лёжа на боку, на животе, сидя. После этого дети выполняют ходьбу, постепенно переходящую в бег – выбегают из спальни в хорошо проветренную группу с температурой 17–19 градусов.

В системе физкультурно-оздоровительной работы дошкольного учреждения прочное место занимают физкультурные праздники, спортивный досуг, дни здоровья.

Наибольшую пользу для оздоровления и закаливания детей приносят физкультурные праздники, организованные на открытом воздухе.

Организация системы закаливания – важнейшая часть физического воспитания детей дошкольного возраста. Закаливающие мероприятия проводятся в течение всего дня. Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: воздух, солнце и вода.

Цель закаливания – выработать способность организма быстро приводить работу органов и систем в соответствие с меняющейся внешней средой. Способность организма приспосабливаться к определенным условиям внешней среды вырабатывается многократным воздействием того или иного фактора (холод, тепло и т. п.) и постепенным увеличением дозировки такого воздействия.

Закаливание воздухом – наиболее доступное средство закаливания в любое время года. Систематическое пребывание ребенка на воздухе способствует более быстрой адаптации организма к смене температурных условий. Положительное воздействие воздушных ванн повышается, если сочетается с физическими упражнениями.

Эффективным средством закаливания является хождение босиком в летнее время по «Тропе Здоровья».

Вода является весьма эффективным фактором оздоровления и закаливания. В оздоровительной деятельности используются обширное умывание, ножные ванны, обливания рук до локтя (в летнее время).

Понятие «Здоровье» рассматривается в широком социальном аспекте, который включает в себя физическое, психологическое и социальное здоровье ребенка.

Одним из обязательных условий воспитания культуры здоровья ребенка становится культура здоровья семьи.

В работе с семьей по формированию потребности в здоровом образе жизни у детей используются как традиционные, так нетрадиционные формы работы с родителями, такие как, выпуск буклетов «Здоровье». Тематические выставки, библиотека здоровья, оформляются информационные уголки здоровья «Здоровые дети », «Как я расту». Консультации, встречи «За круглым столом», родительские собрания с привлечением медицинского работника.

Совместная работа с семьёй строится на следующих основных положениях, определяющих её содержание, организацию и методику:

- единство целей и задач в воспитании ребёнка;
- систематичность и последовательность работы в течение всего года и всего периода пребывания в ДООУ;
- индивидуальный подход к каждой семье;
- взаимное доверие и взаимная помощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критике и самокритике.

В соответствии с этими основными положениями система работы с семьёй включает:

- ознакомление родителей с результатами состояния здоровья ребёнка и его психологического развития;
- участие в составлении индивидуальных планов оздоровления детей;
- целенаправленную работу, пропагандирующую необходимость рационального, полного сбалансированного питания, закаливания, оптимального воздушного и теплового режима и т. д.;
- ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы;
- обучение конкретным методам и приёмам оздоровления;
- ознакомление с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДООУ.

Тема, по которой я планирую работать в новом учебном году, заключается в создании комплексной системы физкультурно-оздоровительной работы с детьми, направленной на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей и воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.