**Родительское собрание № 2**

**от 10.12.2020 г.**

**Тема: «Физическое развитие детей среднего дошкольного возраста»**

**Повестка дня:**

1. Анализ работы по теме.

2. Сообщение по теме **«**Физическое развитие детей среднего дошкольного возраста»

1. **Анализ работы по теме.**

Уважаемые родители, позвольте вас познакомить с особенностями физического развития детей среднего дошкольного возраста.

И начать свое выступление я хочу со слов Василия Александровича Сухомлинского: «Я не боюсь еще 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».

В широком смысле, физическое развитие, предполагает развитие физических качеств: ловкость, быстрота, сила, выносливость, гибкость. Благодаря которым вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Что же нового происходит в организме ребенка 4-5 лет?

1. Вес увеличивается за счет костной и мышечной ткани.

2. Заметно улучшается быстрота реакции, координация и скорость движений. Исчезает неуклюжесть, появляется ловкость и гибкость.

3. Изменяются пропорции их тела. Теперь они приближаются к пропорциям тела взрослого человека. Центр тяжести смещается вниз, как и положено.

4. Хрящи постепенно становятся твердыми. Правильное формирование костной системы во многом зависит от качества питания. В рационе ребенка обязательно должны присутствовать молочные продукты, рыба, мясо, достаточное количество витаминов и минералов.

5. Увеличиваются в размере все внутренние органы, их функции совершенствуются, приближаются к взрослым нормам и пропорциям.

6. Совершенствуется и нервная система. Увеличивается число нервных клеток, усложняется и расширяется количество связей между ними.

7. К пяти годам вес мозга ребенка составляет 90 % веса мозга взрослого человека. Установлено, что связи между правым и левым полушариями у детей до двух лет недостаточно сформированы. Однако после двух лет они начинают интенсивно налаживаться.

Конечно, на все эти показатели влияет и генетика, и питание, и среда, но в любом случае ситуацию можно улучшить, если целенаправленно заниматься с ребенком физическим развитием.

1. **Сообщение по теме «Физическое развитие детей среднего дошкольного** возраста»

В нашем детском саду создана целая система физкультурно-оздоровительной работы.

Каждый день с детьми проводится утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры в группе и на свежем воздухе, гимнастика после сна.

 Осуществляется индивидуальный режим пробуждения после дневного сна. Проводятся закаливающие процедуры, такие как ходьба босиком по дорожкам здоровья после дневного сна, обширное умывание, утренний прием на воздухе в теплое время года и т. д.

В детском саду организована система рационального питания, которая включает в себя второй завтрак, строгое выполнение натуральных норм питания, замену продуктов для детей аллергиков, соблюдение питьевого режима, гигиену приема пищи.

В начале и в конце учебного года проводится медико-педагогический мониторинг здоровья и физического воспитания детей.

Из существующей системы складываются следующие принципы физического развития детей: дидактические, специальные, гигиенические. А также хочу выделить методы, которые я применяю в своей работе:

Наглядно- слуховой метод:

• Демонстрация и показ способов выполнения физических упражнений, к которому привлекаю самих воспитанников.

• Использование наглядных пособий – рисунки, фотографии, презентации…

• Использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов *(например, использование музыки в подвижной игре)*

Словесные методы:

• Я называю упражнение, его описываю и объясняю, задаю вопросы к детям, даю команды и т. д.

Практические методы:

• Дети самостоятельно выполняют упражнение или же совместно с инструктором (это проводится в игровой форме, в виде соревнования или игровых упражнений).

Наряду с методами значительное внимание отводится средствам физического воспитания:

• Гигиенические факторы: режим занятий, отдых, сон, питание, одежда…

• Естественные силы природы: солнце, воздух и вода.

Физические упражнения, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении и способствуют формированию двигательных умений и навыков.

Только при комплексном решении задач, средств, методов будет осуществляться полноценное, гармоничное физическое развитие детей.

Спасибо за внимание!