**Родительское собрание № 2**

**от 10.12.2020 г.**

**Тема: «Физическое развитие – использование инновационных технологий и методик»**

**Повестка дня:**

1. Анализ работы по теме.

2. Сообщение по теме **«**Формирование привычки к здоровому образу жизни у детей 3-4 лет» (из опыта работы).

1. **Анализ работы по теме.**

Воспитательно-образовательная работа в младшей группе ведется по программе «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Вераксы,Т.С.Комаровой , М.А.Васильевой.

**Цель**: охрана здоровья и формирование основы культуры здоровья.

Для достижения данной цели были поставлены следующие задачи:

* Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.
* Воспитание культурно-гигиенических навыков.
* Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
* Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).
* Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями.
* Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Основные направления физкультурно-оздоровительной работы**

* Физкультурные занятия
* Утренняя гимнастика
* Физкультминутки
* Дыхательная гимнастика
* Пальчиковая гимнастика
* Зрительная гимнастика
* Гигиенические процедуры
* Закаливающие процедуры
* Прогулка
* Подвижные игры на прогулке

Каждый день мы начинаем с проветривания группы. По режимному моменту начинаем утреннюю гимнастику, летом гимнастика проводится на улице, а в холодное время года в группе. Очень важно чтобы дети присутствовали на зарядке, зарядка начинается в 8.20 до 8.30, утренняя зарядка пробуждает организм ребенка и настраивает ребенка на целый день.

На неделе проводится 1 физкультурное занятие в группе, 1 в зале и 1 на прогулке; продолжительность занятий 15мин. Занятия проводятся как в традиционной, так и в игровой форме: «Театр физкультуры», в форме путешествия. В соответствии с комплексно-тематическим планированием проводятся все запланированные мероприятия. Занятия провожу каждый день по расписанию. На каждом занятии с детьми провожу физкультминутки, их цель – поддержание умственной работоспособности детей на достаточно высоком уровне, эмоциональные разрядки, релаксация. Физкультминутки стараюсь подбирать таким образом, чтоб они перекликались с темой занятия.
Слежу за осанкой во время занятий и приема пищи. Провожу пальчиковую гимнастику (развиваем мелкую моторику, память) и артикуляционную гимнастку, гимнастику на дыхание ежедневно во время режимных моментов.

 В группе есть картотека пальчиковых игр, пальчиковый театр, а также комплекс артикуляционных упражнений.

Так же стараюсь прививать КГН детям. Перед каждым приемом пищи дети моют руки и лицо. Обучаем детей обширному умыванию прохладной водой: мытьё рук до локтя. По окончании водной процедуры каждый ребёнок самостоятельно вытирается полотенцем; так же проводим воздушные и солнечные ванны (стараюсь следить за тем, что бы одежда детей соответствовала температуре воздуха и погодным явлениям).
Большое внимание уделяю беседе с детьми о здоровом питании, о продуктах и витаминах.

Ежедневно организовываем прогулки, используем картотеки прогулок. На ежедневных прогулках с детьми организуем различные подвижные игры, с отстающими детьми по физической культуре проводим индивидуальную работу на развитие движений. Проводим спортивные развлечения в группе и на улице, подвижные, малоподвижные игры. Пока дети гуляют, в группе проводится сквозное проветривание

 В холодный период времени, когда не удается среди дня выходить на прогулку, проводим одностороннее проветривание группы. Не забываем и про оздоровительный комплекс после дневного сна: гимнастика пробуждения, самомассаж стоп, кистей рук, воздушно-водные процедуры проводится ежедневно. Организм ребенка после сна требует постепенного "пробуждения" и подготовки к активной деятельности. В группе мы играем в спокойные игры – дидактические, настольные, сюжетно-ролевые игры.

 Релаксация – провожу в зависимости от состояния детей и поставленных целей (во время заключительной части занятий, перед сном). Для этого использую спокойную классическую музыку, звуки природы.

Игровой массаж. Суть его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом, руками, ногами, ушами. Он основан на стимуляции биологически активных точек. Такой вид массажа очень нравится детям. Кроме того, 1 раз в неделю по средам ведётся кружок «Весёлые ладошки», основной задачей которого является развитие мелкой моторики пальцев рук.

Невозможно представить себе жизнь ребенка в д/саду без веселых досугов и развлечений, праздников, соревнований, интересных игр. Одни развивают сообразительность, другие смекалку, третьи воображение и творчество, но объединяет их общее воспитание у ребенка потребности в движении и эмоциональном восприятии жизни. Целью таких праздников является активное участие детского коллектива группы, посредством чего выявляются двигательная подготовленность детей, умение проявлять физические качества в необычных условиях и игровых ситуациях.

Для профилактики простудных заболеваний нарезаем лук, чеснок.
Развивающая двигательно-игровая деятельность способствует снятию психического, интеллектуального и эмоционального перенапряжения, легкому переключению с одного вида деятельности на другой, повышению общей работоспособности.

В обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность группы детей заметно повышается, что в конечном итоге приводит и к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам.

Для успешного ведения работы по образовательной области «Физическое развитие» в группе создана предметно-пространственная развивающая среда.

 Оборудован спортивный уголок, в котором много нестандартного спортивного оборудования (массажные дорожки, мягкие модули (пенёчки), мешочки для метания, кочки со следами, «бильбоке», флажки, ленточки, султанчики, бабочки для дыхательной гимнастики, ориентиры, дуги для игры в мини хоккей, эспандеры).

В начале года подобрала и оформила следующие виды картотек: подвижные игры, комплексы утренней гимнастики и после дневного сна, пальчиковые игры, дидактические игры по цветотерапии, игры по профилактике детских страхов, релаксационные игры, игры (этюды) по психогимнастике, дыхательная гимнастика, зрительная гимнастика, физкультминутки для дошкольников.

 Охрана и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости защитных свойств организма – это задача не только педагогов, но и семьи. Поэтому стараюсь вовлекать родителей в совместную деятельность. Знакомлю их с методами и приемами здоровьесберегающих технологий с помощью информационных стендов, папок-передвижек, консультаций. Приобрели единую спортивную форму, чешки. С помощью родителей спортивный уголок пополнился нетрадиционным физкультурным оборудованием: дуги для подлезания, моталочки, бильбоке, корзины для метания в цель, полотно с лузами «Попади в цель», многофункциональное пособие «Солнышко», массажные перчатки. Приобрели клюшки и шайбу для игры в мини хоккей, камешки «Марблс» для развития мелкой моторики и пр.

В результате проделанной работы

* Повысилась двигательная активность детей
* Повысился интерес к физкультурно-оздоровительным мероприятиям (дети с удовольствием делают утреннюю гимнастику, гигиенические мероприятия).
* Увеличилась заинтересованность родителей данной проблемой

**2.** **Сообщение по теме «Формирование привычки к здоровому образу жизни у детей 3-4 лет (из опыта работы)».**

Здоровый образ жизни, ЗОЖ – образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом. Необходимо с раннего возраста приобщать ребенка к здоровому образу жизни, формировать у малыша навыки охраны личного здоровья и бережного отношения к здоровью окружающих. Сохранение и укрепление здоровья детей – одна из основных задач детского сада.

Воспитание основ здорового образа жизни у детей в ДОУ осуществляется по следующим направлениям:

- Соблюдение режима дня.

- Привитие культурно-гигиенических навыков.

- Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи.

- Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма.

- Формирование привычки к ежедневным физкультурным упражнениям.

- Формирование потребности семьи ребенка в зож и личного примера в укреплении и сохранении здоровья.

Из опыта работы видно, что не у всех наших детей достаточно сформированы умения выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры, не всеми детьми соблюдаются элементарные правила приема пищи, не все владеют доступными возрасту навыками самообслуживания, не у всех детей развита двигательная активность и привычка к ежедневным физкультурным упражнениям.

Поэтому в своей работе поставила цель: формирование у детей представления о здоровом образе жизни, о его важности. Подключение к данной теме родителей для достижения совместного результата.

Реализация работы по формированию привычки к здоровому образу жизни у детей осуществляется в группе следующим образом:

1.Создана соответствующая предметно-пространственная среда, в группе оборудован спортивный уголок в, где сосредоточено стандартное и нестандартное оборудование.

2. В начале учебного года оформила картотеки: «Комплексы утренней гимнастики», «Бодрящая гимнастика после сна», «Гимнастика для зрения», «Дыхательная гимнастика», «Подвижные игры», «Физминутки», «Пальчиковые игры», а так же оформила лэпбук «ЗОЖ», где подобрала картинки, стихи, сказки, загадки, дид. игры по теме.

3. Есть все необходимые средства гигиены, индивидуальные расчески. Приобрели салфетницы на каждый стол.

4. В группе систематически организуем проветривания, влажная уборка, кварцевание, проводим прогулки с детьми на свежем воздухе на участке детского сада.

5. При формировании культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания использую такие приемы, как показ, объяснение, беседа, непосредственная помощь и поощрение, художественное слово. Дети учатся замечать непорядок во внешнем виде и устранять его, при небольшой помощи взрослого снимают одежду и обувь, одеваются в правильной последовательности, следуя алгоритму. Учим застегивать пуговицы и замки с помощью тренажера «Куб с застежками». Прививаем культуру поведения за столом.

 6. В гости к детям приходят герои, которым они показывают, чему они научились, благодаря чему у детей создается положительное эмоциональное состояние, заинтересованность. Проводим игровые упражнения: *«Мы умеем есть красиво», «Чистые ладошки», «Послушные расчески», «Научим Незнайку чистить зубы», «Покажем кукле Кате как нужно причесываться», «Что сначала, что потом»* и т.д.

7. С детьми проводятся беседы: «Я и мое здоровье», «Как правильно мыть руки», «Что такое витамины», «Зачем делать зарядку», «Для чего нужны рукавички». Большое внимание уделяю беседе с детьми о здоровом питании, о продуктах и витаминах.

Рассматриваются наглядные материалы: картинки, плакаты: «Дети и дорога», «Один дома», «Основы гигиены», «Алгоритм мытья рук», «Алгоритм одевания на зимнюю прогулку» и т.д.

8. Читаю детям художественную литературу: рассказы Л.Воронковой «Маша-растеряша», стихи К.Чуковского «Мойдодыр», А.Барто «Девочка чумазая». Использую потешки при умывании, одевании, приеме пищи, при укладывании спать и после сна, при расчесывании и т.д.(см. картотека)

9. Использую дидактические игры: *«Овощи и фрукты», «Полезная и вредная еда», «Что хорошо, а что плохо»,* *«Отчего грустят и чему радуются зубки»*, *«Покажи и назови части тела»* и др. С их помощью дети не только знакомятся с функциями своих жизненно важных органов, но и узнают способы профилактики их заболевания.

10. Ежедневно проводим с детьми утреннюю гимнастику, благодаря чему у детей вырабатывается привычка каждый день выполнять различные упражнения. Со временем эта полезная привычка перейдет в потребность и сохранится на всю жизнь. Проводим физкультурные занятия, на которых последовательно обучаем детей движениям и двигательным действиям по показу и на основе словесного описания.

Во время организованной образовательной деятельности, которая требует повышенной умственной нагрузки и между ними, проводим физкультминутки, подвижные игры. Подвижные игры, соответствующие данному возрасту, проводятся и в ходе физкультурных занятий, и в ходе прогулок.

Учу **детей правильному дыханию,** глубокому выдоху для хорошей очистки легких и улучшения их снабжения кислородом. Использую игровые упражнения *«Часики»*, *«Крылья»*, *«Петушок»*, *«Вырасти большой»*, *«Обними себя» и др.*

Эффективным средством укрепления здоровья, снижения заболеваемости и повышения уровня работоспособности детей является закаливание организма. Закаливание проводится в повседневной жизни. Это и разминка в постели, и оздоровительная ходьба по массажным дорожкам, босохождение и умывание рук и лица прохладной водой, и ежедневные прогулки на свежем воздухе с проведением подвижных игр, физкультминутки и динамические паузы, и пальчиковые игры, и дыхательная гимнастика, самомассаж.

Привычка к здоровому образу жизни формируется не только в ДОУ, но и в семье. Поэтому стараюсь вовлекать родителей в совместную деятельность по формированию здорового образа жизни у детей. В раздевалке **оформлен уголок здоровья,** где размещаю дополнительную **информацию**по укреплению здоровья **детей.**

 Использую такие формы работы с родителями, как консультации, индивидуальные беседы, папки-передвижки по данной теме. С помощью родителей спортивный уголок пополнился нетрадиционным физкультурным оборудованием: дуги для подлезания, моталочки, бильбоке, корзины для метания в цель, полотно с лузами «Попади в цель», многофункциональное пособие «Солнышко», массажные перчатки. Приобрели клюшки и шайбу для игры в мини хоккей, камешки «Марблс» для развития мелкой моторики и пр.

Благодаря проделанной работе, дети стали выносливее, самостоятельнее, подвижнее, движения их стали более скоординированы. Стали меньше болеть простудными заболеваниями. У них возникает потребность и желание узнавать что-то новое, повторять д/игры, физ. упражнения в самостоятельной деятельности. Повысился интерес к физкультурно-оздоровительным мероприятиям (дети с удовольствием делают утреннюю гимнастику, гигиенические мероприятия).

С целью дальнейшего повышения интереса к здоровому образу жизни и осознания его важности планирую и далее продолжать работу в данном направлении.