Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением физического развития воспитанников

21 «Золотой ключик»

Красноярский край, г. Зеленогорск

Победители Всероссийского конкурса "Звёздочка в ладошке"

для педагогов в номинации

"Лучшая методическая разработка родительского собрания в рамках темы

"Скоро в школу мы пойдём!"

ДИПЛОМ

II степени

награждается

победитель Всероссийского конкурса для педагогов

«Звёздочка в ладошке»

Гузовская

Ирина Павловна

воспитатель МБДОУ «Детский сад № 21 «Золотой ключик»

За лучшую методическую разработку
родительского собрания в рамках темы:
«Скоро в школу мы пойдём!»

...тель оргкомитета
...йского конкурса «Звёздочка в ладошке»
Н.Н. Беломыцева

Бийск 2014 г

ДИПЛОМ

II степени

награждается

победитель Всероссийского конкурса для педагогов

«Звёздочка в ладошке»

Мощева

Тамара Нестеровна

воспитатель МБДОУ «Детский сад № 21 «Золотой ключик»

За лучшую методическую разработку
родительского собрания в рамках темы:
«Скоро в школу мы пойдём!»

...тель оргкомитета
...йского конкурса «Звёздочка в ладошке»
Н.Н. Беломыцева

Бийск 2014 г

Авторы:

Гузовская Ирина Павловна,воспитатель

Мощева Тамара Нестеровна, воспитатель

Цель собрания: формирование у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей; способствовать эмоциональному сближению участников образовательного процесса через организацию их общения в неформальной обстановке.

Форма проведения: брейн - ринг

Участники: воспитатели и родители; жюри – заведующий МБДОУ д/с№ 21, заместитель заведующего по ВМР, педагог – психолог, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель.

Подготовительный этап

- Изготовление именных приглашений.

- Разработка памяток для родителей.

- Оформление выставки литературы и пособий по теме.

- Оформление фотовыставки «От скуки мы не маемся, мы спортом занимаемся».

- Оформление папки – передвижки «Слагаемые здоровья».

- Подбор музыкального сопровождения.

Программа брейн – ринга:

Визитная карточка команд.

Разминка.

Блиц – опрос.

Конкурс капитанов.

Физкультминутка.

Мастер – класс.

Подведение итогов, награждение.

Рефлексия.

Ход брейн-ринга.

Добрый вечер, уважаемые мамы и папы!

Скоро, совсем скоро прозвенит первый школьный звонок в жизни вашего ребёнка. Осталось не так много времени, и ваши дети переступят порог школы. Как сложится их новая жизнь, во многом зависит от того, насколько подготовились они к этому этапу за предшествующий период.

Конечно, важно, чтобы ребенок пошел в школу физически крепким, здоровым.

И от того, насколько удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни у детей, зависит их успешность в учебной деятельности.

А что мы, взрослые, можем сделать для того, чтобы заложить фундамент здоровья у детей, мы выясним во время нашей игры.

Разрешите представить наше жюри.

1. Визитка / оценивается по 3-х балльной системе/

Командам необходимо придумать свою визитку, которая состоит из названия команды и девиза.

2. Разминка / оценивается по 4-х балльной системе/

Здесь мы выясним, какая команда знает больше пословиц и поговорок о здоровье.

«Здоров буду и счастье добуду»

«Здоровый человек смотрит обоими глазами и работает обеими руками»

«В здоровом теле - здоровый дух»

«Здоровому, все здорово»

«Здоровье всему голова»

«Здоровье дороже денег»

«Было бы здоровье, а остальное пребудет».

«Тот здоровью цены не знает, кто не болел».

«Крепок телом – богат делом».

«Если хочешь быть здоров - закаляйся».

«Больному и золотая кровать не поможет»

«Двигайся больше - проживешь дольше»

«Держи голову в холоде, живот - в голоде, а ноги - в тепле»

«Здоровому и нездоровое здорово, а нездоровому и здоровое нездорово»

«Здоровье и счастье не живут друг без друга»

«Бог дал жизнь, Бог даст и здоровье»

«Здоровье не купишь - его разум дарит»

---

3. Блиц – опрос команд /оценивается по 5-ти балльной системе/

У каждой команды есть «Сундучок здоровья». Члены команды свои ответы на вопросы записывают н складывают листочки в «Сундучки».

Ответьте на вопрос: «Что такое здоровье?» (Например, здоровье – это сила и ум, красота, настроение, жизнерадостность, счастье, богатство и т.д.)

Дайте характеристику здоровому человеку (Здоровый человек – это творческий, жизнерадостный, веселый, коммуникабельный человек, живущий в гармонии с собой и окружающими).

Ответьте на вопрос: «Что нужно делать, чтобы быть здоровым?» (Следить за физическим состоянием, закаливаться, чередовать виды деятельности и т.д.)

4. Конкурс капитанов /оценивается по 5-ти балльной системе/

Капитаны возьмите свои «Сундучки здоровья» и на основании ответов команды составьте и представьте «Кодекс здоровья».

5. Физкультминутка «Колобок»

Пока капитаны выполняют свое задание, остальным участникам предлагаю провести динамическую паузу.

Вынужденная статическая поза, умственная работа ведёт к утомлению, снижает уровень работоспособности. Для того чтобы избежать этих негативных явлений, необходимо научится и научить наших детей чередовать умственное напряжение с физической работой. К таким видам активного отдыха можно отнести физические минутки и динамические паузы.

6. Мастер – класс «Веселые скакалки»

Сегодня я принесла любимые всеми с детства скакалки. История современной скакалки началась с обычной верёвки. Ещё древние египтяне и китайцы крутили верёвки и канаты из пеньки. Им постоянно приходилось перепрыгивать через них, чтобы они не путались. Дети, понаблюдав за взрослыми, стали прыгать через недлинные куски верёвки для забавы.

Конкурс «Самый ловкий» /оценивается по 3-х бальной системе/

Кто из вас может показать своё умение прыгать через скакалку? (от каждой команды по одному представителю).

Через скакалку можно не только прыгать, но и играть в разные игры. Пока жюри подводит итоги, давайте поиграем.

Подвижная игра «Неуловимая скакалка». Родители садятся на стулья спинка к спинке. Под стул кладётся скакалка. Под музыку участники игры двигаются. По сигналу «На стулья!» садятся на стулья и вытаскивают из-под них скакалку. Побеждает тот, кто первым возьмёт скакалку.

Подвижная игра «Неделька». Двое родителей натягивают скакалку посередине зала на высоте 5 см (понедельник), все участники игры перешагивают через неё. Затем поднимают скакалку на 10 см (вторник), 15 см (среда), 20 см (четверг), 25 см (пятница), 30см (суббота), 35-40см (воскресенье).

Подвижная игра «Ловкие руки, быстрые ноги». Сложить скакалку пополам, взять её за концы, крутим возле ног и перепрыгиваем через неё. Кто запутается, тот выбывает из игры.

Подвижная игра «Удочка». К концу скакалки привязывают небольшой груз. Участники игры встают в круг, ведущий со скакалкой – в центре. Ведущий крутит скакалку, остальные перепрыгивают через неё. Кто заденет, тот выбывает из игры.

Понравились ли вам игры со скакалкой? Теперь вы можете активно отдыхать вместе с детьми.

7. Подведение итогов, награждение команд.

8. Рефлексия - игра «Возьмемся за руки, друзья».

Все стоят в кругу. Каждый произносит слова с пожеланием здоровья соседу справа и берет его за руку. И так до тех пор, пока круг не замкнется.

Притча: *«Давным-давно, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Долго думали они, каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал:*

«Человек должен быть умным». Но один из богов сказал так: «Если всё это будет у человека, он будет подобен нам». И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - за высокие горы. Как вы думаете, куда спрятали боги здоровье?

Один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье».

Вот я и желаю вам найти и сберечь бесценный дар богов! Это поможет ребенку адаптироваться к школе. Предлагаем памятку по сохранению здоровья ребенка.

Памятка для родителей - «Жизнь по правилам: с добрым утром!»

Как правильно организовать режим дня? Когда малышу лучше завтракать и обедать, заниматься спортом, играть, гулять, слушать музыку? Попробуйте ориентироваться на биоритмы организма.

Биоритмы - по сути дела, программы жизнедеятельности отдельных организмов, систем и всего организма в целом. Они регулируют время и продолжительность сна, скорость роста, прибавку веса и другие параметры детского развития.

5:00. Почки отдыхают, мышцы дремлют, обмен веществ замедлен - словом, полнейшая идиллия в организме. Ребенок уже сменил несколько фаз сна, и, в принципе, готов к пробуждению. В это время дети быстрее всего приходят в состояние бодрствования: в 5 часов встать легче, чем в 4 или 6.

6:00. Срабатывает внутренний будильник: надпочечники выбрасывают особенные гормоны - адреналин и норадреналин, которые повышают артериальное давление, заставляют сердце биться чаще - словом, готовят организм к пробуждению, даже если детское сознание еще дремлет.

7:00. Звездный час иммунной системы! Самое время поставить еще не до конца проснувшееся дитя под контрастный душ, активизирующий защитные силы организма. В эти мгновения они самоотверженно сражаются с вирусами, бактериями и прочими микроскопическими оккупантами, да и антибиотики и многие лекарства усваиваются лучше, чем в другое время суток. После такой бодрой утренней профилактики простуда и детские инфекции ребенку не страшны.

8:00. Золушка пищеварительной системы – печень - взялась за «уборку» организма. Она трудится в авральном режиме, нейтрализуя вредные вещества, накопившиеся за сутки. Никакой жирной и тяжелой пищи за завтраком - в этот час нельзя перегружать печень! Молочная каша, йогурт, фрукты - вот что нужно утром вашему малышу.

9:00. Психическая активность растет, сердце запущено на всю «катушку», чувствительность к боли уменьшается. В это время ребенку можно сделать прививку и отвести к стоматологу, не опасаясь, что прольется море слез.

10:00. Организм начал восхождение на пик активности (он продлится примерно до часу дня). Используйте это время с пользой для дела. Обучение грамоте и спортивные тренировки лучше всего приурочить к этому времени!

11:00. Организм в отличной форме. Биологический компьютер – мозг - щелкает трудные задачки, а пламенный мотор-сердце-с энтузиазмом разгоняет кровь по сосудам. В это время результаты тестирования при поступлении в гимназию, прослушивания в музыкальной школе, выступления в спортивной секции будут у ребенка выше всяких похвал. Ну а если никаких важных дел на этот час у малыша не намечено, отведите его на прогулку.

12:00. Кульминация: в полдень дитя способно буквально горы свернуть или же, если

бурная энергия не найдет достойного применения, перевернуть всю квартиру вверх дном, устроив грандиозный ералаш.

13:00. Пора отдохнуть! Происходит временный спад внутренних процессов, печень и поджелудочная железа, отвечающие за переход глюкогена в необходимую мозгу глюкозу, трудятся вполсилы и не обеспечивают нейроны достаточным количеством клеточного топлива. Самое время накормить ребенка обедом и отправить в постель.

14:00. Силы на нуле, реакции замедлены, голова пустая, и немудрено: после обеда кровь отлила от мозга к желудку. Поскорее укладывайте малыша спать - в этот момент он прекрасно уснет без долгих уговоров.

15:00. Ваше чадо спит и набирается сил, которые понадобятся ему во второй половине дня. А тем временем аппетит и вкусовая чувствительность обостряются до предела - готовьте юному гурману легкий полдник!

16:00. Налицо интеллектуальный и физический спад. Не обольщайтесь: он продлится недолго. Впереди целый вечер, и ваше неугомонное дитя еще покажет, на что способно. А пока почитайте ему книжку, дайте лист бумаги и карандаш или усадите за спокойные игры-куклы, кубики, пазлы.

17:00. Энергия бьет ключом, вопросы «как?», «почему?» сыпятся как из рога изобилия. Прекрасно, если на это время назначены занятия рисованием, иностранным языком, музыкой или спортом - ребенок будет выполнять упражнения с удвоенной силой и наилучшим результатом.

18:00. Пора на прогулку: тело требует движения, а вот умственная работоспособность снижается - серым клеточкам тоже требуется отдых.

19:00. Ухудшается настроение, нарастают признаки утомления, главный из которых - несговорчивость и капризы.

20:00. Поставьте ребенка на весы - показатели будут максимальными за сутки. В остальном этот час в общем ничем не примечателен: никаких выдающихся достижений ждать не приходится - пора ужинать и готовиться ко сну.

21:00. Ловите момент - перед отходом ко сну память особенно остра и способна запечатлеть огромный объем самой различной информации. Почитайте ребенку главу из детской энциклопедии, спойте песенку на английском языке, расскажите стихотворение, и утром он воспроизведет сказанное.

22:00. Кровь переполнена белыми тельцами-12 тысяч лейкоцитов в миллилитре вместо обычных 5-8 тысяч. Это защитная система на сон грядущий проводит контрольное патрулирование вверенной ей телесной территории. Немного снижается температура тела, чтобы сон был спокойным и глубоким.

23:00. В столь поздний час мышцы все больше расслабляются, но при этом организм не теряет время зря - в каждой клеточке идут восстановительные процессы.

24:00. Дремлющим сознанием потихоньку овладевают сновидения, а мозг продолжает трудиться, раскладывая по полочкам полученную за день информацию и отбрасывая все ненужное.

1:00. В это время сон очень чуток. Кроме того, повышается чувствительность к боли - травмированная коленка или проблемный зуб, на котором давно уже следовало поменять пломбу, скорее всего, заболят именно сейчас и не дадут малышу уснуть до утра. Не доводите до этого - устраняйте неисправности в детском организме по мере их возникновения!

2:00. Почти все органы отдыхают, и только печени нет покоя: она «чистит» спящий организм, освобождая ткани от конечных продуктов обмена - шлаков.

3:00. Нижняя граница физиологического спада: низкое артериальное давление, а пульс и дыхание - предельно редкое.

4:00. Мозг снабжается минимальным количеством крови и еще не готов к пробуждению. Зато слух обострен до предела - ребенок может легко проснуться от малейшего шума. Отключите телефон на случай, если в этот ранний час кому-нибудь вздумается потревожить его покой звонком.