Родительское собрание по теме «Здоровьесберегающие технологии в детском саду и дома».

**Цель:**познакомить родителей с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада.

**Задачи:**

1. Формирование элементарных представлений о здоровьесберегающих технологиях и возможности их применения.

2. Продемонстрировать нескольких комплексов профилактической гимнастики для глаз, дыхания, самомассажа и т. д.

4. Дать рекомендации по здоровьесбережению.

5. Создать условия для осознания родителями необходимости совместной работы детского сада и семьи для сохранения и укрепления здоровья дошкольников.

**Предварительная работа:**

1. Анкетирование родителей

2. Разработка памяток для родителей «Игровой самомассаж для детей».

**Повестка собрания:**

1. Вступительное слово воспитателя.

2. Консультация «Здоровьесберегающие технологии, применяемые в нашем детском саду» (отв. - воспитатель)

3. Показ применения некоторых технологий (отв. - воспитатель)

4. Решение родительского собрания.

**Ход собрания:**

**1. Вступительное слово.**

Воспитатель: Здравствуйте, уважаемые родители. Наша сегодняшняя встреча посвящена важной проблеме - воспитанию у наших детей положительного отношения к здоровому образу жизни. Здоровье детей и их развитие - одна из главных проблем семьи и дошкольного учреждения.

Народная мудрость гласит: «Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял - много потерял, здоровье потерял - все потерял». «Что же такое здоровье?» Какого человека можно назвать здоровым? А приходилось ли вам слышать такое понятие, как здоровьесбережение? (Ответы родителей) Вырастить ребёнка здоровым, успешным, сильным – это желание каждого родителя. Но как это сделать, какими средствами и путями?

Вырастить здорового ребёнка – это задача не только для родителей, но и для сотрудников детского сада, ведь именно в дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Одним из средств решения обозначенных задач являются здоровье-сберегающие технологии.

После проведения анкетирования я убедилась, что не все родители хорошо знакомы со здоровье укрепляющими и здоровье сберегающими технологиями. Сначала я коротко расскажу о том, какая работа проводится в детском саду по данной тематике.

**2. Консультация «Здоровьесберегающие технологии, применяемые в нашем детском саду».**

Здоровье-сберегающие технологии – это система мер, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

**В детском саду основными формами работы по сбережению здоровья детей являются :**

1. Физкультурные занятия (проводятся в спортивном зале и в группе 2 раза в неделю).

2. Утренняя гимнастика – это важный элемент двигательного режима, средство для поднятия эмоционального тонуса детей.

3. Подвижные и спортивные игры.

4. Пальчиковая гимнастика (рекомендована всем детям, особенно с речевыми проблемами).

5. Артикуляционная гимнастика – это упражнения для формирования правильного произношения.

6. Гимнастика для глаз – это гимнастика для снятия глазного напряжения.

7. Физкультминутки - рекомендуются для всех детей в качестве профилактики при утомлении.

8. Бодрящая гимнастика после дневного сна – это переход от сна к бодрствованию через движения.

9. Коррегирующая гимнастика – это система индивидуальных заданий, направленных на развитие и коррекцию конкретных видов движений и мышц.

10. Прогулки.

11. Физкультурные досуги.

Перечисленные современные виды здоровье сберегающих технологий применяются сотрудниками нашего детского образовательного учреждения в ходе работы с детьми комплексно. Но результат был бы еще лучше, если бы прослеживалась некая взаимосвязь в решении данного вопроса между ДОУ и нашими родителями. Все, что мы делаем в детском саду должно находить поддержку в семье.

3. А сейчас нам бы хотелось дать **ряд практических рекомендаций.**Так как дети в любом возрасте любят играть, то упражнения интереснее проводить в игровой форме.

**Бодрящая гимнастика:**

*«Потягушки»*

И. п. : лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание, и. п.

*«Горка»*

И. п. : сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, опираясь на кисти рук и пятки выпрямленных ног, поднять таз вверх, держать, вернуться в и. п.

*«Волна»*

И. п. : стоя на коленях, руки на поясе, сесть справа от пяток, руки влево, И. п., сесть слева от пяток, руки вправо, и. п.

**Артикуляционная гимнастика:**

*«Голодные птенчики»*

Максимально широко открывать рот (язык лежит на дне ротовой полости, кончик упирается в нижние зубы) произносить слоги: «Ам-ам-ам-ам-ам».

*«Высокий шкаф»*

Высунуть язычок вверх и стараться им дотянуться до носа. Удерживать язычок в таком положении на счет до 5.

**Пальчиковая гимнастика:**

*«Снежок»*

Раз, два, три, четыре (загибают пальчики,

Мы с тобой снежок лепили (лепят снежок,

Круглый, крепкий, очень гладкий

(показывают круг, сжимают ладони вместе, гладят одной ладонью другую)

И совсем – совсем не сладкий (грозят пальчиком).

Раз – подбросим (подбрасывают,

Два – поймаем (приседают, ловят,

Три – уроним (встают, роняют)

И…сломаем (встают, роняют, топают).

*«Кормушка»*

Сколько птиц в кормушке нашей

(ритмично сжимают и разжимают кулачки)

Прилетело? Мы расскажем.

Две синицы, воробей,

Шесть щеглов и голубей (поочередно загибают пальцы,

Дятел в пестрых крылышках.

Всем хватило зернышек (показывают большой палец вверх).

**Дыхательная гимнастика:**

*«Дровосек»*

Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам «прорубить» пространство между ногами. Произнесите «бах». Повторить шесть-восемь раз.

*«Сердитый ежик»*

Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнеся на выдохе «п-ф-ф» - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем «ф-р-р» - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.

**Гимнастика для глаз:**

Раз –налево, два – направо,

Три –наверх, четыре - вниз.

А теперь по кругу смотрим,

Чтобы лучше видеть мир.

Взгляд направим ближе, дальше,

Тренируя мышцу глаз.

Видеть скоро будем лучше,

Убедитесь вы сейчас!

А теперь нажмем немного

Точки возле своих глаз.

Сил дадим им много-много,

Чтоб усилить в тыщу раз!

*«Хомка»*

Хомка - хомка хомячок,

Полосатенький бочок.

Хомка рано встаёт

Глазки свои хомка трет.

Поморгает – раз, два, три

Вдох и выдох. Посмотри

Далеко ручей бежит,

На носу комар пищит.

Смотрит хомка выше, ниже,

Вправо, влево, дальше, ближе…

Осмотрел он все кругом

Прыг! И в норочку бегом!

**Физминутки:**

*«Мы ногами топ-топ»*

Мы ногами топ-топ,

Мы руками хлоп-хлоп!

Мы глазами миг-миг,

Мы плечами чик-чик.

Раз — сюда, два - туда,

Повернись вокруг себя.

Раз — присели, два — привстали,

Руки кверху все подняли.

Сели - встали, сели - встали,

Ванькой-встанькой словно стали.

*«Компот»*

Будем мы варить компот (маршировать на месте)

Фруктов нужно много. Вот (показать руками – много)

Будем яблоки крошить (имитировать, как крошат)

Грушу будем мы рубить (рубят, отжимают, кладут)

Отожмем лимонный сок,

Слив положим и песок. (насыпают песок)

Варим, варим мы компот (повернуться вокруг себя)

Угостим честной народ (хлопать в ладоши).

*Итог собрания.*

В подведении итогов собрания, хотелось бы дать несколько рекомендаций:

1. Обеспечить ребёнка правильным сбалансированным питанием.

2. Контролировать соблюдение ребёнком режима дня, выполнения водных процедур, зарядки.

4. Своевременно и правильно реагировать на требования медиков и педагогов посетить лечебные учреждения, а также предоставлять сведения о состоянии здоровья ребенка.

Мы рассказали и показали вам сегодня много интересного. Надеемся, что информация окажется для вас полезной. И в завершении нам бы хотелось напомнить о том, что личный пример родителей в любом деле важнее всего! Потому здоровые дети – это не только счастливые дети, но и, прежде всего, счастливые родители!

**4. Решение родительского собрания:**

1. Создать необходимые условия для реализации потребности ребенка в двигательной активности в повседневной жизни.

2. Соблюдать режим двигательной активности в течение дня.

3. Систематически интересоваться знаниями по формированию здорового образа жизни, полученными детьми в ДОУ и закреплять их дома.

4. Организовать дома режим дня и питание, приближенное к детсадовскому.