**Родительское собрание средней группе**

Тема *«****Здоровьесберегающие технологии в детском саду****»*

**Цель:** познакомить родителей с современными здоровьесберегающими технологиями, применяемыми в ДОУ.

**Задачи:**

1. Рассказать о способах применения технологий в ходе работы с детьми  дошкольного возраста.

2. Дать соответствующие рекомендации по данному вопросу.

3. Повышать педагогическую компетенцию родителей в вопросах инновационных технологий оздоровления детей.

Ход собрания:

**1.Воспитатель:** Добрый вечер, уважаемые родители, очень рады видеть вас на нашем первом родительском собрании в этом учебном году.

 Сегодня мне с вами хотелось бы поговорить по теме: «Здоровье»

А начать наш сегодняшний разговор хочу притчей “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? (ответы родителей)

-Один из богов сказал: "Здоровье надо спрятать в самого человека". Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов! Значит, здоровье-то оказывается спрятано и во мне, и в каждом из нас и в каждом ребёнке. Итак, как я уже сказала тема нашей сегодняшней встречи посвящена здоровью.

1. Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов

«Забота о здоровье ребенка — это важнейший труд воспитателя и родителей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы» А. Сухомлинский

Как укрепить здоровье детей и избежать болезней? Эти вопросы волнуют и вас, родителей, и нас, педагогов, так как все мы хотим, чтобы наши дети не болели, год от года становились здоровее, сильнее, вырастали и выходили в большую жизнь не только знающими и образованными, но и здоровыми и закалёнными.

 -Здоровье детей и их развитие – одна из главных проблем семьи и дошкольного учреждения. Здоровый и развитый ребёнок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

- В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

В нашем уже создавшемся коллективе *(дети, родители и воспитатели)* здоровье на первом месте и нам бы хотелось в краткой форме рассказать о главных составляющих в сохранении здоровья наших детей.

1.**Режим дня** - это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течение суток. Он удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Режим и дисциплинирует детей, приучает к определённому ритму.

2. **Правильное питание** – включение в рацион продуктов. Богатых витаминов А,В. С и Д, минеральными солями *(кальцием, фосфором, магнием, медью)*. А так же белком. Все блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок, специй и консервантов. Немаловажно соблюдать режим питания – соблюдение интервалов между приёмами пищи.

3.**Прогулка -** наиболее эффективный вид отдыха. Способствует повышению сопротивляемости организма и закаливает его. После активной прогулки у ребёнка всегда нормализуется аппетит и сон. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям.

4**.Физические занятия** - улучшают работоспособность, повышают физические качества, стимулируют обмен веществ и работу разных систем организма. Кроме укрепления здоровья и полезного комплекса физических упражнений, физические занятия расширяют общение, дают новые знания о себе и своем организме.

 В дошкольном возрасте основная задача физических упражнений — совершенствование у детей таких естественных движений, как: ходьба, бег, прыжки, метание, движения на равновесия и др. Ходьба и бег предохраняют организм человека от возникновения болезней.

5**.Благоприятная психологическая обстановка в семье** – хорошие дружеские взаимоотношения, доверие и взаимопонимание, желание поделиться своими проблемами с близкими людьми, возможность найти поддержку и помощь, совместное проведение досугов. Всячески избегайте семейных сцен и шумных разборок в присутствии ребенка. Это очень пугает малыша.

 А сейчас мы хотим познакомить Вас, уважаемые родители, с **современными здоровьесберегающими технологиями** в детском саду ;

**Здоровьесберегающая технология** в детском саду - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

**Виды здоровьесберегающих технологий в детском саду**

По характеру применяемых инструментов и способов воздействия на воспитанников ДОУ здоровьесберегающие технологии делятся на:

* медико-профилактические — укрепление иммунитета, коррекция здоровья, профилактика заболеваний под контролем медицинских работников;
* физкультурно-оздоровительные — созидание здоровья через различные формы двигательной активности;
* социально-психологические — поддержка эмоционального благополучия;

### 1)Медико-профилактические технологии

К таким технологиям в ДОУ относят:

* **Мониторинг здоровья воспитанников** — непрерывное наблюдение за состоянием детей. Ежедневно медсестра осматривает ребят после приёма в группу. Ежегодно проводятся медицинские обследования (ан, комплексный осмотр специалистами (диспансеризация). По результатам мониторинга медсестра совместно с педиатром подготавливает план по птимизации здоровья детей, проводит консультации для родителей и педагогов.
* **Закаливание —** организация физиотерапевтических мер, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам (холоду, жаре, сырости, ветру). Крепкий иммунитет формируется при систематических занятиях и совершенствовании способов привыкания. Закаливаются дошкольники при помощи воздушного, водного, солнечного воздействия. Формы закаливания в детском саду:
	+ воздушные и солнечные ванны на прогулках,
	+ обтирание
	+ ходьба босиком, в том числе по массажным коврикам
* **Оксигенотерапия** — методика насыщения организма кислородом. В детском саду реализуется через организованное употребление воспитанниками кислородного коктейля. Это напиток с высокой пенной шапкой, изготовленный из яблочного сока и корня солодки. Принимается курсами и под контролем медицинской сестры. Систематическое употребление кислородного коктейля тонизирует общее состояние организма и оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние детей.

**2)Физкультурно-оздоровительные технологии**

В детском саду это:

* **Гимнастика бодрящая** *(проводится после дневного сна)*;
* **Гимнастика утренняя** *(ежедневно, утром, перед завтраком во всех группах)*; С детьми регулярно проводится утренняя гимнастика, где используются разнообразные игровые задания, упражнения для дыхания и профилактики нарушений здоровья. Утренняя гимнастика проводится ежедневно в спортивном зале. Температура воздуха в зале не должна превышать 18 – 20оС, одежда должна быть лёгкой – шорты, футболки; во время проведения утренней гимнастики дети ходят в чешках. На начало месяца разрабатывается комплекс утренней гимнастики в соответствии с возрастными особенностями развития детей, где учитывается постепенное увеличение нагрузки, интенсивность и скорость проведение конкретных упражнений.
* **Физкультминутки** — динамические паузы на занятиях с дошкольниками. Внимание детей непроизвольно, они быстро утрачивают интерес к текущей форме работы и нуждаются в частой смене видов деятельности. Чрезмерное умственное и/или физическое напряжение может стать причиной сильного стресса. Поэтому примерно в середине занятия, требующего продолжительного нахождения в положении сидя и затраты интеллектуальных сил, проводится физкультминутка. Это комплекс двигательных упражнений длительностью 1,5–2 минуты. Часто проводится под весёлую ритмичную музыку.
* **Пальчиковая гимнастика** — упражнения и игры для кистей и пальцев рук.( Кинезиологические упражнения )Игры для пальчиков являются малоподвижными, включаются в структуру занятий, на которых дети работают руками (обучение грамоте, рисование, лепка и аппликация), для развития мелкой мускулатуры и гибкости сухожилий. Комплексы этих упражнений проводят на досугах и во время прогулок, чтобы обогатить игровой опыт детей. Ведь выполнение упражнений пальчиками стимулирует работу головного мозга и, соответственно, повышает ра ботоспособность организзма
* **Техники для профилактики плоскостопия и нарушений осанки**. Проблемы с опорно-двигательным аппаратом начинаются в школьном возрасте, когда дети проводят много времени в положении сидя (за партой). Однако в ДОУ проводится активная работа по формированию красивой осанки и предотвращения плоскостопия — полезные привычки приобретаются с ранних лет. Эти задачи реализуются в гимнастике пробуждения и утренней зарядке в ходьбе по массажным коврикам и дорожкам здоровья.
* **Дыхательная гимнастика** — комплекс упражнений для насыщения организма кислородом. Казалось бы, мы дышим бессознательно, нас не учат делать в младенчестве вдох и выдох. Однако исследования показывают, что дышать можно по-разному, а благодаря правильному дыханию укрепляются защитные функции организма и улучшается самочувствие в целом за счёт насыщения крови и внутренних органов кислородом. У дошкольников эти упражнения тренируют выносливость, развивают речевое дыхание и являются способом релаксации.
* **Офтальмотренаж** — система упражнений для глаз. В детском саду глазки воспитанников усиленно работают: рассматривают картинки и игрушки, следят за воспитателем, наблюдают за явлениями природы, фокусируют взгляд на деталях. Им, конечно, же нужен отдых и грамотно организованные тренировки для укрепления мелких мышц и связок. Гимнастика для глаз является способом профилактики повышенного внутричерепного давления. С младшими дошкольниками офтальмотренаж проводится с игрушками и специальными тренажёрами: дети следят глазками за фигуркой или указкой. В старших группах зрительная гимнастика проводится по устным инструкциям и с использованием видеозаписей.
* **Самомассаж** — тактильная гимнастика, для детей проводится в игровой форме. Малыши учатся осознанно относиться к своему телу, заботиться о нём. Ребята старшего возраста осваивают способы снятия мышечного напряжения. Тактильные упражнения построены на пробуждении множества рецепторов, которые активизируют работу внутренних органов. Самомассажу дети учатся под музыкальное и стихотворное сопровождение.
* **.Подвижные игры(хороводные)**
В детском саду подвижные игры имеют большое значение. Дети удовлетворяют свою потребность в движении, общении друг с другом, и при этом получают необходимую для развития информацию. Именно потому, что этот вид деятельности является важной частью процесса воспитания, каждый родитель должен знать, какие именно подвижные игры интересны дошкольникам. Ведь это поможет использовать их в домашней обстановке.
* **Физкультурные праздники – соревнования, эстафеты.**
Спортивные праздники оказывают значительное влияние на нормальный рост ребёнка, на развитие всех органов и тканей. А если спортивные мероприятия проводятся на свежем воздухе, то они закаливают организм. Эстафеты, подвижные игры способствуют развитию положительных качеств: самостоятельность и самообладание, внимание и умение, находчивость, мужество, выносливость.

**3)Социально-психологические технологии**

Технологии социально-психологического блока направлены на укрепление иммунитета через создание позитивного настроения и воздействие на различные органы чувств. Учёные всё чаще говорят о том, что эмоциональная нестабильность и подверженность стрессам оборачиваются ухудшением физического здоровья.

В ДОУ практикуется:

* Психогимнастика — игровые упражнения, направленные на нормализацию различных аспектов психики (снятие агрессии, борьба со страхами, повышение уверенности в себе и т. д.).
* Музыкотерапия — игровые и танцевальные импровизации, релаксация под инструментальные композиции.
* Сказкотерапия — коррекция психического состояния через прослушивание, придумывание и инсценировку волшебных историй.
* Цветотерапия — просматривание разноцветных картинок , продуктивное творчество с материалами приятных оттенков (пластилином, тканями, гуашью и акварелью, для малышей — с пальчиковыми красками).

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

• Береги платье снову, а здоровье смолоду.

• Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.

• Здоров - скачет, захворал - плачет.

• Смолоду закалишься - на весь век сгодишься.

• Чаще мойся, воды не бойся.

• Холода не бойся, сам по пояс мойся.

• Чеснок да лук от семи недуг.

• Движение - спутник здоровья.

• В здоровом теле - здоровый дух.

• Лучшего средства от хвори нет

Делай зарядку до старости лет.

Предлагается родителям (группами) нарисовать плакат по теме собрания, придумать название и представить его, т. е. как видят родители ребёнка, чтобы он не болел и что должно его окружать по здоровьесбережению.