

Родительское собрание.

Тема: «Использование здоровьесберегающих технологий в совместной работе детского сада и семьи».

План проведения родительского собрания.

1. Вводная часть. «Здоровьесберегающие технологии»
2. Основная часть «Формы оздоровительной работы в дошкольном учреждении».
3. Практическая часть.

Вступительная часть.

Представление работы детского сада по физическому развитию путем раздачи визиток «Детская спортивная страна».

Что такое здоровьесберегающие технологии?

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – это технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании применительно к ребенку – это обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и развитие знаний о здоровье, умение оберегать, поддерживать и сохранять его. Применительно ко взрослым - содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДООУ и валеологическому просвещению родителей.

В нашем ДООУ разработана «технология здоровьесбережения», задачами которой являются:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.
2. Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.
3. Конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

Главными воспитателями ребенка являются родители. От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в образовательном учреждении, может или находить каждодневную

поддержку дома, и тогда закрепляться, или не находить, и тогда полученная информация будет лишней и тягостной для ребенка.

В целях сотрудничества с родителями по формированию здорового образа жизни у детей нами разработана система мероприятий, к которым относятся:

родительские собрания,
консультации,
конкурсы,
спортивные праздники,
праздники здоровья,
папки-передвижки,
беседы,
личный пример педагога,
нетрадиционные формы работы с родителями,
практические показы (практикумы).

Формы оздоровительной работы в дошкольном учреждении.

(Представление форм оздоровительной работы в дошкольном учреждении проходит на фоне показа презентации «Здоровьесберегающие технологии».

В нашем дошкольном учреждении ежедневно во всех возрастных группах предусмотрено несколько форм физического воспитания детей, что способствует укреплению здоровья и позволяет обеспечить необходимую двигательную активность детей в течение всего дня.

Особое внимание в режиме дня мы уделяем проведению **закаливающих процедур**, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Закаливающие мероприятия, как важная составная часть физической культуры, содействует созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни. Используемая нами система закаливаний предусматривает разнообразные формы и методы, а также изменения в связи с временами года, возрастом и индивидуальными особенностями состояния здоровья детей.

При работе с детьми обязательно соблюдаются основные принципы закаливания:

- осуществление закаливание при условии, что ребёнок здоров;
- недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребёнка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства);
- тщательный учёт индивидуальных особенностей ребёнка, его возраста, возможности повышенной чувствительности к закаливающим мероприятиям;
- интенсивность закаливающих процедур увеличивается постепенно и последовательно, с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания;
- систематичность и постоянство закаливания.

Для наибольшей эффективности закаливания нами обеспечиваются:

- чёткая организация теплового и воздушного режима в помещении («температурная» гигиена);
- рациональная одежда детей;
- соблюдение режима прогулок во все времена года;
- сон при открытых фрамугах;
- гигиенические процедуры (умывание и обливание рук до локтя прохладной водой);
- босохождение.

Одним из важнейших компонентов укрепления и оздоровления детского организма, а также организации двигательного режима ребёнка, направленного на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей, является **утренняя гимнастика**.

Ежедневное выполнение физических упражнений под руководством взрослого способствует проявлению определённых волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребёнка в деятельное состояние, укрепляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, вызывает потребность в кислороде, помогает развитию правильной осанки. Чтобы предупредить возникновение плоскостопия, предлагаются упражнения для укрепления свода стопы – поднимание на носки, на пятки.

С целью предупреждения утомления в процессе учебной деятельности, связанных с длительным сидением в однообразной позе, требующих сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей на хорошем уровне, в детском саду проводятся **физкультминутки**. Физкультминутки повышают общий тонус, моторику, способствуют тренировке подвижности нервных процессов, развивают внимание и память, создают положительный эмоциональный настрой и снимают психоэмоциональное напряжение.

Наряду с различными оздоровительными мероприятиями в дошкольном учреждении проводится и **гимнастика после дневного сна**, которая помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Гимнастика проводится при открытых форточках 7-10 минут. В течение года используются различные варианты гимнастики.

Дыхательная гимнастика. От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы ещё слабы, поэтому необходима специальная система упражнений в естественном ритмичном дыхании, а также в правильном использовании вдоха и выдоха при простых и более

сложных движениях, причем ритм дыхания и движения образуют одно ритмическое целое. К гимнастическим упражнениям, формирующим правильное дыхание, относятся упражнения для постановки правильного дыхания через нос, развития мышц грудной клетки для увеличения ее эластичности, на активное вытягивание позвоночника. Все упражнения проводятся в собственном дыхательном ритме, медленно, следя за вдохом и выдохом и компенсаторной паузой после выдоха.

Оздоровительная работа в нашем саду усиленно проводится и в летний период и представляет собой комплекс мероприятий, направленных на восстановление функционального состояния детского организма. Центральное место в этом комплексе занимает режим дня, который предусматривает максимальное пребывание детей на открытом воздухе, соответствующую возрасту продолжительность сна и других видов отдыха. Вся деятельность, связанная с физическими нагрузками (подвижные игры, труд, занятия физической культурой) проводятся в часы наименьшей инсоляции.

При осуществлении летней оздоровительной работы в детском саду наш коллектив придерживается следующих принципов:

- комплексное использование профилактических, закаливающих и оздоровительных технологий;
- непрерывное проведение профилактических, закаливающих и оздоровительных мероприятий;
- использование простых и доступных технологий;
- формирование положительной мотивации у детей к проведению профилактических, закаливающих и оздоровительных мероприятий;
- интеграция программы профилактики закаливания в семье.

Практическая часть.

Проведение с родителями, затем раздача на электронных носителях следующих гимнастик:

- гимнастики для глаз (использованием компьютера и мультимедийного проектора);
- дыхательной гимнастики;
- динамической паузы (использованием компьютера и мультимедийного проектора).

Дыхательная гимнастика.

«Поиграем с носиком».

1. Организационный момент.

«Найди и покажи носик».

Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому.

2. Основная часть.

Игровые упражнения с носиком.

«Помоги носику собраться на прогулку».

Каждый ребёнок берёт носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой нос самостоятельно или с помощью взрослого.

«Носик гуляет»

Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу.

Старшим детям можно предложить выключить дыхание ртом, поджав кончик языка к твёрдому нёбу. В обоих случаях вдох и выдох выполняет через нос.

«Носик балуется».

На вдохе ребёнок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.

«Носик нюхает приятный запах».

Ребёнок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем.

«Поиграем носиком».

Ребёнок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно.

Таким образом, делается как бы растирание.

Заключительный этап.

«Носик возвращается домой».

Дети убирают платки и салфетки. Показывают взрослому, что их носик вернулся.

Примечание.

Игровые упражнения можно сопровождать стихами:

Подходи ко мне дружок,
И садись скорей в кружок.
Носик ты быстрее найди,
Тёте ... покажи.
Надо носик очищать,
На прогулку собирать.
Ротик ты свой закрывай,
Только с носиком гуляй.
Вот так носик-баловник!
Он шалить у нас привык.
Тише, тише, не спеши,
Ароматом подыши.
Хорошо гулять в саду

И поёт нос: «Ба – бо - бу».
Надо носик нам погреть,
Его немного потереть.
Нагулялся носик мой,
Возвращается домой.

Гимнастика для глаз.

"Дождик".

Дождик, дождик, пуще лей.
Смотрят вверх.
Капай, капель не жалей.
Смотрят вниз.
Только нас не замочи.
Делают круговые движения глазами.
Зря в окошко не стучи.

"Снежинки".

Мы снежинку увидали,
Со снежинкою играли.
Снежинки вправо полетели,
Дети вправо посмотрели.
Вот снежинки полетели,
Дети влево посмотрели.
Ветер снег вверх поднимал
И на землю опускал...
Дети смотрят вверх и вниз.
Все на землю улеглись.
Глазки закрываем,
Глазки отдыхают.

«Лучик солнца».

Лучик, лучик озорной,
Поиграй-ка ты со мной.
Моргают глазами.
Ну-ка, лучик, повернись,
На глаза мне покажись.
Делают круговые движения глазами.

Взгляд я влево отведу,
Лучик солнца я найду.
Отводят взгляд влево.
Теперь вправо посмотрю,
Снова лучик я найду.
Отводят взгляд вправо.