|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
| **Конспект родительского собрания в средней группе** **Тема. «Здоровьесберегающие технологии»****19.03.2024г****Место проведения: МБДОУ детский сад № 385**Цель: познакомить родителей с современными здоровьесберегающими технологиями, применяемыми в ДОУ.**Задачи:**1. Формирование элементарных представлений о здоровьесберегающих технологиях и о возможности их применения.
2. Научить элементам пальчиковой гимнастики для развития речи, внимания, памяти, воображения.
3. Продемонстрировать несколько комплексов профилактической гимнастики для глаз, дыхания, самомассажа и т. д.
4. Продолжать устанавливать доверительные отношения с родителями.
5. Дать соответствующие рекомендации по данному вопросу.

Повестка собрания.1. Вступительное слово воспитателя (*Борисова ОИ)*
2. Консультация ***«Здоровьесберегающие технологии, применяемые в нашем детском саду»***
3. Показ применения некоторых технологий
4. Разное
5. Решение родительского собрания

Здравствуйте, уважаемые родители! Мы рады видеть вас на нашем очередном родительском собрании. Тема собрания — ***«Здоровьесберегающие технологии»***. Итак, повестка нашего собрания *(зачитывается повестка собрания)*2. Консультация ***«Здоровьесберегающие технологии»***.Здоровый, крепкий и развитый ребёнок. Как он выглядит? Активный, веселый, с хорошим настроением. У него прекрасный аппетит и крепкий сон. Он не хлюпает носом, не дышит открытым ртом, не жалуется на недомогания, головную боль, или боли в животе, у него нет хронических заболеваний, постоянных простуд. Много ли таких здоровых детей? Нет. Актуальность темы здорового образа жизни подтверждают и статистические данные: физиологически здоровыми рождаются не более 14% детей.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. Не случайно, именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования.Одним из средств решения обозначенных задач являются здоровье-сберегающие технологии, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада. Так что же взрослые могут сделать для того, чтобы приобщить детей к здоровому образу жизни? Это мы с вами постараемся выяснить во время нашей встречи.Что же это такое — здоровьесберегающие технологии? Это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействия всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. Другими словами, это все формы, средства и методы, используемые в образовательном учреждении для укрепления и сохранения здоровья.Современные здоровьесберегающие технологии – это1. Динамические паузы *(физкультминутки)* *(рекомендуются для всех детей в качестве профилактики при утомлении)*
2. Подвижные и спортивные игры *(проводятся ежедневно в соответствии с возрастом детей)*
3. Релаксация *(проводится для всех возрастных групп)*. Релаксация – минутка, помогающая снять напряжение с анализаторов и успокоить организм. Можно использовать спокойную классическую музыку *(П. И. Чайковский, С. Рахманинов, звуки природы.)*
4. Пальчиковая гимнастика *(рекомендована всем детям, особенно с речевыми проблемами)*;
5. Утренняя гимнастика *(ежедневно, утром)*;
6. Гимнастика дыхательная. Дыхательная гимнастика – гимнастика, способствующая правильному развитию дыхания, умение регулировать частоту, глубину вдохов и выдохов, развивать умение с помощью дыхания сохранять и укреплять свое здоровье
7. Гимнастика пробуждения *(проводится ежедневно после дневного сна)*;
8. Гимнастика утренняя *(ежедневно, утром, перед завтраком во всех группах)*;
9. Физкультурные занятия проходят 2-3 раза в неделю *(15-20 мин.)*
10. Прогулки;
11. Зрительная гимнастика – для глаз, помогает укреплять мышцы глаз, развивать остроту, боковое зрение, восприятие.
12. Профилактика сохранения правильной осанки и плоскостопия – с помощью традиционного и нетрадиционного спортинвентаря.

Наряду с традиционными технологиями в ДОУ используются и нетрадиционные.Технологии музыкального воздействия – вставляются в различных формах физкультурно-оздоровительной работы, в зависимости от поставленных целей. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий — для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.Ритмопластика-развивает чувство ритма, музыкальный слух и вкус, умение правильно и красиво двигаться, умение чувствовать и передавать характер музыки, укрепляет различные группы мышц и осанку.Сказкотерапия – используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.УлыбкатерапияПеречисленные современные виды здоровьесберегающих 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 родителями. Все, что мы делаем в детском саду должно находить поддержку в семье.Цель здоровьесберегающих образовательных технологий –обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.3. Показ применения наиболее значимых видов здоровьесберегающих технологийСейчас мы более подробно ознакомимся с наиболее значимыми видами здоровьесберегающих технологийПальчиковая гимнастика.На ладони много биологически активных точек. Воздействуя на них можно регулировать функционирование внутренних органов. Например, мизинец — сердце, безымянный палец — печень, средний палец — кишечник, указательный палец — желудок, большой палец — голова. Поглаживание по ладони нормализует работу всего желудочно-кишечного тракта.**Пальчиковая гимнастика:*** Способствует овладению навыками мелкой моторики;
* Помогает развивать речь и умственные способности ребёнка;
* Повышает работоспособность коры головного мозга;
* Развивает у ребёнка психические процессы: мышление, внимание, память, воображение;
* Помогает снимать тревожность.

-А сейчас приглашаю вас поиграть.**Пальчиковая гимнастика *«Семья»***Этот пальчик – папаЭтот пальчик – мамаЭтот пальчик – дедушкаЭтот пальчик – бабушкаЭтот пальчик – это я.Вот и вся моя семья!**Самомассаж**«У жирафов пятна, пятнаПятна, пятнышки вездеНа лбу, на ушах, на шее, на локтяхЕсть в носу, на животах, на коленях, и носках.**Гимнастика для глаз**Гимнастика для глаз полезна всем в целях профилактики нарушений зрения. Упражнения для глаз предусматривают движение глазного яблока по всем направлениям.Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут.Посмотрите далеко,*(вытягиваем руки вперед, смотрим на ладони.)*Посмотрите близко,*(Подносят ладони близко к глазам.)*Посмотрите высоко,*(Поднимают руки вверх)*Посмотрите низко.*(Опускают руки вниз)*.**Гимнастика пробуждения**. *(комплекс****«Кошечка»****)***Десять золотых правил здоровьясбережения:*** Соблюдайте режим дня!
* Больше двигайтесь!
* Обращайте больше внимания на питание!
* Спите в прохладной комнате!
* Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
* Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
* Гоните прочь уныние и хандру!
* Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
* Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
* Желайте себе и окружающим только добра!

**4. Разное**- Напомнить, как ставить и снимать ребенка с питания- О необходимости заранее спланировать отдых детей в летний период- О москитных сетках на окнах в квартирах- Анализ на яйце глист и соскоб на энтеробиоз (после отпуска)- ППк (важность и нужность прохождения)- Характеристики (по запросу, заранее заявление)- оформление участка к летнему периоду (фотозона, фигурки по сказкам, тропа здоровья и т.п.)**Итог собрания.****Хотелось бы дать несколько рекомендаций:**1. Обеспечить ребёнка правильным сбалансированным питанием.
2. Контролировать соблюдение ребёнком режима дня, выполнения водных процедур, зарядки.

Мы рассказали 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!**5. 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, закреплять их дома
4. Организовать дома правильный режим дня и питание
5. Начать подготовку к оформлению прогулочного участка
 |