|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
| **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 – это   1. 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.  Улыбкатерапия  Перечисленные 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 технологий  Сейчас мы более подробно ознакомимся с наиболее значимыми видами здоровьесберегающих технологий  Пальчиковая 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 – папа  Этот пальчик – мама  Этот пальчик – дедушка  Этот пальчик – бабушка  Этот пальчик – это я.  Вот и вся моя семья!  **Самомассаж**  «У жирафов пятна, пятна  Пятна, пятнышки везде  На лбу, на ушах, на шее, на локтях  Есть 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 |