**Родительское собрание + презентация**

 **"Здоровьесберегающие технологии в ДОУ"**

Воспитатель физической культуры -Касаткина Т.А*.*

(Слайды презентации подобраны согласно порядку выступлений.)

 Здравствуйте, уважаемые родители и наши гости. Сегодня у нас родительское собрание на тему: «Здоровьесберегающие технологии ДОУ и формирование здорового образа жизни в семье»

Повестка дня:

 1. Выступление старшего воспитателя о работе образовательного учреждения с использованием здоровьесберегающих технологий.

 2. Выступление старшей медицинской сестры (профилактика нарушений осанки и плоскостопия у детей). Представление опыта работы воспитателей в образовательной области «Физическая культура»

 3. Практическая часть. Игровые упражнения и самомассаж.

**Ход собрания.**

1. Выступление старшего воспитателя о работе образовательного учреждения с использованием здоровьесберегающих технологий.

2. Был разработан и предложен паспорт здоровья группы. В котором, согласно ежегодной диспансеризации мы видим данные о состоянии здоровья детей. Сегодня в рамках формирования здорового образа жизни мы остановимся на формировании правильной осанки и профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.

Что же такое правильная осанка?

Согласно проведенного анкетирования родителей, мы получили данные что правильная осанка – это здоровье, ровная спина, ровный позвоночник, хорошее самочувствие, здоровый ребенок, хорошее настроение, аппетит, здоровый сон, счастливая мама, правильное дыхание, ровная посадка за столом, упражнения для осанки и в садике и дома.

А теперь наглядно разберем что такое правильная осанка? Правильное дыхание?

Хорошая осанка благоприятствует кровообращению и дыханию, создает ощущение бодрости, уверенности в себе.

Воспитание правильной осанки надо рассматривать как важное условие общего укрепления и оздоровления организма.

Уважаемые родители, формирование осанки начинается в СЕМЬЕ!!!!!!!!!

Необходимо проверить и те позы, которые принимают дети во время гимнастики, рисования, настольных игр и игр в песочном дворике, где дети подолгу просиживают на корточках и занимают разные положения.

 Определенное значение для формирования правильной осанки имеет дееспособность стопы.

Если у ребенка есть нарушения формирования стопы. Это нарушает симметрию положения тела относительно позвоночника и это является причиной нарушения осанки.

Проведя диагностику детей, по предложенной плантограмме (оттиск стопы), я получила подтверждения диагноза медиков. На формирование осанки влияет форма стопы. При нормальной ее форме нога опирается на наружный продольный свод. А внутренний свод служит рессорой, обеспечивающий эластичность походки. Если мышцы поддерживающие свод стопы ослабевают, то нагрузка ложится на связки, которые растягиваются и уплощают стопу. Плоскостопие - это деформация стопы.

Наше утро начинается с утренней гимнастики. На утреннюю гимнастику приходят около 70 % детей.

Любое утро начинается с зарядки, в комплексы упражнений мы обязательно включаем упражнения на дыхание. Во время выполнения упражнений мы уделяем внимание положению тела.

В нашей работе особое значение имеет согласованная работа между воспитателями. В комплекс включены упражнения на осанку и дыхательные упражнения.(С комплексами упражнений вы всегда можете ознакомиться у воспитателей).

После утренней гимнастики гигиенические процедуры.Затем, конечно же, полноценный завтрак.

По новым ФГТ вся воспитательно-образовательная работа разбита на 10 областей, и мы стараемся внести в каждую область здоровьесберегающие технологии.

В любой образовательной области мы используем физкультминутки, многие из них дети уже хорошо знают и выполняют – это для них игра. (С физкультминутками вы тоже можете познакомиться).

Перед прогулкой мы обязательно проводим динамическую паузу.

Одевание на прогулку – это самостоятельное дело!

Наша прогулка состоит из пяти частей: это и наблюдение, и трудовые поручения, и сюжетные игры, и индивидуальная работа, и, конечно же, подвижные игры так любимые нашими детьми, Особенно если с ними играют и взрослые. (С подвижными играми вы тоже всегда можете познакомиться в группе).

Теперь пришло время отдохнуть и набраться сил. Во время сна, уважаемые родители, следите за положением ребёнка на кроватке.

В гимнастику пробуждения входят и упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки.

Во второй половине дня проходят и развлечения, и совместные игры, и индивидуальная работа. Игры в группе тоже носят профилактический характер.

3. Практическая часть. Игровые упражнения и самомассаж.

***«Умывальная песенка»***

Хуже наказанья – Качают головой из стороны в сторону.

Жить без умыванья. Все ребячьи лица Мягкими движениями

Обожают мыться. Проводят ладонями по лицу сверху вниз.

Без воды, без мыла – Растирают ладонями нос.

Всех бы грязь покрыла.

Чудно, чудно – вымыться не трудно! Растирают ладонями уши.

Чистым быть чудесно! Потирают ладони друг о друга.

Теперь нос чистый, Прикасаются указательным пальцем к носу.

Теперь рот чистый. Показывают пальчиком на рот.

И подбородок чистый. Прикасаются пальцем к подбородку.

И глазки блестят - Прикасаются к внешним уголкам глаз.

Весело глядят. Протягивают ладошки вперёд.

 ***«Белый мельник»***

Белый-белый мельник Провести пальцами по лбу

Сел на облака. от середины к вискам.

Из мешка посыпалась Легко постучать пальцами

Белая мука. по щекам.

Радуются дети, Сжав руки в кулаки, возвышениями

Лепят колобки. больших пальцев быстро

 растереть крылья носа.

Заплясали сани Раздвинув указательный и

Лыжи и коньки. средний пальцы, массировать точки перед

 собой и за ушными раковинами.

***«Наши ушки»***

Загнуть руками уши вперёд (4 р.); прижать руками ушные раковины, затем отпустить; потянуть руками мочки ушей в стороны, вверх, вниз, отпустить (4р.); указательным пальцем освободить слуховые отвороты от «воды».

 ***«Часовой»***

На далёкой на границе Загнуть руками уши вперёд.

И в холод, и в зной, в зелёной фуражке стоит часовой.

На дальней границе Потянуть руками мочки ушей

И ночью, и днём в стороны, вверх, вниз, опустить.

Он зорко, он зорко следит за врагом.

И если лазутчик захочет пройти, Указательным

Его остановит солдат на пути! пальцем помассировать

 слуховые отвороты.

***«Снежинки»***

Закружились, завертелись «Фонарики»

Белые снежинки. Поднять руки вверх и посмотреть

Вверх взлетели белой стаей. на них

Лёгкие пушинки. Медленно опустить руки и

Чуть затихла злая вьюга. проследить за ними взглядом.

Улеглись повсюду.

Заблистали, словно жемчуг, - Развести поочерёдно руки

Все дивятся чуду. в стороны и проследить за ними

Заискрились, засверкали Выполнить руками

белые подружки. движение «ножницы»

Заспешили на прогулку Шаг на месте.

Дети и старушки.

***"Капуста"***

|  |  |
| --- | --- |
| Тук, тук, тук, тук-Раздается в доме стук.Мы капусту нарубили,Перетерли,Посолили-И набили плотно в кадку.Все теперь у нас в порядке. |  |

***"Две подружки"***

|  |  |
| --- | --- |
| На лужайке две подружки – Ква-ква-ква, ква-ква-ква,Две зеленые лягушки –Ква-ква-ква, ква-ква-ква,Ква,Хором песни распевают –Ква-ква-ква, Ква-ква-ква, И спокойно спать мешают –Ква-ква-ква, ква-ква-ква,Ква. | Похлопать по коленямПохлопать в ладошиПохлопать по коленямПохлопать в ладошиПритопнуть одной ногойСложить ладони и чуть-чуть приоткрыть их потомПохлопать в ладошиНесколько раз притопнуть ногойПогрозить пальцемПохлопать в ладошиПритопнуть одной ногой |

***Массаж ног***

Божьей коровки папа идёт Сидя, поглаживать ноги сверху дониз

Следом за папой мама идёт, Разминать их,

За мамой следом детишки идут, похлопывать ладошками

Вслед за ними самые малыши бредут. «Шагать» пальчиками.

Красные юбочки носят они, Поколачивать кулаками.

Юбочки с точками чёрненькими. Постукивать пальцами.

На солнышко они похожи, Поднять руки вверх и

Встречают дружно скрестить кисти, широко

Новый день раздвинув пальцы.

А если будет жарко им, Поглаживать ноги ладонями

То спрячутся все вместе в тень. И спрятать руки за спину.