**Тема родительского собрания:**

**"Здоровье-сберегающие технологии в детском образовательном учреждении"**

**Цель:**

познакомить родителей с современными здоровье-сберегающими технологиями, применяемыми в нашем ДОУ;

показать применение технологий в ходе работы с детьми среднего дошкольного возраста;

дать соответствующие рекомендации по данному вопросу.

**План проведения**.

1. Вступительное слово воспитателя.
2. Просмотр презентации «Здоровье-сберегающие технологии».
3. Слово-эстафета «Закончи предложение».
4. Подведение итогов собрания. Принятие решения.

**Ход собрания.**

1. **Выступление воспитателя.**

Позвольте начать моё выступления со стихотворения В.Крестова "Тепличное создание":

Болеет без конца ребёнок.

Мать в панике, в слезах: и страх и грусть.

- Ведь я его с пелёнок

Всегда в тепле держать стремлюсь.

В квартире окна даже летом

Открыть боится - вдруг сквозняк,

С ним то в больницу, то в аптеку,

Лекарств и перечесть нельзя.

Не мальчик, словом, а страданье.

Вот так, порой, мы из детей

Растим тепличное создание,

А не бойцов - богатырей.

В начале нашего разговора хотелось бы немного порассуждать. Давайте ответим на один очень простой вопрос: "Кто такой здоровый человек?" (Ответы родителей).

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют всё новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Как выглядит здоровый ребенок? 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 зрелыми рождаются не более 14% детей.

Древняя восточная мудрость гласит: «Человек в молодости тратит здоровье на то, чтобы заработать деньги, а в старости тратит деньги на то, чтобы выкупить здоровье. Но никому это пока не удавалось».

Внимание к вопросам здоровья в последние годы заметно возросло. Педагогическая общественность осознает, что и воспитатель может сделать для здоровья дошкольника много полезного, но не без участия родителей. Усилия работников ДОУ сегодня как никогда направлены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Неслучайно именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровье-сберегающие технологии, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада.

В современном обществе, в XXI веке, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе к ребенку, к его знаниям и способностям. Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности не только творческие, гармонично развитые, активные, но и здоровые.

Забота о воспитании современного ребенка является приоритетной в работе и нашего дошкольного учреждения. Такой ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к утомлению, социально и физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и детей.

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.

Сейчас хотелось бы предложить Вам посмотреть презентацию по теме «Здоровье-сберегающие технологии».

1. **Просмотр презентации.**

**1 слайд:**

Здоровье-сберегающие технологии.

**2 слайд**

Наша цель на сегодня:

* познакомить с современными здоровье-сберегающими технологиями ДОУ;
* показать применение технологий в ходе работы с детьми дошкольного возраста;
* дать соответствующие рекомендации по данному вопросу.

**3 слайд**

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

**4 слайд**

Итак, что же такое здоровье-сберегающие технологии? И что мы понимаем под термином современные здоровье-сберегающие технологии?

Обратимся к слайду

**5 слайд**

Здоровье-сберегающие технологии – это система мер, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

**6 слайд**

Современные здоровье-сберегающие технологии – это

* *Динамические паузы (физкультминутки)* (рекомендуются для всех детей в качестве профилактики при утомлении);
* *Подвижные и спортивные игры*(проводятся ежедневно в соответствии с возрастом детей);
* *Релаксация* (проводится для всех возрастных групп, при этом используется спокойная музыка, звуки природы);
* *Гимнастика пальчиковая*(рекомендована всем детям, особенно с речевыми проблемами);
* *Гимнастика для глаз* (проводится ежедневно с младшего возраста в зависимости от зрительной нагрузки);
* *Гимнастика дыхательная (*проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы);
* *Гимнастика бодрящая*(проводится ежедневно после дневного сна);
* *Гимнастика ортопедическая (*проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы, рекомендована детям с плоскостопием);
* *Стретчинг (*упражнения на растягивание, рекомендован детям со среднего возраста с вялой осанкой и плоскостопием);
* *Гимнастика утренняя*(ежедневно, утром,  перед завтраком во всех группах);
* *Комплексное закаливание*(с младшего  дошкольного возраста: обливание стоп, полоскание горла водой комнатной температуры, ходьба по ребристой поверхности)
* *Игровой самомассаж*(в зависимости от поставленных целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы   с детьми старшего возраста);
* *Кислородный коктейль (*принимается в течение 2 недель один раз в месяц).

Перечисленные современные виды здоровье-сберегающих 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 нашими родителями. Все, что мы делаем в детском саду должно находить поддержку в семье.

**7 слайд**

Ресурсное обеспечение здоровье-сберегающей деятельности в детском саду

* Закон «Об образовании»
* Концепция дошкольного воспитания от 16.06.89 №7/1
* Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.2660-10
* Устав  образовательного учреждения
* Приказ Минздрава России от 30.06.09 №186/272 «О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях»
* Инструктивно-методическое письмо Минобразования России «О гигиенических требованиях, максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» от 14.03.00.

**9-17 слайды с фотографиями детей в режимных моментах** (физкультурное занятие, подвижные и спортивные игры, гимнастика бодрящая, закаливание, гимнастика пальчиковая (с примерами), динамические паузы, физминутки, кислородный коктейль, гимнастика дыхательная, занятия познавательного характера по Региональной программе ОЗОЖ).

А сейчас мы продемонстрируем вам нетрадиционное здоровье-сберегающее оборудование, имеющееся в нашей группе.

**19 – 25 слайды**

**Последний слайд.**

Спасибо за внимание!

А сейчас нам бы хотелось дать ряд практических рекомендаций - несколько упражнений из комплекса по дыхательной гимнастике и упражнений для самомассажа.

Так как дети в любом возрасте любят играть, то упражнения желательно проводить в игровой форме.

1. **Упражнение «Ладошки»**. И.П. встаньте прямо, согните руки в локтях и «покажите ладони зрителю». Делайте шумные, короткие вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки.   
   Помните! Вдох носом – активный, выдох через рот - абсолютно пассивный, неслышный.  
   Упражнение «Ладошки» можно делать стоя, сидя и лежа.
2. **Упражнение «Погончики»**. И.П. встаньте прямо, кисти рук сожмите в кулаки и прижмите к животу, на уровне пояса. В момент вдоха резко толкайте кулаки вниз к полу. Затем кисти рук возвращаются в и.п. Выше пояса кисти не поднимать.  
   Упражнение «Погончики» можно делать стоя, сидя и лежа.
3. **Упражнение  «Именинник»**

Выполняем мы сейчас,

Чтобы горло не болело,

Чтобы нос дышал у нас.     (8 -10 раз.)

(Потянуть вниз за мочку уха)

1. Упражнение **«Ручки греем»**- упражнение выполняется по внешней стороне ладони.

Очень холодно зимой,

Мёрзнут ручки: ой, ой, ой!

Надо ручки нам погреть,

Посильнее растереть

Очень надеемся на то, что рекомендованные комплексы упражнений найдут применение в ходе работы с вашими детьми в домашних условиях.

1. **Слово-эстафета «Закончи предложение».**

Эстафетной палочкой для нас будет мяч. Мы будем передавать его по кругу, и тот человек в чьи руки попал мяч, продолжает предложение "Мой ребёнок будет здоров если я…".

1. **Итог собрания.**

В подведении итогов собрания, хотелось бы дать несколько рекомендаций:

1. Обеспечить ребёнка правильным сбалансированным питанием.

2. Контролировать соблюдение ребёнком режима дня, выполнения водных процедур, зарядки.

4. Своевременно и правильно реагировать на требования медиков и педагогов посетить лечебные учреждения, а также предоставлять сведения о состоянии здоровья ребенка.

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!

**Решение родительского собрания:**

1. Создать необходимые условия для реализации потребности ребенка в двигательной активности в повседневной жизни (срок - постоянно, отв. - педагоги, родители).

2. Соблюдать режим двигательной активности в течение дня (срок - постоянно, отв. - педагоги, родители).

3. Систематически интересоваться знаниями по формированию здорового образа жизни, полученными детьми в ДОУ и закреплять их дома (срок - постоянно, отв. - родители).

4. Организовать дома режим дня и питание, приближенное к детсадовскому (срок - постоянно, отв. - родители).