# Общее родительское собрание на тему:

# «Здоровьесбережение в детском саду и дома»

# в МБДОУ детский сад № 9 «Светлячок»

**Цель**: познакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада.

**Задачи:** создать условия для осознания родителями необходимости совместной работы детского сада и семьи для сохранения и укрепления здоровья дошкольников.

**Предварительная работа:**

1. Разработка памяток для родителей «Игровой самомассаж для детей»

Форма проведения: Деловая игра.

**Ход собрания:**

**Ведущий:** Здравствуйте, уважаемые родители. Наша сегодняшняя встреча посвящена важной проблеме - воспитанию у наших детей положительного отношения к здоровому образу жизни.

Здоровье детей и их развитие - одна из главных проблем семьи и дошкольного учреждения. Народная мудрость гласит: «Деньги потерял -ничего не потерял, время потерял - много потерял, здоровье потерял - все потерял". «Что же такое здоровье? » Какого человека можно назвать здоровым? Слайд

Здоровье - это состояние полного физического, психического

и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов

А приходилось ли вам слышать такое понятие, как здоровьесберегающие технологии? (Ответы родителей)

Здоровьесбережение - направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия детей.

Вырастить ребёнка здоровым, успешным, сильным – это желание каждого родителя. Но как это сделать, какими средствами и путями?

Сначала я коротко расскажу о том, какая работа проводится в детском саду по данной тематике.

Что же можно сделать для приобщения детей к здоровому образу жизни?

    1.Необходимо использовать целебные природные факторы окружающей среды: солнце, воздух, вода, фитонцидные свойства растений, так как естественные силы природы представляют собой привычные компоненты окружающей среды и необходимы для жизнедеятельности организма.

     2.Ребёнку необходим спокойный, доброжелательный психологический     климат. Здесь важно умение правильно и рационально относится к тому, что мы видим, воспринимаем, слышим. Так давайте же улыбаться и дарить радость друг другу!

    3.Взрослые должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышении защитных сил организма ребёнка, его работоспособности. И важным здесь является правильно организованный режим дня.

**Режим дня** - это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течении суток.

**Прогулка** - один из существенных компонентов режима дня. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. Дети должны гулять не менее двух раз в день по два часа, летом -неограниченно.

Не менее важной составляющей частью режима является **сон**, который особенно необходим ослабленным детям. Важно, чтобы дети ежедневно (и днём, и ночью) засыпали в одно и тоже время. Таким образом ,домашний режим ребёнка должен быть продолжением режима дня в детском саду, и особенно в выходные дни.

    4.**Полноценное питание**-включение в рацион продуктов,богатых витаминами А,В,С и Д, минеральными солями, а также белком. Чаще включайте в рацион детей творог, гречневую и овсяную каши. Немаловажное значение имеет и режим питания, то есть соблюдение определённых интервалов между приёмами пищи.

    5.**Закаливание**, как отмечал известный врач и педагог Ефим Аронович Аркин, для ослабленного ребёнка имеет большее значение, чем для здорового. У нас в саду проводятся следующие закаливающие мероприятия:

-проветривание помещения;

-ежедневные прогулки;

-облегчённая одежда в группе;

-хождение босиком по массажному коврику;

-контрастное воздушное закаливание;

-Гимнастика после сна;

-Осуществляется витамино профилактика (витаминизация третьих блюд)

-полоскание горла водой комнатной температуры.

Нельзя не учитывать и индивидуальные особенности ребёнка, его возраст, его чувствительность к закаливающим процедурам. Не рекомендуется проводить закаливание на фоне отрицательных эмоциональных состояний, например, страха, обиды, беспокойства. Это может привести к невротическим расстройствам.

Если мы хотим видеть своих детей здоровыми - надо ежедневно проводить закаливающие процедуры. Минимальное закаливание-это воздушные и водные процедуры, правильно подобранная одежда.

Помните: здоровье ребёнка в ваших руках!

Утренняя гимнастика и закаливание, являясь важной частью режима двигательной активности дошкольника, безусловно, приносит колоссальную пользу для каждого ребенка: пробуждает организм после ночного сна, обеспечивает заряд энергии и отличное настроение на весь день, улучшает самочувствие.

**Мастер - класс по проведению закаливания в средней группе воспитатель Алиева Д.Р.**

(Методика закаливания детей А. Уманской и К. Динейки «Поиграем с ручками»)

Массаж рук Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм. «Поиграем с ручками».

1.Подготовительный этап. Дети растирают ладони до приятного тепла. 2.Основная часть

а) Большим и указательным пальцами одной руки массируем- растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.

б) Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытье рук.

в) Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трем их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.

г) Переплетенные пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза.

д) Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.

3. Заключительный этап. Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

Примечание. Упражнение можно сопровождать стихами:

Эй, ребята, все ко мне. Кто стоит там в стороне? А ну быстрей лови кураж

И начинай игру-массаж. Разотру ладошки сильно, Каждый пальчик покручу. Поздороваюсь со всеми, Никого не обойду. С ноготками поиграю, Друг о друга их потру. Потом руки «помечали», Плечи мягко разомну. Затем руки я помою, Пальчик в пальчик я вложу, На замочек их закрою И тепло поберегу. Вытяну я пальчики, Пусть бегут, как зайчики. Раз-два, раз-два, Вот и кончилась игра. Вот и кончилась игра, Отдыхает детвора.

**Ведущий:** Сегодня я предлагаю немного поиграть и в ходе игры мы постараемся выяснить, что же взрослые могут сделать для того, чтобы воспитать у детей потребность к сохранению и укреплению своего здоровья, а так же получить информацию о выше сказанных технологиях.

Правила игры таковы: Я читаю вопрос. На него даётся 3 варианта ответов. Один из которых правильный. Вы обсуждаете ответ и принимаете решение в течении 10 секунд и поднимаете табличку с буквой, соответствующей правильному ответу.

(Правильные варианты ответов отмечены \*)

**1.** Здоровый образ жизни – это:

А) свободный режим

\*Б) жизнь по режиму, занятия спортом, сбалансированное питание, полноценный сон

В) профилактика заболеваний с применением народных средств

**2.** Правильная осанка – это:

А) опущенные плечи, согнутые в коленях ноги

\*Б) прямое положение туловища и головы, развёрнутая грудная клетка

В) запрокинутая голова, выпяченный живот, плоская грудь, отстающие лопатки, плоская спина

**3.** Для формирования правильной осанки надо:

А) заниматься только лечебной гимнастикой

\*Б) выполнять комплексы утренней гимнастики, заниматься плаванием, массажем, подвижными играми

В) достаточно спать на жёсткой кровати без подушки

**4.**Вид закаливания, основанный на ходьбе по разным поверхностям:

\*А) босоножие

Б) обтирание

В) обливание

**5.** Спортивное устройство для тренировки отдельной группы мышц:

А) скакалка

\*Б) тренажёр

В) обруч

**6.**Вид гимнастики, направленный на развитие мелкой моторики:

А) дыхательная

Б) утренняя

\*В) пальчиковая

**7.**Игры, способствующие развитию движений детей:

А) компьютерные

Б) настольные

\*В) подвижные

**8.**Что менее всего защитит от простуды и гриппа:

\*А) частое мытьё рук

Б) противогриппозная прививка

В) отказ от прогулок в холодное время года

**Мастер - класс по проведению пальчиковой гимнастики.**

**Мастер - класс проводит воспитатель старшей группы Чурсина Ж.А.**

Для чего же нужна пальчиковая гимнастика? В чём необходимость проводить её дома с детьми?

- развивается речь ребёнка, так как идёт активизация речевых центров головного мозга;

- ребёнок учится нам подражать, вслушиваясь в нашу речь;

- концентрируется внимание у детей;

- речь ребёнка становится более чёткой, яркой, ритмичной;

- развивается память, фантазия, воображение у детей;

- кисти, пальцы рук станут сильными, подвижными и гибкими.

Продолжим нашу игру.

**9.**Как правильно дышать:

А) ртом

\*Б) носом

В) ни один вариант ни лучше и не хуже другого

**10.** Самый любимый детьми атрибут, используемый во многих спортивных играх:

А) скакалка

\*Б) мяч

В) обруч

**11.**В выходной день лучше всего:

А) поваляться в постели

Б) отправиться в гости, там много развивающих мультиков, и дети смогут пообщаться друг с другом

\*В) совершить прогулку всей семьёй, поиграть в подвижные игры на улице, заняться спортом

Физкультурные минутки – необходимая составляющая любой непосредственной образовательной деятельности в ДОУ, независимо от возраста детей.

**Мастер - класс по проведению физминутки**

**Подготовительная группа воспитатель Божко Е.В.**

**12.**Фактор, который в большей степени влияет на здоровье ребёнка:

А) экология

Б) наследственность

\*В) образ жизни

**13.** Какие растения содержащие витамин С, помогают при простуде? (смородина, шиповник)

Чёрная смородина и шиповник повышают устойчивость организма к охлаждению и ОРВИ.

**14.** Какой овощ богат витамином А? (морковь)

Морковь повышает устойчивость организма к заболеваниям верхних дыхательных путей и лёгких.

**15.** Какие овощи содержат натуральный антибиотик, который уничтожает болезнетворные микробы, не причиняя вреда дружественным для нашего организма бактериям? (чеснок, редис, лук)

**16.**Какие, сладости полезны детям? (мёд, мармелад, зефир, сухофрукты, попкорн)

Наша игра закончилась.

Вот и подходит к концу наша встреча. Мы очень надеемся, что всё то, о чём мы сегодня говорили было полезным.

**Решение собрания:**

1. Признать работу педагогического коллектива в 2015году эффективной; консолидировать усилия педагогов и родителей для качественной реализации поставленных задач текущего учебного года.
2. Домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**Рекомендации к проведению самомассажа**

        Самомассаж  рекомендуется выполнять 2-3 раза в день по 5-10 минут в старшем дошкольном возрасте, используя 3-5 упражнений, между которыми следует проводить расслабление мышц. Каждое упражнение выполнять 8 раз: 4 раза для правой и 4 раза для левой руки. Все упражнения выполняются по направлению к лимфоузлам: от кончиков пальцев к запястью и от кисти к локтю. После каждого упражнения проводится расслабление: поглаживание или стряхивание  рук.

              Очень много упражнений проводится с использованием нетрадиционных материалов. Используются упражнения: катание грецкого ореха, ребристого карандаша, прищепки, бигуди и т.д. Можно использовать  аппликаторы Ляпко, Кузнецова, массажеры Су Джок. В качестве одного из приемов самомассажа используются комплексы артикуляционных упражнений. Об этих видах самомассажа поговорим подробнее в следующий раз.

        Для самомассажа лица, кистей, пальцев рук, головы,  ушных раковин (он показан детям с раннего возраста) можно использовать различные игры и упражнения. Например:

**САМОМАССАЖ РУК**

*    «Стряпаем вместе» - имитация скатывания колобков

Мы постряпаем ватрушки, будем сильно тесто мять.

Колобочков накатаем будем маме помогать.

*    «Добываем огонь» - растирание ладоней друг о друга, чтоб стало горячо

Мы как древние индейцы добываем огонек:

Вот ладошки разотрем – будет нам тепло с огнем.

*    «Греем ручки»

Очень холодно зимой, мерзнут ручки ой, ой, ой!

Надо ручки нам погреть, посильнее растереть.

*    «Пила» - ребром ладони одной руки «пилим по ладони, предплечью другой руки.

Пилим, пилим, мы бревно - очень толстое оно.

Надо сильно постараться и терпения набраться.

**Рекомендации к проведению самомассажа**

        Самомассаж  рекомендуется выполнять 2-3 раза в день по 5-10 минут в старшем дошкольном возрасте, используя 3-5 упражнений, между которыми следует проводить расслабление мышц. Каждое упражнение выполнять 8 раз: 4 раза для правой и 4 раза для левой руки. Все упражнения выполняются по направлению к лимфоузлам: от кончиков пальцев к запястью и от кисти к локтю. После каждого упражнения проводится расслабление: поглаживание или стряхивание  рук.

              Очень много упражнений проводится с использованием нетрадиционных материалов. Используются упражнения: катание грецкого ореха, ребристого карандаша, прищепки, бигуди и т.д. Можно использовать  аппликаторы Ляпко, Кузнецова, массажеры Су Джок. В качестве одного из приемов самомассажа используются комплексы артикуляционных упражнений. Об этих видах самомассажа поговорим подробнее в следующий раз.

        Для самомассажа лица, кистей, пальцев рук, головы,  ушных раковин (он показан детям с раннего возраста) можно использовать различные игры и упражнения. Например:

**САМОМАССАЖ РУК**

*    «Стряпаем вместе» - имитация скатывания колобков

Мы постряпаем ватрушки, будем сильно тесто мять.

Колобочков накатаем будем маме помогать.

*    «Добываем огонь» - растирание ладоней друг о друга, чтоб стало горячо

Мы как древние индейцы добываем огонек:

Вот ладошки разотрем – будет нам тепло с огнем.

*    «Греем ручки»

Очень холодно зимой, мерзнут ручки ой, ой, ой!

Надо ручки нам погреть, посильнее растереть.

*    «Пила» - ребром ладони одной руки «пилим по ладони, предплечью другой руки.

Пилим, пилим, мы бревно - очень толстое оно.

Надо сильно постараться и терпения набраться.