

# Родительское собрание

## «Здоровьесберегающие технологии в детском образовательном учреждении»

Воспитатель: Киселева О.Н.

### **Тема родительского собрания: «Здоровьесберегающие технологии в детском образовательном учреждении»**

#### **Цель:**

познакомить родителей с современными здоровьесберегающими 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 «Здоровьесберегающие 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 хлопает 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 здоровьесберегающие технологии, без которых немислим 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.

Наша цель на сегодня:

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

Итак, что же такое здоровьесберегающие технологии? И что мы понимаем под термином современные здоровьесберегающие технологии?

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

Современные здоровьесберегающие 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 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 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 нашими родителями. Все, что мы делаем в детском саду должно находить поддержку в семье.

А сейчас мы продемонстрируем вам нетрадиционное здоровьесберегающее оборудование, имеющееся в нашей группе.

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 «Ладочки».** 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, неслышимый.

Упражнение «Ладочки» 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)

4. **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.

3. **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...».

4. **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 что 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 ДООУ и закреплять их дома (срок - постоянно, отв. - родители).

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