**Конспект родительского собрания в разновозрастной группе МБДОУ Д\С « Петушок»**

**Тема. «Здоровьесберегающие технологии»**

**Воспитатель : Малунова Н. В.**

**Ноябрь 2020г**

**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 *( Малунова Н В...)*
2. Консультация ***«Здоровьесберегающие технологии, применяемые в нашем детском саду»*** *(мед\сестра Пелевинова Е Г..)*
3. Показ применения некоторых технологий *( Малунова Н В...)*
4. Разное
5. Решение родительского собрания
6. Вступительное слово.

Здравствуйте, уважаемые родители!

Мы рады видеть вас на нашем очередном родительском собрании. Тема собрания — ***«Здоровьесберегающие технологии»***. Из 22 детей, посещающих нашу группу, на собрании присутствуют 12 родителей

*(, отсутствуют 10родителей)…*

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.

**Цел**ь 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

а) поблагодарить родителей за активное участие в изготовлении нетрадиционного оборудования для спортивного уголка

б) ознакомить с положением конкурса ***«Хоровод елочек»***

в) привлечь родителей к участию в конкурсе зимних построек на участке

г) подготовка к Новому году *(подарки, костюмы)*

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