

Тема: «Использование здоровьесберегающих технологий в совместной работе детского сада и семьи».

Дата проведения: 25.02.2022 года

Воспитатель Базыкина А.Н.

План проведения родительского собрания.

1. Вводная часть. «Здоровьесберегающие технологии»
2. Основная часть «Формы оздоровительной работы в дошкольном учреждении».
3. Практическая часть.

Ход собрания:

Вступительная часть . И все таки -что такое здоровьесберегающие технологии? Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – это технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании применительно к ребенку – это обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и развитие знаний о здоровье, умение оберегать, поддерживать и сохранять его. Применительно ко взрослым - содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОО и валеологическому просвещению родителей.

В нашем ДОО разработана «технология здоровьесбережения»,
задачами которой являются:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.
2. Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.

3. Конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

Главными воспитателями ребенка являются родители. От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в образовательном учреждении, может или находить каждодневную поддержку дома, и тогда закрепляться, или не находить, и тогда полученная информация будет лишней и тягостной для ребенка.

В целях сотрудничества с родителями по формированию здорового образа жизни у детей нами разработана система мероприятий, к которым относятся: родительские собрания, консультации, конкурсы, спортивные праздники, праздники здоровья, папки-передвижки, беседы, личный пример педагога, нетрадиционные формы работы с родителями, практические показы (практикумы).

Формы оздоровительной работы в дошкольном учреждении. В нашем дошкольном учреждении ежедневно во всех возрастных группах предусмотрено несколько форм физического воспитания детей, что способствует укреплению здоровья и позволяет обеспечить необходимую двигательную активность детей в течение всего дня. Особое внимание в режиме дня мы уделяем проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Закаливающие мероприятия, как важная составная часть физической культуры, содействует созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни. Используемая нами система закаливаний предусматривает разнообразные формы и методы, а также изменения в связи с временами года, возрастом и индивидуальными особенностями состояния здоровья детей.

При работе с детьми обязательно соблюдаются основные принципы закаливания:

- осуществление закаливание при условии, что ребёнок здоров;
- недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребёнка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства);

- тщательный учёт индивидуальных особенностей ребёнка, его возраста, возможности повышенной чувствительности к закаливающим мероприятиям;
- интенсивность закаливающих процедур увеличивается постепенно и последовательно, с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания;
- систематичность и постоянство закаливания.

Для наибольшей эффективности закаливания нами обеспечиваются:

- чёткая организация теплового и воздушного режима в помещении («температурная» гигиена);
- рациональная одежда детей;
- соблюдение режима прогулок во все времена года;
- сон при открытых фрамугах;
- гигиенические процедуры (умывание и обливание рук до локтя прохладной водой);

Одним из важнейших компонентов укрепления и оздоровления детского организма, а также организации двигательного режима ребёнка, направленного на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей, является утренняя гимнастика. Ежедневное выполнение физических упражнений под руководством взрослого способствует проявлению определённых волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребёнка в деятельное состояние, укрепляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, вызывает потребность в кислороде, помогает развитию правильной осанки. Чтобы предупредить возникновение плоскостопия, предлагаются упражнения для укрепления свода стопы – поднимание на носки, на пятки.

С целью предупреждения утомления в процессе учебной деятельности, связанных с длительным сидением в однообразной позе, требующих сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей на хорошем уровне, в детском саду проводятся физкультминутки. Физкультминутки повышают общий тонус, моторику, способствуют тренировке подвижности нервных процессов, развивают внимание и память, создают положительный эмоциональный настрой и снимают психо-эмоциональное напряжение.

Наряду с различными оздоровительными мероприятиями в дошкольном учреждении проводится и гимнастика после дневного сна, которая помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Гимнастика проводится при открытых форточках 7-10 минут.

В течение года используются различные варианты гимнастики.

Дыхательная гимнастика. От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы ещё слабы, поэтому необходима специальная система упражнений в естественном ритмичном дыхании, а также в правильном использовании вдоха и выдоха при простых и более сложных движениях, причем ритм дыхания и движения образуют одно ритмическое целое. К гимнастическим упражнениям, формирующим правильное дыхание, относятся упражнения для постановки правильного дыхания через нос, развития мышц грудной клетки для увеличения ее эластичности, на активное вытягивание позвоночника. Все упражнения проводятся в собственном дыхательном ритме, медленно, следя за вдохом и выдохом и компенсаторной паузой после выдоха.

Оздоровительная работа в нашем саду усиленно проводится и в летний период и представляет собой комплекс мероприятий, направленных на восстановление функционального состояния детского организма.

Центральное место в этом комплексе занимает режим дня, который предусматривает максимальное пребывание детей на открытом воздухе, соответствующую возрасту продолжительность сна и других видов отдыха. Вся деятельность, связанная с физическими нагрузками (подвижные игры, труд, занятия физической культурой) проводятся в часы наименьшей инсоляции. При осуществлении летней оздоровительной работы в детском саду наш коллектив придерживается следующих принципов:

- комплексное использование профилактических, закаливающих и оздоровительных технологий;
- непрерывное проведение профилактических, закаливающих и оздоровительных мероприятий;
- использование простых и доступных технологий;
- формирование положительной мотивации у детей к проведению профилактических, закаливающих и оздоровительных мероприятий;

- интеграция программы профилактики закаливания в семье.

3. Практическая часть .

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

Прежде чем начать обсуждение, мы предлагаем сделать разминку. Но для начала нужно разделить на две команды, для этого я вам необходимо построиться в одну шеренгу и рассчитаться на первый, второй. Родители под номером один делают шаг вперед и образуют круг, взявшись за руки. То же самое делает вторая команда.

Итак, игра называется «Весёлый, дружный шарик». Каждой команде мы даём один шарик. Правила этой игры таковы: удержать его в воздухе, внутри круга, но при этом трогать руками его нельзя, можно задевать плечами, головой. Начинаем игру, скоро мы узнаем чья команда дольше удержит шарик в воздухе.

Молодцы! Вот мы и подвигались, теперь продолжим нашу беседу.

Ваши дети ежедневно делают построение в шеренгу и колонну, играя соблюдают определённые правила. Дети, которые посещают детский сад системно, делают это быстро и чётко. Через игру, мы внедряем здоровьесберегающие технологии. Что же такое здоровьесберегающие технологии?

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, при этом используется спокойная музыка, звуки природы);
4. Гимнастика пальчиковая (рекомендована всем детям, особенно с речевыми проблемами);
5. Гимнастика для глаз (проводится ежедневно с младшего возраста в зависимости от зрительной нагрузки);
6. Гимнастика дыхательная (проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы);
7. Гимнастика бодрящая (проводится ежедневно после дневного сна);

8. Гимнастика утренняя (ежедневно, утром, перед завтраком во всех группах);
9. Комплексное закаливание (ходьба по ребристой поверхности...)
10. Игровой самомассаж (в зависимости от поставленных целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы с детьми старшего возраста).

Одним из методов здоровьесбережения является «дорожка здоровья». Совместно с родителями мы изготовили дорожки из подручного материала, они предназначены для босохождения, закаливания, исправления и предотвращения плоскостопия. Итак, мы предлагаем вам самим пройти по дорожкам, возможно кто-то из вас сделает её и дома.

В целях укрепления здоровья детей в ДООУ была проведена «Неделя здоровья». В неё вошли различные виды гимнастик, развлечение на участке детского сада, проведение спортивно –интеллектуального развлечения , а также беседы на тему «Здоровый образ жизни».

Продолжим нашу беседу. У нас есть шарики на них карточки с вопросами, мы постараемся на них ответить. Итак, вопросы для первой команды такие:

- Как называется перерыв в непосредственно- организованной деятельности? (физкультминутка).
- Распорядок жизнедеятельности ребёнка на протяжении суток-это... (режим дня).
- Сбор родителей для решения педагогических проблем-это... (родительское собрание).

Вопросы для второй команды:

- Преподаватель физической культуры в детском саду- называется... (инструктор по физической культуре)
- На основе культурно- гигиенических навыков у детей формируются.... (привычки).
- Привычное положение тела человека в покое и при движении называется... (осанка).

Молодцы!

У вас на столах лежат ватман и фломастеры, каждой команде даётся задание. Итак, первая команда рисует на плакате полезные для здоровья продукты. Вторая команда, изображает какими зимними видами спорта вы занимаетесь вместе с детьми. Затем мы вывесим эти плакаты для наших детей.

Готовы?

Сейчас мы дополним пословицами. Я буду произносить начало пословиц, а вы постарайтесь их закончить, затем запишем их на ватмане.

Пословицы для первой команды:

- 1.Болен- лечись, а здоров-...(берегись).
- 2.С курами ложись, с петухами...(вставай)
- 3.Здоровье дороже...(богатства)

Пословицы для второй команды:

1. Здоровье не купишь- его разум...(дарит)
- 2.В здоровом теле здоровый...(дух)
- 3.Здоровье дороже денег: здоров буду -и денег...(добуду)

Итог собрания.

Мы рассказали вам сегодня много интересного. Надеемся, что информация окажется для вас полезной и, что данные нами рекомендации будут использоваться дома.И в завершении собрания нам бы хотелось напомнить, о том, что любые формы работы с детьми в данном направлении, какие бы мы не применяли на практике это прекрасно, но личный пример родителей в любом деле важнее всего! Потому здоровые дети – это не только счастливые дети, но и, прежде всего, счастливые родители! Всем удачи! Благодарим за внимание! Результат: сплочённость родителей; понимание важности режимных моментов в детском саду; углублённость родителями знаний в воспитании физической культуры детей.

Заключение:

Родители делятся мнениями о собрании. Высказывают свои предложения на будущее. Каждому родителю вручаются памятки.

