Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждения «Детский сад присмотра и оздоровления №46 «Светлячок»,

г. Рубцовск Алтайского края

 РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ.

Игротренинг с родителями «Использование здоровьесберегающих технологий в семье»

 Подготовили: Кирьянова Е.Ю.

 Ковалева О.А.

2019 г.

Цель:  Повысить эффективность работы с родителями по оздоровлению детей; сформировать потребность в здоровом образе жизни своей семьи.

Задачи: Познакомить родителей воспитанников с основными принципами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях .

 Развивать систему взаимодействия ДОУ и семьи по физическому развитию и укреплению здоровья.

 Формировать у родителей мотивацию здорового образа жизни ,ответственность за свое здоровье и здоровье своих детей.

Ход собрания

1часть

Здравствуйте ,уважаемые родители! Ребенок - это радость, надежда и счастье. Как хочется видеть своего малыша здоровым, крепким, сильным. Основная задача родителей - развивать активные движения ребенка. Каждый должен стремиться воспитывать ребенка деятельным, жизнерадостным, добрым и главное - здоровым. А воспитать здорового ребенка не так просто - для этого нужны знания, умение и терпение.

*. Поэтому мы остановимся на 10 главных принципах здоровой жизни*

**Принцип 1.** Соблюдаем
режим дня.

* Очень важно приучать ребенка просыпаться и засыпать, кушать, играть, гулять, трудиться в одно и то же время.
* Следует уделять особое внимание полноценному сну (своевременное засыпание – не позднее 21.00 – 22.00, минимальная длительность сна – 8 – 10 часов
* Необходимо регламентировать просмотр телепередач как по времени (не более 40 мин – 1 час) Все это вселяет в ребенка чувство безопасности, уверенности и устойчивости. Это учит ребенка распределять и сохранять физические и психические силы в течение дня, делает его более спокойным и позитивным

**Принцип 2.**Регламентируем нагрузки.

* Очень важно регламентировать как физические нагрузки, так и эмоциональные и интеллектуальные. Другими словами жить под девизом: «Делу время – потехе час».
* Внимание! Превышение даже эмоционально-положительных нагрузок (увлекательные игры, радостное общение) может привести к перегрузкам и как следствие к негативным результатам.

**Принцип 3.** Свежий воздух.

* Свежий воздух просто необходим детскому развивающемуся мозгу! Недостаток кислорода приводит к значительному ухудшению самочувствия.
* Ежедневные прогулки – эффективный метод закаливания ребенка. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми.

**Принцип 4.** Двигательная активность.

* Даже у младших школьников еще не завершено формирование опорно-двигательного аппарата. Поэтому детям очень трудно находится в статическом положении в течение длительного времени.
* Движение – это естественное состояние ребенка. Задача взрослых – создать условия для двигательной активности ребенка. Лучшая среда для этого – детская площадка, парк, так как они сочетают два важных условия для двигательной активности – пространство и свежий воздух.

**Принцип 5.** Физическая культура.

* Систематические занятия физкультурой очень полезны для здоровья. Они укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребенка, позитивно влияют на его характер, способствуют развитию волевых качеств, уверенности в себе, ответственности, умения дружить.
* Занятия физическими упражнениями с мамой или папой доставляют детям большое удовольствие, а для родителей это прекрасная возможность пообщаться с ребенком, получить необходимую физическую нагрузку.

**Принцип 6.** Водные процедуры.

* Значение водных процедур для здоровья человека известно издавна и подтверждено многовековым опытом. Они очень полезны для здоровья, хорошего самочувствия, прекрасного настроения.
* Вы можете выбрать любой, подходящий для ребенка вид водных процедур или же чередовать разные виды.

**Принцип 7.** Простые приемы массажа биологически активных точек

* Массаж биологически активных точек, расположенных в области носа, глаз, ушей, у висков, на пальцах рук и ног, на кистях рук, на подошвах, путем надавливания, растирающих линейных и вращательных движений является прекрасным средством улучшения регуляции
* деятельности всех систем организма. Таким образом, он нормализует работу всех органов и систем, в том числе и психики
* **Принцип 8.** Теплый, доброжелательный психологический климат в семье.
* Обстановка, в которой воспитывается ребенок, психологический климат в семье имеют огромное влияние на состояние физического и психического здоровья ребенка. В комфортной ситуации развитие ребенка идет быстрее и гармоничнее. И это делает его сильным, счастливым и уверенным в себе человеком.
* Стремитесь быть мудрыми в воспитании своего ребенка! Позитивно общаясь с ребенком, вы заряжаете его энергией. Наш негатив (крик, раздражение) разрушают неокрепшую психику ребенка, дезориентируют его и, следовательно, в конечном счете, ослабляют его здоровье.

**Принцип 9.** Творчество.

* В творчестве ребенок может выразить себя: свои мысли, чувства, эмоции. Он может создать мир по своим законам, почувствовать радость и удовлетворение. В творчестве ребенок может проявить негативные чувства и переживания и освободиться от них.
* Для этого подходят различные виды деятельности:
* Рисование, лепка Изготовление поделок из бумаги Шитье, вязание, плетение Прослушивание классической и детской музыки, звуков природы Занятия музыкой и пением, танцами

**Принцип 10.** Питание

* Детям для полноценно роста и развития необходимо рациональное питание. В организации питания ребенка следует придерживаться простых, но очень важных правил:
* Питание по режиму
* Для приготовления пищи использовать только натуральные продукты, не содержащие консервантов, синтетических добавок
* Важно, чтобы питание было хорошо сбалансированным (белки, жиры и углеводы)
* Ежедневно на столе должны быть фрукты и овощи

Руководствуясь этими принципами вы успешно воспитаете здорового ребенка .Сегодня своим опытом с вами делиться семья И, а также семьи Леденевых, Бессольцевых .Информация представлена в виде газеты. Предлагаю вам по окончанию собрания ознакомиться с ней.

2часть

 А сейчас мы более подробно остановимся на здоровьесберегающих технологиях,, которые мы используем в своей работе.

- Пальчиковый игротренинг. (Проводят дети)

«РЫБКА»

Рыбка плавает в водице,                     *(Сложенными вместе ладонями*

Рыбке весело играть.*изображают, как плывет рыбка.)*

Рыбка, рыбка, озорница,*(Грозят пальчиком.)*

Мы хотим тебя поймать.*(Медленно сближают ладони.)*

Рыбка спинку изогнула, *(Снова изображают,*

*как плывет рыб ка.)*

Крошку хлебную взяла.                                    *(Делают хватательное*

*движение обеи ми руками.)*

    Рыбка хвостиком махнула,                                         *(Снова «плывут».)*

    Рыбка быстро уплыла.

- Дыхательная и речевая гимнастика:

**Дыхательная гимнастика***«Насос»*

Цель: укреплять физиологическое **дыхание у детей**.

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох,

выпрямляется – выдох. Постепенно приседания

становятся ниже, вдох и выдох длительнее.

Повторить 3 – 4 раза.

**Дыхательная гимнастика***«Часики»*

Цель: укреплять физиологическое **дыхание у детей**.

ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить.

Размахивая прямыми руками вперед и назад,

произносить *«тик-так»*. Повторить до 10 раз.

- Гимнастика для глаз:

- Всю неделю по — порядку,

Глазки делают зарядку.

- В понедельник, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву

И обратно в высоту.

*Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).*

- Во вторник часики глаза,

Водят взгляд туда – сюда,

Ходят влево, ходят вправо

Не устанут никогда.

*Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).*

- В среду в жмурки мы играем,

Крепко глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем глазки открывать.

Жмуримся и открываем

Так игру мы продолжаем.

*Плотно закрыть глаза, досчитать да пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения)*

- По четвергам мы смотрим вдаль,

На это времени не жаль,

Что вблизи и что вдали

Глазки рассмотреть должны.

*Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации)*

- В пятницу мы не зевали

Глаза по кругу побежали.

Остановка, и опять

В другую сторону бежать.

*Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз)*

- Хоть в субботу выходной,

Мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки,

Чтобы бегали зрачки.

*Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз)*

- В воскресенье будем спать,

А потом пойдём гулять,

Чтобы глазки закалялись

Нужно воздухом дышать.

*Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение)*

- Без гимнастики, друзья,

Нашим глазкам жить нельзя!

- Самомассаж:

«Чтобы не зевать от скуки»

Оздоровительный массаж всего тела: быстрые, частые хлопки на соответствие с текстом

Чтобы не зевать от скуки,

Постучим и тут, и там,

Встали и потерли руки,

И немного по бокам.

А потом ладошкой в лоб

Не скучать и не лениться!

Хлоп-хлоп-хлоп.

Перешли на поясницу.

Щеки заскучали тоже?

Чуть нагнулись, ровно дышим,

Мы и их похлопать можем.

 Хлопаем как можно выше.

Ну-ка дружно, не зевать:

Раз-два-три-четыре-пять.

Вот и шея. Ну-ка, живо

Переходим на загривок.

По сухой лесной дорожке-

Топ-топ-топ-топочут ножки.

А теперь уже, гляди,

Ходит-бродит вдоль дорожек

Добрались и до груди.

Постучим по ней на славу:

Сверху, снизу, слева, справа

- «Дорожки здоровья»

Предложить родителям посмотреть выставку «дорожек здоровья»

3часть

Заключительная. Рефлексия с родителями «Обратная связь»