**«Здоровьесбережение  в детском саду и дома»**

(родительское собрание)

**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 повышению 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: (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.

(игра по здоровьесберегющим технологиям – смотри приложение)