Муниципальная с международным участием научно-практическая конференции по здоровьесбережению «Физическое, психическое, социальное и духовное оздоровление детей в условиях работы образовательных учреждений города»

Секция № 1. «Физическое, психическое, социальное и духовное оздоровление детей в условиях работы дошкольных учреждений города»

**Родительское собрание «О здоровье всерьез»**

**Выполнил:**

**воспитатель**

**Блажен Наталья Анатольевна**

**МБДОУ «Детский сад №4 «Сказка»**

**Протвино 2016**

**Родительское собрание на тему: О здоровье – всерьез.**

* Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным,

сделайте его крепким и здоровым.

Ж.-Ж.Руссо

**Цель:** *в союзе с родителями реализовать комплексный подход к формированию навыков здорового образа жизни у воспитанников, сохранение и укрепление психологического, социального и нравственного здоровья детей.*

**Задачи:**

1. *Выявить уровень знаний и представлений о здоровье и здоровом образе жизни и родителей и детей.*
2. *Расширить представления родителей о способах сохранения и укрепления здоровья в детском саду.*
3. *Формировать представление о факторах, влияющих на здоровье.*
4. *Формировать осознанную установку на здоровый образ жизни.*
5. *Создать условия для позитивного настроения и активного участия родителей в процессе взаимодействия.*

**Контингент слушающих:** родители группы среднего дошкольного возраста (4 – 5 лет)

**Форма проведения:** круглый стол

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Предварительная работа** | | |
| **Дети** | **Педагоги** | **Семья** |
| \*Музыкально-ритмические композиции  \*Опрос «Я глазами родителей»  \*Физкультурное развлечение «Ленивый башмачок»  \*Рисование пальчиками | \***Обсуждение подготовки и проведения встречи:** воспитатели:  Блажен Н.А  Елисеева Л.А.  педиатр: Горчакова В.И.  муз. руков.:  Павленко И.В. | \***Наглядно-текстовая информация:** «Вода важнее чем еда», «Рациональное питание»,  «Капризы и упрямство»  \***Анкета** «О здоровье – всерьез»  \***Опрос** «Чтобы вы хотели обсудить с доктором»  \***Фотосессия** «Папа, мама, я – спортивная семья» |

***Здоровье -*** это состояние полного физического, психического

и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или

физических дефектов

(Всемирная организация здравоохранения).

Здоровый и развитый ребёнок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера.

Много лет назад немецкий учёный М.Петенкофер писал: «…не зная настоящей цены здоровью, полученному по наследству, мы издерживаем его без расчёта, не заботясь о будущем. Только тогда мы узнаём цену этого богатства, тогда является у нас желание его сохранить, когда мы из здоровых превращаемся в больных».

Русская пословица очень ярко иллюстрирует эту мысль немецкого учёного: «Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – многое потерял, здоровье потерял – всё потерял».

**Здоровье** - это счастье! Когда человек здоров, все получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым. Но нужно уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять. Наша задача: научить не только сохранить здоровье дошкольника, но и укрепить его.

**Факторы, влияющие на здоровье:**

-соблюдение режима дня

-организация двигательной активности, длительность прогулки

-закаливание

-полноценное и рациональное питание

-условия жизни в семье

-полноценный сон

-выполнение культурно-гигиенических норм и правил

-здоровый образ жизни семьи

-влияние окружающей среды, экология

- наследственность

-уровень развития здравоохранения и образования и т.д.

Основной целью работы в нашем ДОУ является воспитание физически здорового и социально адаптированного ребенка, обеспечение его психического благополучия, а также формирование у дошкольника ответственности за свое здоровье.

**Задачи здоровьесбережения:**

-создание адекватных условий для развития, обучения, оздоровления детей;

-сохранение здоровья детей и повышение двигательной активности и умственной работоспособности;

-создание положительного эмоционального настроя и снятие психоэмоционального напряжения.

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровье сберегающие технологии».

**Здоровьесберегающая технология** - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

В воспитательно-образовательном процессе ДОУ можно выделить следующие виды здоровье сберегающих технологий:

-технологии обеспечения гигиенически оптимальных условий проведения

воспитательно-образовательного процесса;

-технологии правильной организации воспитательно-образовательного процесса;

-психолого-педагогические технологии

В нашем детском саду педагоги используют различные здоровьесберегающие технологии(создают безопасные условия пребывания и обучения детей в ДОУ), в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями,решают задачи соответствия учебной ифизической нагрузки возрастным возможностям ребёнка*.* Их использование в образовательном процессе идёт на пользу здоровья воспитанников, защищает и сохраняет здоровье детей.

Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребёнка, двигательной активности принадлежит едва ли не основная роль. От степени развития естественной потребности ребенка в движении во многом зависят развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоции, мышления. Поэтому очень важно обогащать двигательный опыт ребёнка, который составляет его двигательный статус.

Мы используем следующие технологии:

-утренняя гимнастика

-физкультурные занятия в зале и на воздухе

-прогулка

-подвижные игры

-физкультминутки на занятиях

-гимнастика для глаз

-динамическая пауза

-артикуляционная гимнастика

-пальчиковая гимнастика

-релаксационная пауза

-дыхательная гимнастика

-психогимнастика

-различные виды закаливания и т.д.

Кроме  этого, в роли здоровьесберегающих компонентов выступают такие **специальные меры по сохранению здоровья** дошкольников, как:

- рациональный двигательный режим,

- разумное чередование умственной и двигательной нагрузок,

- соответствие времени проведения учебных занятий возрасту детей,

- смена на занятии различных видов деятельности.

Основы здоровья закладываются в семье, значит, вопросы воспитания здорового ребенка должны решаться в тесном контакте с семьей. Родители должны служить для своих детей примером во всём.

***Мы стремимся к полной реализации, в жизни каждого ребенка, трех моментов:***

-достаточной индивидуальной умственной нагрузки

-обеспечение условий для преобладания положительных эмоциональных впечатлений

-полное удовлетворение потребности в движении

**Помните, что здоровье ребёнка, прежде всего в ваших руках!**

**Литература**

* «Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения. Модели программ, рекомендации»/ Павлова М. А., Лысогорская М. В. – Учитель, 2016
* «Педагогические ситуации как средство активизации здоровье сберегающей среды ДОУ»/ [Микляева Н. В](http://www.labirint.ru/authors/38040/)., [Гаврилова Н. Н.](http://www.labirint.ru/authors/141711/) – АРКТИ, 2011
* «Технология оздоровления детей в детском саду. Новые стандарты» / [Бабенкова](http://www.ozon.ru/person/3598786/) Е. А.,  [Федоровская](http://www.ozon.ru/person/4105007/) О. М. – Учитель, 2012