

Пояснительная записка

Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости. Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья детей. Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Общеизвестно, что здоровье нации является одним из главнейших показателей ее благополучия. От здоровья подрастающего поколения зависит будущее России. Однако ученые констатируют, что проблема сохранения здоровья детей не теряет своей актуальности. И более того имеет тенденцию к нарастанию.

К сожалению, в иерархии человеческих потребностей, здоровый образ жизни находится далеко не на переднем плане, а по сути своей именно он должен стать первой потребностью. Отсюда понятно, насколько важно, начиная с раннего детства, воспитывать у детей активное отношение к своему здоровью, понимание того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой.

Для достижения гармонии с природой, самим собой необходимо учиться заботиться о своем здоровье с детства. Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его посредством здоровьесберегающих технологий и приобщения к здоровому образу жизни.

Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребёнка в детском саду должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья посредством ЗСТ.

Семья и детский сад – это тот микроклимат, в котором живет ребенок дошкольного возраста. Это та среда, в которой он черпает необходимую информацию и адаптируется к жизни в обществе. В любые времена педагоги работали с семьей своего воспитанника, ища поддержку и понимание проблем ребенка для всестороннего развития гармонически развитой и здоровой личности. Семья и детский сад – два общественных института, которые стоят у истоков нашего будущего, но зачастую не всегда им хватает взаимопонимания, такта, терпения, чтобы услышать и понять друг друга. Для формирования позиции сотрудничества педагогов с детьми и их родителями необходимо создание единого пространства развития ребенка, которое должны поддерживать и детский сад и семья.

Условия жизни, нравственная и эмоциональная атмосфера, в которой живет ребенок, целиком и полностью зависит от взрослых, и они, бесспорно, несут ответственность за счастье и здоровье детей.

Основная часть

Мастер-класс для родителей «Использование здоровьесберегающих технологий в детском саду и дома»

Цель: Систематизация знаний родителей об оздоровлении детей дошкольного возраста и пропаганда здорового образа жизни в семье.

Задачи:

1. Повышать уровень знаний родителей в области формирования здорового образа жизни в семье посредством педагогического просвещения и современных здоровьесберегающих технологий в соответствии с ФГОС ДО.
2. Формировать у родителей мотивации к здоровому образу жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей.
3. Расширять знания родителей с учетом современных требований и социальных изменений по формированию основ здорового образа жизни.
4. Развивать творческий потенциал родителей.

Форма проведения: семинар – практикум для родителей.

Оборудование: проектор, экран, магнитофон, аудиозапись, су – джок шарики, миски для воды, кораблики, песочный планшет.

План проведения.

1. Вступительное слово воспитателя.
2. Ознакомление с темой.
3. Путешествие в город «Здоровья»
4. Подведение итогов собрания. Принятие решения.

Ход собрания.

I. Приветствие

Педагог: Уважаемые родители, здравствуйте! Позвольте начать моё выступления со стихотворения В. Крестова "Тепличное создание":

Болеет без конца ребёнок.

Мать в панике, в слезах: и страх и грусть.

- Ведь я его с пелёнок

Всегда в тепле держать стремлюсь.

В квартире окна даже летом

Открыть боится - вдруг сквозняк,

С ним то в больницу, то в аптеку,

Лекарств и перечесть нельзя.

Не мальчик, словом, а страданье.

Вот так, порой, мы из детей

Растим тепличное создание,

А не бойцов - богатырей.

И сегодняшний семинар будет посвящен тому, как использовать здоровьесберегающие технологии в доу и дома.

II. Ознакомление с темой.

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют всё новые, более высокие требования к человеку и

его здоровью. Как выглядит здоровый ребенок? 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 зрелыми рождаются не более 14% детей.

Древняя восточная мудрость гласит: «Человек в молодости тратит здоровье на то, чтобы заработать деньги, а в старости тратит деньги на то, чтобы выкупить здоровье. Но никому это пока не удавалось».

Внимание к вопросам здоровья в последние годы заметно возросло. Педагогическая общественность осознает, что и воспитатель может сделать для здоровья дошкольника много полезного, но не без участия родителей. Усилия работников ДОУ сегодня как никогда направлены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Неслучайно именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровье-сберегающие технологии, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада.

В современном обществе, в XXI веке, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе к ребенку, к его знаниям и способностям. Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности не только творческие, гармонично развитые, активные, но и здоровые.

Забота о воспитании современного ребенка является приоритетной в работе и нашего дошкольного учреждения. Такой ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к утомлению, социально и физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же 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. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Которые получили общее название «*Здоровьесберегающие технологии*».

Арсенал видов здоровьесберегающих технологий очень широк:

- утренняя зарядка;
- артикуляционная гимнастика;
- дыхательная гимнастика;
- гимнастика для глаз;
- пальчиковая гимнастика (*Арт – терапия, крупотерапия, пескотерапия*);
- простые приемы массажа и самомассажа тела;

- физкультминутка;
- подвижные игры.

Главное, чтобы это нравилось ребенку. Использование здоровьесберегающих технологий дома с мамой и папой доставляют детям большое удовольствие, а для родителей это прекрасная возможность пообщаться с ребенком.

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.

III. Педагог: Сегодня мы с вами отправимся в город «Здоровья».

-Чтобы попасть в город необходимо сделать утреннюю зарядку.

(Приглашаю всех подойти ко мне, сделать круг).

1. Общеукрепляющее упражнение «Зарядка».

(Звучит детская зарядка «Солнышко лучистое»)

2. Педагог: Вот мы и в городе на улице «Артикуляционная».

Здесь живут упражнения для щек, губ и языка.

Артикуляционная гимнастика — это комплекс упражнений, одни из которых помогают улучшить подвижность органов артикуляции, другие — увеличить объём и силу движений, третьи вырабатывают точность позы губ, языка, необходимую для произнесения того или иного звука.

Педагог: Давайте и мы с Вами выполним артикуляционное упражнение.

Язычок гулять выходит, домик он кругом обходит...

Кто же тут? А кто же там? Он глядит по сторонам.

Видит: губки очень гибки. Ловко тянутся в улыбке....

А теперь наоборот. Ловко тянутся вперед.

Язычок стал маляром. Аккуратно красит дом.

На качелях оказался. Вверх – взлетел...и вниз – спускался.

Догадаться, кто бы мог: Язычок наш, как грибок.

Язычок гармошкой стал...поиграл и не устал.

То иголка, то лопата – язычок у нас ребята.

Вот и кончилась разминка....

Язычок ложиться спать.

(выполняется вместе с родителями)

3. Педагог: Пора идти дальше. Мы отправляемся на улицу «Дыхательная»

Одним из важных элементов крепкого здоровья является дыхание, которое способствует сохранению и укреплению здоровья. Дыхательная гимнастика способствует развитию и укреплению грудной клетки направлена на закрепление навыков диафрагмально – речевого дыхания необходима для дальнейшей работы по коррекции звукопроизношения.

Педагог: А сейчас, я предлагаю поиграть:

Упражнение «Кораблик»

В миску наливаем воды и пускаем бумажный кораблик. Вдох носом, выдох на кораблик Слова: Носиком легко вдохни, лёгкий ветерок пусти, эй кораблик поплыви.

4. Педагог: Следующая улица «Пальчиковая»

Еще одной из форм работы является пальчиковая гимнастика, которая решает множество задач в **развитии ребенка**:

- помогает **развивать речь**;
- повышает работоспособность головного мозга;
- **развивает психические процессы**: внимание, память, мышление, воображение;
- **развивает** тактильную чувствительность;
- снимает тревожность.

Пальчиковые игры очень эмоциональны, увлекательны. Это инсценировка, каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи рук.

Педагог: Давайте познакомимся с некоторыми из них. Попробуем и мы с вами поиграть в такие игры (*совместно с родителями проводится игротренинг*).

Дом

Я хочу построить дом,

(Руки сложить домиком, и поднять над головой)

Чтоб окошко было в нём,

(Пальчики обеих рук соединить в кружочек)

Чтоб у дома дверь была,

(Ладочки рук соединяем вместе вертикально)

Рядом чтоб сосна росла.

(Одну руку поднимаем вверх и "растопыриваем" пальчики)

Чтоб вокруг забор стоял,

Пёс ворота охранял,

(Соединяем руки в замочек и делаем круг перед собой)

Солнце было, дождик шёл,

(Сначала поднимаем руки вверх, пальцы "растопырены". Затем пальцы опускаем вниз, делаем "стряхивающие" движения)

И тюльпан в саду расцвёл!

(Соединяем вместе ладочки и медленно раскрываем пальчики - "бутончик тюльпана")

5. Педагог: Отправляемся на улицу *«Самомассажная»*.

Игровой массаж и самомассаж - позволяет стимулировать рост нервных клеток, **развитие мелкой моторики**, а также помогает наладить эмоциональный контакт и снять напряжение.

Педагог: А сейчас мы с вами поиграем. (Игры с Су- Джок тренажерами)

В сказочном лесу в маленьком уютном домике жил-был маленький ёжик (зажать шарик в ладошке). Выглянул ёжик из своего домика (раскрыть ладошки и показать шарик) и увидел солнышко. Улыбнулся ёжик солнышку (улыбнуться, раскрыть одну ладошку веером) и решил прогуляться по лесу. Покатился ёжик по прямой дорожке (прямыми движениями по ладошке раскатывать шарик), катился – катился и прибежал на красивую, круглую полянку (ладочки соединить в форме круга). Обрадовался ёжик и стал бегать и прыгать по полянке (зажимать шарик между ладошками). Стал цветочки нюхать (прикасаться колючками шарика к кончику пальца и делать глубокий

вдох). Вдруг набежали тучки (зажать шарик в одном кулачке, в другом и нахмуриться) и закапал дождик: кап-кап-кап (кончиком пальцев стучать по колючкам шарика). Спрятался ёжик под большой грибок (ладонкой левой руки сделать шляпку и спрятать шарик под ним) и укрылся от дождя, а когда закончился дождь, то на полянке выросли разные грибы: подосиновики, подберёзовики, опята, лисички и даже белый гриб (прокатить шарик по каждому пальчику). Захотелось ёжику обрадовать свою маму, собрать грибы и отнести их домой, а их так много, как понесет их ёжик? Да, на своей спинке. Аккуратно насадил ёжик грибочки на иголки (каждый кончик пальчика потыкать шипиком шарика) и довольный побежал домой, сначала бежал он по прямой дорожке (прямыми движениями по ладошке раскатывать шарик), а потом по извилистой дорожке (круговые движения шариком). Прибежал домой, отдал мамочке грибы, мама улыбнулась, обняла и поцеловала сыночка за заботу. А когда наступил вечер, закрыл ёжик свой домик, лёг в кровать и уснул сладким сном! (зажать шарик в ладошке).

Педагог: Молодцы!!! Отлично справляетесь!

6. Педагог: А вот и улица «Арт – терапия».

Давайте с вами сделаем портрет наших ежиков (изображение на песочном планшете ежика).

7. Педагог: Проходите на улицу «Гимнастики 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.

1. Посмотрите далеко,
вытягиваем руки вперед, смотрим на ладони.

Посмотрите близко,
Подносим ладони близко к глазам.

Посмотрите высоко,
Поднимаем руки вверх

Посмотрите низко.
Опускаем руки вниз.

2. Пролетает самолет,
С ним собрался я в полет.
Правое крыло отвел – посмотрел,
Левое крыло отвел – поглядел.

Я мотор завожу
И внимательно гляжу.
Поднимаюсь ввысь, лечу

Опускаться не хочу!

(Дети и родители выполняют движения в соответствии с текстом)

8. Педагог: Приглашаю всех на улицу «Релаксация».

Придуманная страна

Педагог: Сядьте (*лягте*) удобно, закройте глаза. Представьте, что вы находитесь в волшебной стране. Здесь живут только добрые люди и звери, растут самые красивые цветы, после дождя на небе появляется самая яркая радуга. Вам хорошо и спокойно. Вы можете делать все, что вам хочется.

Далее можно описать различные объекты.

Вы видите чистый берег и воду. Поплавайте в море. Ощутите приятную свежесть морской воды. Взрослый предлагает детям открыть глаза и рассказать о своих чувствах, ощущениях, запомнить их.

Педагог: Вам понравилось в городе здоровья?

Участники: Да.

Я предлагаю остаться нам в этом городе и пригласить ваших родных, близких и друзей. Здоровье – неоценимое богатство в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, как можно дольше сохранять подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Не зря говорят: «Здоров будешь – всё добудешь». Здоровье – неоценимое богатство в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, как можно дольше сохранять подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Не зря говорят: «Здоров будешь – всё добудешь».

И в завершении нашего мастер- класса мне 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**! Так будьте все здоровы! Всем удачи! Благодарим за внимание!

Итог собрания.

В подведении итогов собрания, хотелось бы дать несколько рекомендаций:

1. Обеспечить ребёнка правильным сбалансированным питанием.
2. Контролировать соблюдение ребёнком режима дня, выполнения водных процедур, зарядки.
4. Своевременно и правильно реагировать на требования медиков и педагогов посетить лечебные учреждения, а также предоставлять сведения о состоянии здоровья ребенка.

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 зож, полученными детьми в ДОУ и закреплять их дома
4. Организовать дома режим дня и питание, приближенное к детсадовскому.

Список литературы:

1. “Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях” /А.М. Сивцова //Методист. – 2007.
2. *Ахутина Т.В.* Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход. Школа здоровья. 2000.
3. *Ковалько В.И.* Здоровьесберегающие технологии. – М.: ВАКО, 2007.
4. *Смирнов Н.К.* “Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе педагога”.
5. *Сухарев А.Г.* “Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России”