**Родительское собрание**

 **« Здоровье детей – в наших руках»**

Добрый вечер уважаемые родители. Сегодня мы собрались с вами в очередной раз на родительском собрании. Сейчас мы с вами поиграем, и узнаем с помощью игры, как вы относитесь к своему здоровью. Я буду бросать мяч, а вы в ответ мне называйте , что вы цените дороже всего на свете? Конечно – это здоровье.

Без здоровья очень трудно достичь чего-либо, поэтому оно является одной из главных жизненных ценностей человека.

Сухомлинский писал, что от здоровья , жизнедеятельности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вере в свои силы и всестороннее развитие детей.

Именно 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.

От того насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни детей , зависит в последующем реальный образ жизни и здоровья человека.

В настоящее время медики и педагоги отмечают, что современные дети менее тренированные, малоподвижные. Они не хотят заниматься физкультурой, отдают предпочтение телевизору, эта проблема ведет к тому, что дети к 12 ,13 годам преобретают болезни: близорукость, сколиоз, сердечную недостаточность и т.д.

Посмотрите перед вами замечательный цветок- хризантемы. В Японии это символ долголетия и здоровья. На ее лепестках есть надписи давайте прочтем и объясним, что они обозначают.

1 « Здоровье не купишь» ( здоровье дано природой, если человек теряет его, то вернуть очень тяжело, придется много лечится)

2 « Болезнь человека не красит» ( т. е больной человек всегда выглядит плохо, становится капризным)

3 « Здоровье – дороже богатства» ( Сколько бы ты не заплатил врачам, никакое здоровье не вернуть)

4 « Береги платье снову, а здоровье смолоду» ( Для того чтобы сохранить свое здоровье необходимо беречь каждый день , каждую минуту)

Для того чтобы сохранить здоровье и укрепить здоровье детей используют здоровье оберегающии технологии, т. е система мер направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

**В нашей группе проводятся:**

**1.**Динамические паузы, физминутки, они рекомендуются приутомлении детей. Они развлекают детей, создают благоприятную для обучения атмосферу, снимают нервное напряжение от перегрузок, объединяют детей между собой, воспитывают и прививают навыки общения, развивают внимание, речь, мышление и память.

**2.**Подвижные и спортивные игры ежедневно. Дети уже сами предлагают в какую игру они хотели бы поиграть. Выбирают водящего считалками.

**3** .Релаксация
это не только метод получения удовольствия, но также и жизненно необходимый процесс, который частично устраняет вред, наносимый нашему телу и мозгу каждый день. Поэтому дать телу и сознанию немного расслабиться .

 спокойная музыка, звуки природы, на физкультуре в конце занятий отдыхают, лежат.( черепашка представить на солнышке лежит , поза в виде морской звезды)

**4.** Утренняя гимнастика ( комплекс гимнастики по две надели , иногда дети старшего возраста сами по очереди придумывают упражнения и все другие дети выполняют)

**5.** Пальчиковые гимнастики , они рекомендуются всем детям , особенно с речевыми проблемами. **Известный педагог В.А. Сухомлинский сказал: "Ум ребенка находится на кончиках его пальцев",Пальчиковые игры влияют на пальцевую пластику, руки становятся послушными, что помогает ребенку в выполнении мелких движений, необходимых в рисовании, в лепке и в будущем и при письме в школе.**

**6.** Гимнастика для глаз , проводится в зависимости от зрительной нагрузки. Глаза считаются из всех органов чувств самым драгоценным даром природы. 90% информации человек воспринимает благодаря зрению. Дети с гораздо
большей охотой делают ее, когда гимнастика связана в стихотворной форме . Либо расслабляющие упражнения. Например: «А сейчас расслабьте глаза, поморгайте часто-часто, легко-легко. Примерно так, как машет крылышками бабочка

**7.** Дыхательная гимнастика. Оно является важнейшей функцией организма. Важное место в физической культуре занимают специальные дыхательные упражнения, которые обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру. Просто необходимо детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, укрепляет защитные силы организма.  . Правильное речевое дыхание – основа для нормального звукопроизношения, речи в целом. Некоторые звуки требуют энергичного сильного выдоха, сильной воздушной струи. Сначала показываем упражнение, а потом детям его выполнить. Правильное речевое дыхание – основа для нормального

**Подыши одной ноздрей**

**Цель:** учим детей укреплять мышцы дыхательной системы.

Исходное положение - сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох *(последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание)*.

2. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки - через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась «ямка».

**Ветер** ***(очистительное, полное дыхание)***

**Цель:** учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами

 Детей очень веселят мыльные пузыри – тоже полезное занятие для развития правильного дыхания.

**8**. Ежедневно прогулки

**9.** Комплексные закаливания (полоскание горла, ходьба по ребристым дорожкам, игровой массаж руковичкой после сна)

**10** конечно немаловажное значение имеет организация правильного питания. Дети получают второй завтрак это овощи компоты соки фрукты.

Я хочу чтобы вы ответили мне, что для вас такое здоровье?

\_ настроение, счастье, эмоц.настр, красота…

Хорошо, так отвечаете вы, а когда я проводила анкетирование для детей, хотите узнать как ваши дети ответили, что такое здоровье.

- расти большими и сильными, это чтоб неболеть, умным быть, красивым, быть радостным, счастливым, нужно заниматься спортом и зарядкой.

Мы мыслим с нашими детьми одинаково в сохранении своего здоровья.

**В конце хочу завершить:**

« Здоровье- эта вершина, которую должен каждый покорить сам» - так гласит восточная мудрость.

А задача педагогов и родителей научить детей покорять эту вершину. Я надеюсь, что мы всегда вместе будем бороться за здоровье наших детей, будем поддерживать друг друга. Ведь добрые дела, дружба- это тоже здоровье!!!

**Уважаемые родители !!!**

 **Приглашаем вас**

**на спортивное развлечение, которое состоится**

**17 марта в спортивном зале**

 **В 15.30**

**и на родительское собрание « Здоровье детей – в наших руках»**

 **в 16.00**

 **Воспитатели**