**Семейная гостиная**

**«Наше здоровье – в наших руках»**

*Подготовили воспитатели:*

*Иванова О.О.,* *Бондаренко Н.А.*

*1-я младшая группа*

*МБДОУ «Детский сад «Сказка»*

*г. Вуктыл*

***Цель:*** формирование компетентности и активной родительской позиции в вопросах здоровьесбережения детей; укрепление взаимодействия работы педагогов и родителей; взаимодействия родителей и детей; способствовать сплочению родителей.

***Задачи:***

1. Познакомить родителей с технологиями и мероприятиями, которые применяются в нашей группе для формирования у детей знаний о ЗОЖ. Рассказать о влиянии данных технологий на здоровье детей.
2. Показать родителям, как правильно делать дыхательные упражнения и совместно изготовить тренажер «Снежная буря».

**Часть 1.**

***Технологии и мероприятия по здоровьесбережению детей в нашей группе.***

Уважаемые родители, сегодня мы собрались с вами на семейной гостиной в рамках проекта по здоровьесбережению «Наша традиция быть здоровыми». Мы расскажем вам о технологиях и мероприятиях, которые применяются и проводятся в нашей группе, для формирования у детей знаний о здоровом образе жизни.

«Здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие» (из Устава Всемирной Организации Здравоохранения).

Охрана здоровья и его укрепления является одной из основных задач каждого дошкольного учреждения. При этом заботятся не только о физическом, но и о психическом и социальном благополучии.

Здоровьесбережение – система мероприятий по сохранению здоровья детей. Цель здоровьесбережения достигается за счет использования разнообразных технологий, применяющихся с учетом приоритетов сохранения и укрепления всех участников образовательного процесса.

В нашей группе мы используем технологии сохранения и стимулирования здоровья и технологии обучения здоровому образу жизни.

***Утренняя гимнастика***

Каждое утро мы проводим **утреннюю гимнастику.** Представлена она игровыми упражнениями, которые носят подражательный характер. Утренняя гимнастика направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей детей, закрепление двигательных навыков. Помимо оздоровительного значения, утренняя гимнастика имеет и большое воспитательное значение. Систематическое ее проведение воспитывает у детей привычку ежедневно делать физические упражнения, приучает организованно начинать свой трудовой день, согласованно действовать в коллективе, быть целеустремленным, внимательным, выдержанным, а также вызывает положительные эмоции и радостное ощущение.

***Пальчиковая гимнастика***

Ежедневно мы проводим **пальчиковую гимнастику**. Ее главная цель – переключение внимания, улучшение координации и мелкой моторики, сочетание добрых стихов и простых массажных приемов напрямую воздействует на умственное и физическое развитие ребенка. Кроме того, при повторении стихотворных строк и одновременном движении пальцами у малышей формируется правильное звукопроизношение, умение быстро и четко говорить, совершенствуется память, способность согласовывать движения и речь.

***Подвижные игры.***

Каждый день мы играем с детьми в **подвижные игры**. Они укрепляют организм детей (способствуют значительному усилению деятельности костно – мышечной, сердечно – сосудистой и дыхательной систем, благодаря чему происходит улучшение обмена веществ в организме и соответствующая тренировка функций различных систем и органов). Кроме того: формируем необходимые навыки движений, формируем умения действовать в коллективе сверстников, воспитываем у них дружеские взаимоотношения и элементарную дисциплину, создаем условия для радостных эмоциональных переживаний детей, даем представление и знание об окружающем мире, развиваем речь детей и обогащаем их словарь.

***Дыхательная гимнастика.***

Ежедневно после физических упражнений мы проводим **дыхательную гимнастику**, которая обеспечивает полноценный дренаж бронхов, укрепляет дыхательную мускулатуру, развивает подвижность грудной клетки,

способствует углублению дыхания и устойчивости ритма дыхания, увеличивает жизненную емкость легких. Кроме того она:

способствует полноценному физическому развитию детей,

улучшает обмен кислорода по всему телу, стимулируют работу желудка и кишечника, сердечной мышцы, является профилактикой заболеваний дыхательной системы.

***Гимнастика пробуждения.***

Дети наши подросли, поэтому мы ввели технологию здоровьесбережения – **гимнастика пробуждения**. Она направлена на правильное постепенное пробуждения ото сна. А так же является закаливающими процедурами. Гимнастика пробуждения помогает детям поднять настроение, мышечный тонус.

***Дорожка здоровья.***

Каждый день после полуденного сна, дети ходят босиком по **«Дорожкам здоровья»**. Они имеют большое значение в укреплении иммунитета, так как происходит массаж стоп, ведь стопы – это проекция всех органов человека. Регулярный массаж осуществляет профилактику плоскостопия, укрепляет иммунитет, улучшает обмен веществ.

Кроме того, чтобы быть здоровыми мы продолжаем работу по воспитанию культурно-гигиенических навыков:

• Формируем привычку следить за своим внешним видом, умение правильно пользоваться мылом, мыть руки, лицо; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться одноразовой салфеткой при насморке.

• Формируем навыки поведения за столом: пользоваться правильно ложкой, не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать за столом, не разговаривать с полным ртом.

• Формируем начальные представления о ценности здоровья, о том, что здоровье начинается с чистоты тела.

• Формируем потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

В этом направлении нам помогают дидактические игры на формирование культурно-гигиенических навыков. Сущность дидактической игры заключается в том, что дети решают умственные задачи, предложенные им в занимательной игровой форме, сами находят решения, преодолевая при этом трудности.

Кроме традиционных игр были специально разработаны настольные дидактические игры.

В рамках проекта мы проводим тематические беседы: о средствах личной гигиены, о микробах, о внешнем виде, о пользе овощей и фруктов, о правильном питании, о витаминах, о чистоте и порядке, о пользе зарядки и подвижных игр, о полезных продуктах и т.д. Занимаемся продуктивной деятельностью, которая включает в себя раскрашивание тематических раскрасок и лепку. Рисуем нетрадиционными техниками: пальчиками, выдуванием из трубочки. Читаем сказки К. Чуковского «Мойдодыр», «Айболит», «Федорино горе», А. Брто «Девочка чумазая», тематические стихшки и потешки.

Проект наш продолжается.

**Часть 2.**

***Совместная деятельность детей и родителей.***

Мы уже отмечали, как важна дыхательная гимнастика. Еще древние восточные мудрецы, создатели различных дыхательных систем, придавали большое значение дыхательным упражнениям. Считалось, что кроме кислородного питания с помощью дыхания происходит и энергетическая подпитка организма. Правильное дыхание регулирует состояние нервной системы человека. Поэтому очень важно научить ребенка правильно выполнять дыхательные упражнения.

Вдох должен производиться через нос, а выдох через рот. При вдохе, следите за тем, чтобы плечи ребенка не поднимались, важно сохранять спокойное положение тела. На выдохе, следует дольше и более плавно выдыхать воздух, чтобы щеки ребенка не раздувались, проследите за этим. При правильном выполнении упражнений, дыхательная гимнастика приятна и приносит удовольствие. И еще, если вы заметили, что ребенок часто дышит или побледнел – прекратите упражнение, так как, скорее всего это следствие гипервентиляции легких. Паниковать не стоит, просто проделайте вот такое упражнение вместе с ребенком: складываем ручки, как при умывании водичкой и окунаем в них личико ребенка, при этом делаем глубокий вдох и выдох. Повторяем 2-3 раза и улыбаемся. Все в порядке!

Теперь перейдем непосредственно к самим упражнениям. (Упражнения взрослые выполняют вместе с детьми).

*«Потягушки»*

Исходное положение: стоя, руки вдоль туловища.

1 – руки вверх, вдох;

2 – руки опустить, выдох.

Повторите это упражнение 3-5 раз.

*«Обнимашки»*

Исходное положение: стоя, руки перед собой.

1 – руки в стороны, вдох;

2 – ребенок обхватывает свои плечи руками, выдох.

Повторить 3-5 раз.

*«Часики»*

Исходное положение: стоя, руки опущены, ноги на ширине плеч.

1 – мах прямыми руками назад, вдох;

2 – мах прямыми руками вперед, выдох. Изображая часы, говоря: «Тик-так».

Повторить 3-5 раз.

*«Вырасту большим»*

Исходное положение: стоя, руки опущены, ноги вместе.

1 – вдох – подняться на носочки, хорошо потянуться.

2 – выдох – руки вниз, опускаемся, при этом произносит: «У-х-х-х».

Повторить 3-5 раз.

А сейчас вы с вашими детками изготовите занимательный тренажер для правильного дыхания. Назовем его «Снежная буря». Берём небольшую пластиковую бутылку. Делаем отверстие в крышке, для того, чтобы вставить туда трубочку от коктейля. Делаем отверстия по всей бутылке. Саму бутылочку заполняем раскрошенным пенопластом. Вставляем трубочку и наш тренажер готов!