**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**

**УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №12**

**« СКАЗКА».**

**140180 Московская обл., г. Жуковский, ул. Лесная, д. 4 тел.,** **484-35-15**

Семинар-практикум для родителей

**«ЗДОРОВЬЕ – НАШ БЕСЦЕННЫЙ ДАР, ЕГО ВСЕ ЦЕНЯТ И СТАР И МЛАД»**

Разработано: ст. воспитателем Щербаковой Л.А.

 Проведено: инструктором по физвоспитанию

 Смирновой Е. С.

 Дата проведения: ноябрь 2014

г.о. Жуковский

**План:**

**1. Теоретическая часть:**

* Доклад «Будем здоровы»
* Результаты анкетирования педагогов «Здоровый образ жизни»

**2. Практическая часть.**

 ***Мастер-класс: «Как правильно провести физкультурное занятие на улице»***

 **1часть.**

«В здоровом теле – дух здоровый» - мы повторяем это снова и снова, однако следовать завету мешает нам и то, и это.

Здоровье – это достояние всего общества, которое невозможно оценить. Мы желаем друг другу крепкого здоровья, когда встречаемся или прощаемся, потому что это основа счастливой и полноценной жизни. Доброе здоровье обеспечивает нам долгую и активную жизнь, способствует выполнению наших планы, преодолению трудностей, дает возможность успешно решать жизненные задачи.

Но жизненный опыт показывает, что обычно заботиться о своем здоровье люди начинают лишь после того, как недуг даст о себе знать. А ведь можно предотвратить эти заболевания в корне, нужно только вести здоровый образ жизни.

Очевидно, что здоровье зависит не только от лечебно-профилактических мероприятий, но и от самого человека.

Определить уровень своего здоровья вам поможет популярный тест «Образ жизни - здоровье» (*Приложение 1)*

**Результат:**

За каждый вариант ответа “а” – 4 балла; “б” – 2 балла; “в” – 0 баллов.

Сумма от 38 до 56 баллов. У вас есть все шансы дожить до ста лет. Вы следите за своим здоровьем больше, чем за чем-нибудь. У вас хорошее самочувствие. Если вы и дальше будете вести здоровый образ жизни, то сохраните энергичность, активность до глубокой старости… Будьте только внимательны при переходе улиц! Но подумайте, не слишком ли много сил вы тратите на поддержание себя в спортивной форме? Не лишаете ли вы себя при этом некоторых маленьких удовольствий? Не пренебрегайте ими, без них жизнь может показаться вам слишком пресной. А радость – это тоже здоровье!

 От 19 до 37 баллов. Чашечка кофе – не обязательный атрибут для приятной беседы. У вас не только хорошее здоровье, но и часто хорошее настроение. Вы, вероятно, часто встречаетесь со своими друзьями. Вы не отказываетесь и от удовольствий, которые делают вашу жизнь разнообразнее.

От 0 до 18 баллов. Ваше здоровье зависит прежде всего от вас. Но вы слишком легкомысленно к нему относитесь. Вероятно, вы уже жалуетесь на свое здоровье или эти жалобы не заставят себя долго ждать. Не слишком надейтесь на лекарства; если вы не бегаете по врачам, то это заслуга вашего здорового организма, но так не может продолжаться до бесконечности. Откажитесь, пока не поздно от сигарет и спиртного, упорядочите режим дня.

**Вывод:** результаты данного теста (даже очень хорошие) говорят о том, что заботиться о своем здоровье должен каждый человек.

Существует 10 советов, разработанных международной группой врачей, диетологов и психологов, которые составляют основу здорового образа жизни. Следуя им, можно продлить и сделать более приятной нашу жизнь.

**1 совет:** разгадывая кроссворды, изучая иностранные языки, производя подсчеты в уме, мы тренируем головной мозг. Таким образом, замедляется процесс возрастной деградации умственных способностей; активизируется работа сердца, системы кровообращения и обмен веществ.

*Занимательные задачки:*

1. *Пошли 2 девочки в лес за грибами, а навстречу 2 мальчика. Сколько всего детей идет в лес? (подсказка: 2 —остальные идут обратно)*
2. *Подумай и скажи — что помогает выжить белым медведям в пустыне, где нет воды?*
3. *. На столе лежит 2 яблока и 4 груши. Сколько всего овощей лежит на столе?*
4. *Гусь на двух ногах весит 2 кг. Сколько он будет весить, стоя на одной ноге?*

**2 совет:** работа – важный элемент здорового образа жизни. Найдите подходящую для себя работу, которая будет вам в радость. Как утверждают ученые, это поможет выглядеть моложе.

**3 совет:** не ешьте слишком много, меню должно соответствовать возрасту - это способствует поддержанию активности клеток, их разгрузке. Также не следует впадать в крайность и есть слишком мало. Периодически балуйте себя и иногда позволяйте себе вкусненькое.

**4 совет:** чаще двигайтесь. Учеными доказано, что даже восемь минут занятий спортом в день продлевают жизнь. Гимнастика, атлетика, подвижные игры очень полезны для сердечно-сосудистой системы, лёгких, укрепления опорно-двигательного аппарата.

**5 совет:** дольше сохранить молодость помогут любовь и нежность, поэтому найдите себе пару. Укреплению иммунной системы способствует гормон счастья ( эндорфин, который вырабатывается в организм, когда человек влюблен ).

**6 совет:** не всегда подавляйте в себе гнев. Различным заболеваниям, даже злокачественным опухолям, более подвержены люди, которые постоянно ругают самого себя, вместо того, чтобы рассказать, что их огорчает, а иногда и поспорить.

*(упражнение «Выход гнева» - написать на листке название того, что вас огорчает или раздражает, затем все смять или мелко порвать и сбросить в «Поглотитель гнева» - это такая емкость, замаскированная под злобного тролля с широко раскрывающимся ртом; тролль поглощает все страхи и огорчения. Игрушка обладает хорошим психотерапевтическим эффектом, используется в работе с детьми)*

**7 совет:** Исключите вредные привычки. Алкоголь и курение – главные враги нашего здоровья.

**8 совет:** Такое понятие как распорядок дня всё реже встречается в жизни современного человека, но этот фактор тоже имеет немало важную роль в сохранении здоровья. Ритм жизни человека обязательно должен предусматривать время для труда, отдыха, сна, и еды. Человек, который не соблюдает режим дня, со временем становится раздражительным, у него накапливается переутомление, такие люди чаще подвержены стрессу и заболеваниям. К сожалению, современному человеку сложно поддерживать хороший распорядок дня, приходится жертвовать временем, отведённым на сон, принимать пищу только тогда когда на это есть время, и т. д. Правильный распорядок дня поможет не только сохранить здоровье, но и лучше организует Ваше время.

О том, как важно соблюдать режим дня вы можете прочитать стихотворение М. В. Дружининой «Зайкин день» Крикнул зайчик в семь утра:

 Где мой завтрак? Есть пора!

 Подожди, — я отвечала, —

 Ты оденься, друг, сначала.

 Застели свою кроватку,

 Сделай, заинька, зарядку.

 Быстро, Заинька, вставай

 И зарядку начинай.

 Зайка весело шагает,

 Ножки выше поднимает.

 Зайка прыгает и скачет

 По дорожке, словно мячик.

 Он на пяточках шагал,

 Носик кверху поднимал.

 На носочки Зайка встал

 И в ладоши хлопать стал.

 Раз — нагнулся, два — нагнулся,

 До носочков дотянулся.

 Повернулся вправо-влево.

 Вот какой Зайчонок смелый!

 Не боится никого,

 Даже волка самого.

 Зайка мышцы укрепляет,

 Зайка лапочки сгибает.

 Скачет Заинька — прыг-скок,

 Ножку ставит на носок.

 Не забудь потом под душем

 Вымыть лапки, шею, уши!

**9 совет:** Не нервничайте. Длительный стресс наносит мощнейший удар по иммунитету. Повышая уровень негативных гормонов, он подавляет выделение гормонов, помогающих сохранить здоровье. Научившись бороться со стрессом, вы остановите поток лишних гормонов, которые делают нас раздражительными и забывчивыми.

**10 совет:** Также наше здоровье зависит от хорошего настроения. Существует много способов поднять себе, любимой, настроение. Один способ мы все сейчас попробуем.

(задание «Ответ по кругу» - поделитесь своим рецептом хорошего настроения)

 (*Приложение 2)*

***2 часть: Практическая.***

***Мастер-класс: «Как правильно провести физкультурное занятие на улице»***

Мы никогда не задумывались, почему прыгающим детям так весело? Все просто: физическая активность вызывает в организме выработку гормона радости – серотонина. Поднять настроение поможет обычная двадцатиминутное занятие на прогулке.

Попрошу вас, дорогие коллеги побыть в роли детей и выполнить со мной несколько игровых упражнений для детей старшей группы, или как правильно провести физкультурное занятие на улице.

1. Часть. Построение, расчет на первый и второй, проверка осанки. Ходьба в колонне по одному, парами, змейкой. Перестроение в круг. Бег для детей бег даем на выносливость по каждой возрастной группе свое время, мы с вами возьмем бег с разными заданиями : бег с выбросом прямых ног вперед, боком правое плечо вперед, медленный бег «змейкой»
2. Часть. Мы возьмем только игровые упражнения.

 а) Перепрыгни через канавку (на улице чертим линии)

 б) Чей мяч дальше? (метание вдаль и бег за мячом)

 в) Пройди по дорожке (на улице чертим линии)

П/И «Не оставайся на полу»

1. Часть. Игра малой подвижности «Запрещенное движение » дыхательные упражнения.

Инструктор по физкультуре предлагает воспитателям сделать самомассаж, который можно применять в работе с детьми.

А для Вас мы проведем массаж биологически активных зон (по Картушиной):

*Чтобы горло не болело мы его погладим смело*.( правой рукой сверху вниз)

*Чтоб не кашлять, не чихать надо носик растирать*. (указательными пальцами гладим крылья носа)

 *Лоб мы тоже разотрем, ладошку держим козырьком*

 *«Вилку» пальчиками сделай, массируй ушки ты умело.*

 *Знаем, знаем — да-да-да! — Нам простуда не страшна!*

**3 часть**.

Представление 1 части проекта для всех возрастных групп «Будем здоровы».

Определение цели и задач работы на 2014-2015 уч.год.

Подведение итогов.

**Литература.**

1. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ, Воронеж 2007
2. Н.В. Гуреев Активный отдых Москва «Советский спорт» 1991
3. Бочарова Н.И. «Физическая культура дошкольника в ДОУ» / программно- методическое пособие/ - Центр педагогического образования Москва 2007.
4. Журнал «Старший воспитатель» №11 2011.
5. «Инструктор по физкультуре» научно-практический журнал №2 2008.
6. М. Дружинина «Зайкин день»
7. М.Ю. Картушина «Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет»
8. [http://www.iteach.ru](http://www.iteach.ru/) – сайт программы Intel ® «Обучение для будущего»;

*(Приложение 1)*

Пожалуйста, выберите один из трех вариантов ответа, имеющихся по каждому вопросу:

Вопросы:

1. Как известно, нормальный режим питания – это плотный завтрак, обед из трех блюд и скромный ужин. А какой режим питания у вас:

а) именно такой, к тому же вы едите много овощей и фруктов;

б) иногда бывает, что вы обходитесь без завтрака или обеда;

в) вы вообще не придерживаетесь никакого режима?

2. Курите ли вы:

а) нет;

б) да, но лишь одну – две сигареты в день;

в) курите по целой пачке в день?

3. Употребляете ли вы спиртное:

а) нет;

б) иногда выпиваете с приятелями дома;

в) вы пьете часто, бывает, что и без повода, среди бела дня?

4. Пьете ли вы кофе:

а) очень редко;

б) пьете один или два раза в день;

в) не можете обойтись без кофе, пьете его очень много?

5. Регулярно ли вы делаете зарядку:

а) да, для вас это необходимо;

б) хотели бы, но не всегда удается себя заставить;

в) нет, не делаете?

6. Вам доставляет удовольствие ваша работа:

а) да, идете на работу обычно с удовольствием;

б) работа вас, в общем-то устраивает;

в) вы работаете без особой охоты?

7. Принимаете ли вы какие-нибудь лекарства:

а) нет;

б) только при острой необходимости;

в) да, принимаете, почти каждый день?

8. Страдаете ли вы от какого-нибудь хронического заболевания:

а) нет;

б) затрудняюсь ответить;

в) да

9. Используете ли вы хотя бы один выходной день для какой-нибудь физической работы, туризма, занятий спортом:

а) да, а иногда и оба дня;

б) да, но только когда есть возможность;

в) нет, вы предпочитаете заниматься домашним хозяйством

10. Удачен ли ваш брак:

а) да;

б) не особенно;

в) неудачен?

11. Как вы предпочитаете проводить свой отпуск:

а) активно занимаясь спортом;

б) в приятной веселой компании;

в) для меня это проблема?

12. Есть ли что-то, что постоянно раздражает вас на работе или дома:

а) нет;

б) есть, но вы стараетесь не реагировать на это;

в) да?

13. Есть ли у вас чувство юмора:

а) ваши близкие говорят, что есть;

б) вы цените людей, у которых оно есть, и вам приятно их общество;

в) нет?

За каждый вариант ответа “а” – 4 балла; “б” – 2 балла; “в” – 0 баллов.

(*Приложение 2)*

Я крепкого здоровья Вам желаю от души,

Не знать Вам огорчений и тоски!

И если хворь настигнет иногда,

То знайте – это не беда!

Живите больше в радости, любви,

Желаю Вам тепла и доброты!

В здоровом теле дух здоровый,

Мы Вам желаем так держать,

Быть нам опорой и основой,

Своих позиций не сдавать!

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**

**УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 12**

**«СКАЗКА»**

**140180 Московская обл., г. Жуковский, ул. Лесная, д. 4 тел.,** **484-35-15**

Регистрационный лист.

Семинар для воспитателей «Будем здоровы».

 Инструктор по физкультуре Смирнова Е.С.

Дата:18.09.2014г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя, отчество | Подпись |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |