**«Здоровье в наших руках»**

(Практикум для родителей)

**Цель:** закрепить знание родителей о способах сохранения и укрепления здоровья своего и своих детей. Пропагандировать здоровый образ жизни.

**План мероприятия:**

1.Упражнение «Группа в обручах».

2.Решение проблемных ситуаций.

3.Физкультминутка.

4.Решение кроссворда.

5.Физкультминутка.

6.Тест на гибкость позвоночника.

7.Игра «Утка, утка, гусь».

8.Стихотворение «Тепличное создание» В. Крестова.

9.Упражнение «Группа в обручах».

**Оборудование:** обручи (по количеству участников), магнитофон, аудиозапись весёлой музыки.

**Ход:**

*1.Каждый участник берёт себе обруч и с его помощью прицепляется к другому участнику – и так до тех пор, пока вся группа не окажется сцепленной обручами. Соединившись таким образом, родители стоят тихо в ожидании звучания музыки. Когда педагог включает аудиозапись, взрослые начинают двигаться по команде, стараясь сохранять цепочку.*

2. Проблемные ситуации:

• «Идем в театр».

- Вы с ребёнком отправились в театр. Театр находится совсем недалеко от вашего дома. Чтобы добраться до места, можно проехать на автобусе. А можно пройти по улицам пешком. Какой путь выберите вы? Почему?

• «Не хочу спать».

- Вечером ваш ребёнок смотрит мультфильмы и не хочет укладываться спать. «Не хочу спать! Еще один мультик, только один», — просит он снова и снова. Подскажи, что делать? Почему?

• «Что поможет быть здоровым».

– Мальчик Рома очень хочет научиться играть в хоккей, но зимой он часто сидит дома и не гуляет, потому что мама боится, что Рома заболеет. Подскажи, что делать? Что поможет ему быть здоровым?

• «Грязные руки».

- Таня с мамой возвращались домой и очень проголодались. «Сейчас купим что-нибудь вкусное, — сказала мама, — вот только руки у нас грязные». Как привести в порядок руки? Что можно купить и съесть, чтобы не навредить здоровью?

• «Зуб заболел».

- Мама отвела Никиту к зубному врачу. «Ты очень любишь есть конфеты и пирожные,— сказал врач Никите,— и мало заботишься о своих зубах». Почему мальчик оказался у врача? Что делать, чтобы зубы были здоровыми?

3. Физкультминутка (любая).

4. Решение кроссворда.

По горизонтали:

 1. Принятие предохранительных мер к предотвращению болезни, к устранению причин и источников заболевания. (греч.-предохранительный). (Профилактика).

 2. Повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды. (Закаливание).

 3. Оптимальное сочетание периода бодрствования и сна детей в течение суток. (Режим).

 4. Наука о здоровье (греч.- здоровый), изучающая влияние различных факторов внешней среды на организм. (Гигиена).

По вертикали:

 1. Наиболее эффективный вид отдыха, хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь – работоспособность (Прогулка).

 2. Процесс поступления в организм и усвоения им веществ необходимые для поддержания жизни. (Питание).

 3. Состояние полного физического, психического, социального благополучия. (Здоровье).

 4. Это слово происходит от латинского – «Жизнь». (Витамины).

5. Физкультминутка (любая).

6. Тест на гибкость позвоночника.

Стоя на опоре высотой 10-15 см, ноги вместе, руки опущены. Не сгибая ног, максимально наклониться вперёд, стараясь дотянуться пальцами рук до нижнего края опоры. Считается результат хорошим: женщины 18-40 лет – 7-10 см ниже верхнего края опоры; 40-55 лет – 5-7 см. Если результат хуже, то необходимо развивать гибкость и подвижность позвоночника.

7. Игра «Утка, утка, гусь».

 Играющие встают в круг. Водящий – вне круга. Он ходит по кругу, задевая рукой каждого человека, и приговаривает: «Утка, утка… гусь!» «Гусь» срывается с места, убегая в противоположную от ведущего сторону. Ведущий тоже обегает круг. Их задача – быстрее занять освободившееся в кругу место. Когда соревнующиеся встречаются, они должны остановиться, взяться за руки, присесть, улыбнуться и чётко поприветствовать друг друга: «Доброе утро, добрый день, добрый вечер!», и только после этого бежать дальше к освободившемуся месту.

8.Стихотворение 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.

9. Упражнение «Группа в обручах» (повтор).