**Практикум для родителей воспитанников старшей группы**

**«Как стать Неболейкой»**

Уважаемые родители! Сегодня я выступаю в роли доктора Неболейкиной! Но на этот раз я пришла не к детям, а к вам, уважаемые взрослые. Предлагаю вступить вам в мой клуб «Здоровье!», девиз которого: «Понять и сохранить!» или «Научись сам и помоги ребенку!»

В.М.Бехтерев доказал научному сообществу, что, несмотря на благоприятную наследственность, жизненные условия, душевное нездоровье может развиться под влиянием негативных воспитательных условий, сложившихся в раннем детстве. Дурные примеры старших, говорил он, способствуют формированию нездоровых привычек у детей. Поэтому мы в первую очередь должны ответственно относиться к своему здоровью и научить детей правилам здоровья, умению преодолевать усталость, контролировать свои эмоции и выходить из конфликтных ситуаций.

*Игра «Традиция»*

В нашем клубе есть традиция: все собираются на площади и гуляют там. Если они слышат хлопок в ладоши, то здороваются друг с другом и говорят свое имя. Чтобы сформировать оптимистическое настроение у всех участников группы, создать доверительную атмосферу предлагаю поиграть.

(Звучит музыка, все «гуляют»,с остановкой музыки останавливаются, приветствуют друг друга, называя своё имя)

*Разминка*

Назовите известные вам пословицы о здоровье. За каждый правильный ответ участник нашего клуба получает жетончик. В конце нашего заседания мы определим самого активного участника.

1. Кто к здоровью относится беспечно, тот болеет вечно.
2. Утро встречай зарядкой, вечер провожай прогулкой.
3. Кто зря сердит, у того голова болит.
4. Ссора враг здоровью.
5. Здоровье – лучшая косметика.
6. Спорт сочетаешь с делом – здоров душой и телом.

Пословицы – это народная мудрость, это правила здоровой жизни, накопленные поколениями и их надо придерживаться.

Ведущий:

Подвижный быстрый человек

Гордиться стройным станом,

Сидящий сиднем целый век

Подвержен всем изъянам.

С гимнастикой дружи, всегда веселым будь,

И проживешь сто лет, а может быть, и боле.

Поднимите руку кто сегодня начал свой день с зарядки? Зарядка как буква «А» в алфавите, с нее начинается день. Зарядка задает ритм предстоящему дню. Зарядку мы сейчас делать не будем, но оздоровительный бодрящий массаж выполним. Он тонизирует, снимает раздражение, поднимает настроение.

(Родителям предлагается встать в общий круг, выполнить действия вместе с ведущим)

Чтобы не зевать от скуки, встали и потерли руки,

А затем ладошкой в лоб - хлоп-хлоп-хлоп!

Щеки заскучали тоже? Мы и их похлопать можем:

Раз, два, три, четыре, пять.

Вот и шея. Ну-ка живо переходим на загривок.

А теперь уже гляди добрались и до груди.

Постучим по ней на славу: сверху, снизу, слева, справа.

Постучим и тут и там, и немного по бокам.

Перешли на поясницу, чуть нагнулись, ровно дышим.

Хлопаем как можно выше. (Можно выполнить массаж в парах с помощью бутылочки)

А теперь хотелось бы обратить ваше внимание на обычаи наших предков. Попробуем рассмотреть каждодневные привычки, к которым приучали наших прабабушек их мамы. Начнем с самого утра.

Вроде бы простая процедура умывания? Все знают, это очищает и освежает кожу. Но это не все. Надо быть благодарным нашим заботливым и требовательным мама, которые следили, чтобы мы мыли уши и за ушами. Они отодвигали болезни и старость. Согласно восточной медицине, на ушной раковине, по форме напоминающей ребенка, лежащего в утробе матери, множество активных точек, влияющих на энергетику почти всех органов. Потому-то полезно не только мыть уши и шею, но и растирать их махровым полотенцем, массировать. Если вы почувствовали усталость или не можете утром отойти от сна потрите сильно ушные раковины до покраснения, вы почувствуете прилив бодрости.

Что за чудо-чудеса: раз рука и два рука.

Вот ладошка правая, вот ладошка левая.

И скажу вам, не тая, руки всем нужны, друзья!

Наших бабушек и дедушек родители учили и руки вытирать тщательно, массируя каждый палец в отдельности. У ногтей пальцев рук начинаются и кончаются энергетические каналы, регулирующие работу сердца, легких, кровообращения, теплообразования. Целители Востока по гибкости пальцев рук определяли степень захламленности всего организма и в качестве одного из способов очищения предлагали массаж пальцев рук. Если вы не станете лениться и выработаете привычку при любом мытье рук тщательно вытирать каждый палец, вам, возможно, не понадобиться делать специальные очистительные процедуры.

Для предотвращения усталости, раздражительности, для удовлетворения потребности в движениях, создания благоприятного психологического комфорта необходимо и в течение дня выполнять физические и дыхательные упражнения, «оздоровительные паузы».

Замечательно, если есть мячи-хопы. Такие упражнения можно делать и с предметами. Если у вас нет гантелей, возьмите в руки две бутылки, наполненные водой, а ребенку можно предложить два апельсина (два апельсина весят примерно полкило, каждая «гирька» потянет граммов на 250). Вес вполне достаточный для ребенка. Найдите точку опоры, сядьте удобно. Это упражнение еще формирует правильную осанку.

И.п. сидя на большом мяче: пружинящие движения ногами вверх-вниз (скачем на лошадке)

1. руки через стороны вверх, хлопок над головой; вернуться в и.п. 4-6р.

2. «Бабочка» И.П.: то же. Руки согнуть в локтях, приставить к плечам; поднять локти вверх и опустить их в стороны (4-6р)

3. «Бокс». И.П.: то же. Руки согнуть в локтях, пальцы сжать в кулаки, имитировать движения боксера (повторить 8-10 раз)

4. Самолеты. И.П.: тоже. Руки в стороны, наклоны вправо, влево (2-3 раза)

Теперь вспомним о вечерних ритуалах. Перед сном принято мыть ноги. Считается, что вода смывает не только грязь, усталость, но и обрывки чужих, не всегда добрых биополей. В давние времена на Руси крепостные «чесали пятки» своим господам, расположившимся ко сну. Крестьянам пятки чесали их дети. У нас нет крепостных. Поэтому каждый из нас сам перед сном может помассировать свои ступни.

Еще совет наших бабушек: перед сном сядьте удобно перед зеркалом и минут 10 расчесывайте волосы неметаллическим гребнем. В Америке это называют массажем головы, способствующим росту волос. А в Англии и у нас так делали, чтобы снять дневные заботы, расслабиться, как бы на время, превращаясь в маленького ребенка, которого гладит мама.

*Скажите, какие эмоции отрицательно сказываются на нашем здоровье, и знаете ли вы как правильно их выплескивать без вреда для окружающих?*

(гнев, злость, обида, негодование)

1. Громко спеть любимую песню.

2.Пометать дротики в мишень.

3.Стаканчик для криков, в который можно высказывать все свои отрицательные эмоции.

4.Пускать мыльные пузыри.

5.Бой с боксерской грушей.

6.Скомкать несколько листов бумаги, а затем выбросить.

*Игра «Да – нет».* Нередко между детьми возникают споры. Сначала спор происходит тихо, потом он становится все громче. И даже спорящие переходят на крик. Каждый хочет доказать, что именно он прав. «Да» - утверждают одни. «Нет» - возражают другие. Попробуем изобразить такой спор. По команде «Стоп» игра заканчивается.

*(предлагаю одной паре разыграть сену спора)*

Приятно было смотреть и слушать спорщиков? Кроме того, такие люди, мешают окружающим. Значит надо решать споры мирно и тихо.

*Эстафета «Хорошее настроение»* Передавая листочек и ручку, рисуйте общую картину хорошего настроения, чтобы не осталось от той ссоры и следа.

Попытаемся определить где, правда, а где мифы в следующих высказываниях о здоровье.

1. *Занятия спортом требуют слишком много времени*.

Это не более чем оправдание. Если вы не можете выделить время на занятия в спортивном зале, попробуйте заменить лифт лестницей, а футбол с детьми сжигает больше калорий, чем быстрая ходьба в течение того же времени.

1. *Правда ли что все витамины безопасны?*

Переизбыток В-6 может привести к нервным расстройствам, а витамина «А» – к слепоте и врожденным порокам сердца у младенца.

1. *При простуде не рекомендуется мыться.*

Это утверждение справедливо, только если температура тела выше 38,5. А вообще заболевший человек должен вставать под душ чаще, чем здоровый. Через кожу вместе с продуктами воспаления удаляются и шлаки, образовавшиеся в процессе борьбы с вирусами. Ученые считают воду, мыло и мочалку важными противовоспалительными «лекарствами», но они не советуют постоянно пользоваться мылом с антибактериальным действием, так как оно уничтожает не только врагов, но и союзников, защищающих нашу кожу.

1. *При насморке в нос нужно закапывать сок лука и чеснока.*

Ни в коем случае – это может закончиться химическим ожогом слизистой. А вот ингаляция парами настоя лука и чеснока и эффективна и безопасна.

1. *Шоколад – сильный антидепрессант.*

Несколько кусочков шоколада помогут развеять пасмурное настроение и избавиться от стресса. Все дело в том, что в тающей во рту сладости содержится серотонин – вещество, отвечающее за хорошее настроение.

*Домашнее задание.* Выполните дома предложенные тесты. Определите свой биологический возраст, сравните с возрастом по паспорту. Определите для себя, что необходимо сделать, чтобы улучшить ситуацию.

1.Встаньте прямо, наклонитесь вниз, не сгибая колени. Вы можете положить ладони на пол – 20 лет.

Вы можете коснуться пола пальцами – 30 лет.

Между полом и пальцами 10 см – 40 лет.

Между полом и пальцами 20 см – 50 и более лет.

2. Стоять, поставив пятку одной ноги на колено другой, закрыв глаза, как можно дольше:

35с – 20 лет, 27с – 30 лет, 23с – 35 лет, 18с – 40 лет, 15с – 45 лет.

Существует множество методов оздоровления. Одни методы подкреплены научными знаниями, другие ориентированы на народном опыте, интуиции. Мы взрослые люди вправе использовать те или иные методы целительства, однако в отношении детей – только те методы, которые имеют научные рекомендации.

Литература:

1. Н.Л.Кряжева «Мир детских эмоций»,Ярославль, Академия развития, 2001.

2. Журнал « Работница» № 3, 1992, И. Денисова, С. Матвеев « Послушаемся предков»