**XI Всероссийская акция**

**«Спорт – альтернатива пагубным привычкам»**

***Семинар – практикум для родителей***

***«Береги здоровье с детства»***

Выполнила воспитатель

Орехова Наталья Александровна

МКДОУ д / №2 «Ласточка»

г. Семилуки,



2014 г.

**Цель**: формирование у родителей устойчивой мотивации к сохранению и укреплению здоровья своих детей.

**Задачи:**

* Повысить уровень знаний родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей, здорового образа жизни в семье посредством педагогического просвещения.
* Познакомить родителей с современными здоровьесберегающими технологиями, применяемыми в ДОУ.
* Показать применение технологий в ходе работы с детьми среднего дошкольного возраста.
* Дать соответствующие рекомендации по данному вопросу.
* Формировать навыки сотрудничества детей и родителей, содействовать их эмоциональному сближению.

**Форма проведения:** семинар – практикум.

**Участники**: воспитатели, родители.

**Место проведения:** спортивный зал.

**План проведения:**

**Вступительная часть:**

* Вступительное слово воспитателя. Обозначение проблемы.
* Доклад воспитателя в сопровождении презентации «Береги здоровье с детства».
* Игра с родителями «Здоровье».
* Просмотр презентации «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ».

**Практическая часть.**

* **Минута благодарности.** Вручение грамот и призов за участие в конкурсе «Здоровый образ жизни».
* **Игра** «Закончи предложение».

**Подведение итогов собрания.** Принятие решения родительского собрания.

**Ход мероприятия:**

1. **Подготовительный этап:**

* Приглашение на собрание (изготовление детьми пригласительных билетов).
* Проведение конкурса рисунков среди детей и родителей на тему: «Здоровый образ жизни».
* Проведение микроисследований среди родителей, «Здоровый человек» прил. № 1. Тест «Самооценка образа жизни» прил. № 2.
* Оформление памятки для родителей «Рекомендации для родителей»

**II. Организационный этап:**

* Подготовка необходимых материалов (плакат с названием темы собрания; цитаты о здоровье; пословицы о здоровье).

**III. Вступительный этап**

Мы рады видеть Вас на нашей сегодняшней встрече.

Спасибо, что дела свои отложили,

В зал наш светлый поспешили

Пообщаться и поиграть,

Много нового узнать!

Тема сегодняшней встречи:**«Береги здоровье с детства».**

**** Роль здоровья в жизни человека трудно переоценить. Здоровье **-** это бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. И сейчас я предлагаю поиграть в игру **«**Здоровье**»**.

**Игра «Здоровье»** - Мы будем передавать мяч по кругу, и тот человек в чьи руки попал мяч, рассказывает, что понимает под словом «Здоровье» (Например: когда все счастливы и т.д.)

Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым! Ведь как говорили древние греки: «В здоровом теле - здоровый дух». Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и русским народом.

**Задание родителям**: «*Назвать пословице о здоровье».*

Для каждого из нас самым ценным является здоровье. Если ты здоров, то легко справишься с любым делом. «Здоровье, ни за какие деньги не купишь», «Здоровье дороже золота». Его необходимо беречь и укреплять. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи.При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми и в поздравлениях мы желаем им доброго и крепкого здоровья. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Здоровье детей дошкольного возраста с каждым годом катастрофически ухудшается, особенно в последние годы. Рост количества заболеваний связан не только с социально-экономической обстановкой, но и с самим образом жизни семьи ребенка, во многом зависящим от семейных традиций и характера двигательного режима.

Известно, что здоровье формируется под воздействием целого комплекса факторов.

* на 50% от собственного образа жизни;
* на 20% от окружающей среды;
* на 20% от наследственности;
* на 10% от уровня развития здравоохранения в стране».

Главная задача персонала детского сада и родителей заключается в том, чтобы выработать у детей разумные отношения к своему организму, привить необходимые культурно – гигиенические навыки, научить вести здоровый образ жизни с раннего детства. Следовательно, чтобы сохранять и улучшать здоровье ребенка в один из самых ответственных периодов его жизни, необходима каждодневная работа в семье и в ДОУ.

Если на наследственность и окружающую среду мы пока не имеем возможности воздействовать, то необходимо обратить внимание на самый значимый компонент – образ жизни.

**Задание родителям** *«Перечислить компоненты здорового образа жизни».*

Для поддержания здоровья нужны простые, известные всем условия, знакомые с детства: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».Но для того, чтобы эти простые условия работали на наше здоровье, нужен волшебный ключик. Его волшебные свойства тоже выглядят простыми и очень обычными – это постоянство и систематичность. Но можно назвать их ещё проще – образ жизни. Получается, что здоровье – это состояние организма при определённом образе жизни. И для того, чтобы наш малыш был здоров, нам необходимо привить ему этот здоровый образ жизни.

Так что же взрослые могут сделать, для того чтобы приобщить детей к здоровому образу жизни?

Большая часть воздействий на здоровье детей желательных и нежелательных осуществляется именно в стенах детского сада. Как говорил В.А. Сухомлинский *«Я не боюсь еще раз повторить: забота о здоровье-это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».* Ведь детском саду под присмотром педагогов дети проводят значительную часть времени. В связи с этим мы организуем образовательный процесс так, чтобы обучение, развитие и воспитание детей не наносило ущерба их здоровью, а способствовало его сохранению и укреплению.

Образовательная деятельность строиться так, что становиться возможным проведение различных физкультурно - оздоровительных мероприятий.

С древних времен было замечено, что закаливание способствует укреплению здоровья. Основными природными факторами закаливания являются воздух, солнце и вода. Закаливание укрепляет организм, в детском саду предпочтение следует отдавать методом закаливания, которые охватывают всех детей и легко вписываются в режим дня. Например: достаточное пребывание на свежем воздухе, регулярное проветривание помещения, ношение одежды, позволяющей свободно двигаться без перегревания, воздушные ванны, хождение босиком и т.д.

Сегодня мы хотели познакомить Вас, уважаемые родители с современными здоровьесберегающими технологиями. (Просмотр презентации «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»)

* Показать применение технологий в ходе работы с детьми дошкольного возраста.
* Дать соответствующие рекомендации по данному вопросу.

**Здоровьесберегающая технология** - это система мер, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

**«Использование здоровьесберегающих технологий в режиме дня».**

**Виды здоровьесберегающих технологий:**

***Утренняя гимнастика*** позволяет организованно начать день в детском саду, способствует чёткому выполнению режима дня. Ежедневное выполнение определённых комплексов физических упражнений способствует совершенствованию двигательных способностей у детей, развивает физические качества (сила, ловкость, гибкость).

Утренняя гимнастика ценна и тем, что у детей вырабатывается привычка, и потребность каждый день по утрам проделывать физические упражнения. Это полезная привычка сохраняется у человека на всю жизнь.

***Пальчиковая гимнастика.*** Развитие речи детей тесно связано с состоянием мелкой моторики рук. Тренировка пальцев рук стимулирует умственное развитие и способствует выработке основных умений, таких как одевание, раздевание, расстегивание, застегивание пуговиц, манипулирование ложкой, ножницами.

Очень важной частью работы по развитию мелкой моторики являются пальчиковые игры. Игры эти очень эмоциональны, увлекательны, захватывают ребенка своей импровизацией, непосредственностью, театрализацией. Они способствуют развитию речи, творческой и мыслительной деятельности.

***Динамические паузы (физкультминутки).*** Физкультминутки, проводимые на занятиях в ДОУ, состоят из кратковременных упражнений, которые снимают напряжение, восстанавливают умственную работоспособность детей. **Физминутки** помогают расслабиться, улучшить кровообращение, снимают мышечную утомленность, успокаивают нервную систему.

***Дыхательная гимнастика.*** От дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Большое значение для здоровья ребенка имеют дыхательные упражнения, которые дают человеку возможность накапливать и восстанавливать жизненную энергию. Но как показывает статистика, не все умеют дышать правильно. И «неумение» это вырабатывается с ранних лет. Большинство детей дышат ртом, поэтому они часто болеют. Почему полезно дышать носом? Потому что воздух, проходящий через нос, очищается от пыли, подогревается до температуры тела. Таким образом, организм защищает от болезней. ***Дыхательная гимнастика*** дополняет любое лечение (медикаментозное, гомеопатическое, физиотерапевтическое), развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма.

***Гимнастика для глаз.*** Предупреждение нарастающего утомления, укрепление глазных мышц, снятие напряжения, коррекция зрения

***Игровой самомассаж.*** Массируя определенную микросхему тела (ухо, руку, стопу, и т.д.). Мы заставляем четко и слаженно работать все системы организма.

***Артикуляционная гимнастика*** её цель – выработать полноценные движения и определенные положения органовартикуляционного аппарата, необходимые для правильного произношения звуков.

***Подвижные и спортивные игры.*** Подвижная игра имеет большое значение как средство физического воспитания. В подвижные игры включаются основные движения: ходьба, бег, метание, лазание, прыжки, равновесие, а также специальные движения и упражнения для укрепления и развития отдельных групп мышц. Движения, входящие в игру, развивают и укрепляют организм, улучшают обмен веществ, функциональную деятельность всех органов и систем способствуют более активному дыханию, усилению кровообращения.

***Релаксация.***  Релаксация – не просто расслабление, а путь …к здоровью!

«Люди, умеющие расслабляться, обладают не только большей гибкостью мышления, но и лучше приспособлены к борьбе со стрессами». Р. Коуплан

Для формирования эмоциональной стабильности ребенка важно научить его управлять своим телом. В процессе развития, воспитания и обучения дети получают огромное количество информации, которую им необходимо усвоить. Активная умственная деятельность и сопутствующие ей эмоциональные переживания создают излишнее возбуждение в нервной системе, которое, накапливаясь, ведет к напряжению мышц тела. Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии.   
  Релаксация (от лат. relaxation – ослабление, расслабление) – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения.

***Гимнастика бодрящая.*** Это физические упражнения, которые надо выполнять после сна. Во время сна ребёнок отдыхает, после пробуждения все органы потихонечку просыпаются. Выполнение физических упражнений помогает привести их в активное состояние, что обеспечивает ребёнку высокую работоспособность, даёт ему ощутимый прилив бодрости.

Одним из приоритетных направлений работы в нашем ДОУ является физическое развитие детей. В детском саду реализуется программа дополнительного образования физкультурной направленности: авторская программа М.Ю. Картушиной «Зеленый огонек здоровья». Программа направлена на формирование у маленького ребенка интереса к своему здоровью, ответственности за себя внутренней активности.

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге помогает сформировать у детей стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. Результат будет эффективнее, если будет прослеживаться некая взаимосвязь в решении данного вопроса между ДОУ и родителями. Все, что мы делаем в детском саду должно находить поддержку в семье.

**Воспитатель:** Уважаемые родители, встаньте, пожалуйста, вкруг, предлагаю Вам поиграть в игру **«Закончи предложение».**

Эстафетной палочкой для нас будет мяч. Мы будем передавать его по кругу, и тот человек в чьи руки попал мяч, продолжает предложение "Мой ребёнок будет здоров если я… ".

**4. Итог собрания.**

Надеемся, что информация оказалась для вас полезной. И в завершении нам бы хотелось напомнить о том, что личный пример родителей в любом деле важнее всего! Потому здоровые дети – это не только счастливые дети, но и, прежде всего, счастливые родители!

**Минута благодарности.**

Вручение грамот и призов за участие в конкурсе «Здоровый образ жизни».

В подведении итогов собрания, хотелось бы дать несколько рекомендаций:

**Рекомендации для родителей:**

1. Соблюдайте режим детского сада в выходные дни.

2. Обнимайте своего ребёнка не менее 8 раз в день.

3. Делайте с ребёнком минутки здоровья (массаж, гимнастика).

4. Играйте с ребёнком не менее 30 минут в день в совместные игры.

5. Приобщайте ребёнка к занятиям спортом, соблюдая меру и осторожность не допуская его перегрузки и утомления.

6. Обеспечьте ребёнку в семье комфортную и психологическую обстановку.

7. Ведите здоровый образ жизни, так как вы являетесь примером для своего ребёнка.

**Решение родительского собрания:**

1. Создать необходимые условия для реализации потребности ребенка в двигательной активности в повседневной жизни (срок - постоянно, отв. - педагоги, родители).

2. Соблюдать режим двигательной активности в течение дня (срок - постоянно, отв. - педагоги, родители).

3. Систематически интересоваться знаниями по формированию здорового образа жизни, полученными детьми в ДОУ и закреплять их дома (срок - постоянно, отв. - родители) .

4. Организовать дома режим дня и питание, приближенное к детскому саду (срок - постоянно, отв. - родители).

Прислушивайтесь к потребностям организма! Будьте здоровы! Успехов вам! До свидания!

**Приложения**

**Прил. №1**

Опросник **«Здоровый человек»**

***Цель:***Изучить отношение родителей к здоровью и мотивации здорового образа жизни.

* Как вы понимаете выражение «здоровый человек»? Кого мы называем здоровым? У нас в группе есть такие дети?
* А вы заботитесь о своем здоровье и здоровье своего ребенка? Расскажите, пожалуйста, как вы это делаете?
* Какие советы вы дадите другим родителям, чтобы ребенок не заболел?
* Кого в вашей семье можно назвать здоровым? Почему вы так думаете?
* Есть ли у вас вредные привычки? Знает ли об этом  ваш ребенок?
* Какие полезные привычки у вас есть?
* Придерживаетесь ли вы здорового рациона питания?
* Считаете ли вы свою семью здоровой и ведущей здоровый образ жизни?

**Прил. № 2**

**Тест «Самооценка образа жизни»**

Выберите наиболее подходящий вам вариант ответа на вопрос и обозначьте его любым способом.

* **Если утром вам надо встать пораньше, вы:**

-заводите будильник;

-доверяете внутреннему голосу;

-полагаетесь на случай.

* **Проснувшись утром, вы:**

-сразу вскакиваете с постели и принимаетесь за дело;

-встаете не спеша, делаете легкую гимнастику и только потом начинаете собираться на работу;

-увидев, что в запасе еще несколько минут, продолжаете нежиться под одеялом.

* **Из чего состоит вам обычный завтрак?**

- из кофе или чая с бутербродом;

 -из второго блюда и кофе или чая;

-вы вообще не завтракаете и предпочитаете более плотный завтрак часов в десять.

* **Какой вариант рабочего распорядка вы бы предпочли?**

-необходимость точного прихода на работу в одно и то же время;

-приход в диапазоне +/- 30 минут;

-гибкий график.

* **Вы предпочли бы, чтобы продолжительность обеденного перерыва давала возможность:**

-успевать поесть в столовой;

 -поесть не торопясь и еще спокойно выпить чашечку кофе;

-поесть не торопясь и еще немного отдохнуть.

* **Как часто в суете служебных дел и обязанностей вам выпадает возможность** **немножко пошутить  и посмеяться с коллегами?**

-каждый день;

-иногда;

-редко.

* **Если вы окажитесь вовлеченными в конфликтную ситуацию, как вы попытаетесь разрешить ее?**

-долгими дискуссиями, в которых упорно отстаиваете свою позицию;

-флегматичным отстранением от спора;

-ясным изложением своей позиции и отказом от дальнейших споров.

* **Надолго ли вы задерживаетесь на работе после окончания рабочего дня?**

-не более чем на 20 минут;

-до 1 часа;

-более часа.

* **Чему вы обычно посвящаете свободное время?**

-встречам с друзьями, работе;

-хобби;

-домашними делами.

* **Что для вас означают встречи с друзьями и прием гостей?**

-возможность встряхнуться и отвлечься от забот;

-потерю времени и денег;

-неизбежное зло.

* **Когда вы ложитесь спать?**

-всегда примерно в одно, и тоже время;

-по настроению;

-по окончании всех дел.

* **В свободное время вы:**

-активно работаете;

-пассивно отдыхаете;

-чередуете отдых с работой.

* **Какое место занимает спорт в вашей жизни?**

-ограничиваетесь ролью болельщика;

-делаете зарядку на свежем воздухе;

-находите повседневную физическую нагрузку вполне достаточной.

* **За последние 14 дней вы хотя бы раз:**

-танцевали;

-занимались физическим трудом или спором;

-прошли пешком не менее 4 км.

* **Как вы проводите отпуск?**

-пассивно отдыхаете;

-физически трудитесь на даче, в огороде;

-активно отдыхаете (гуляете, занимаетесь спортом и др.)

* **Ваше честолюбие проявляется в том, что вы:**

-любой ценой стремитесь достичь своего;

-надеетесь, что выше усердие обязательно принесет свои плоды;

-намекаете окружающим на вашу истинную ценность, предоставляя им  возможность - делать надлежащие выводы.

**Литература:**

* Родительские собрания в детском саду: средняя группа / Авт. – сост. С.В. Чиркова. – М.: ВАКО, 2009 г.
* Родительские собрания в детском саду: младшая группа / Авт. – сост. С.В. Чиркова. – М.: ВАКО, 2012 г.
* Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье; Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2013 г.
* Пальчиковые игры и упражнения для детей 2 -7 лет / сост.Т.В. Калинина (и др.). – Изд. 2-е – Волгоград: Учитель, 2013 г.
* Нищева Н.В. Подвижные и дидактические игры на прогулке. – СПБ.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО – ПРЕСС», 2011 г.
* Картушина М.Ю. Логоритмические занятия в детском саду – М.: ТЦ Сфера,

2005 г.

* 4. Кухлинская В. В. Использование здоровьесберегающих педагогических

технологий в ДОУ. – Ж – л «Управление ДОУ»,

* <http://www.debotaniki.ru/2011/02/vesyolaya-gimnastika-dlya-glaz> “Весёлая неделька” гимнастика для глаз