

**Муниципальное образование Куйтунский район**  
**Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение**  
**«Детский сад «Тополёк»**  
**МКДОУ «Детский сад «Тополёк»**  
665301, Иркутская область, Куйтунский район, р.п. Куйтун, ул. Нахимова, д.6,  
тел(39536) 5-12-76e-mail:Lorik-009.sad@yandex.ru

**Филиал Родительского университета**

**Проект**

**Клуб «Здоровая семья – здоровый ребёнок»**

Руководитель: Рудич Е.А.

Мирончук О.А.

**р.п. Куйтун**

## **1. ОБЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ**

Дошкольное детство, является начальной ступенью в образовательной системе нашего государства. Именно в дошкольном детстве закладываются те основы всесторонне развитого ребенка, который затем шагает вверх по ступеням образования.

В современной дошкольной педагогике в условиях модернизации системы Российского образования, приоритетными направлениями которой является, доступность, качество и эффективность происходят позитивные преобразования. ДОО являясь открытой социальной системой, не может быть вне процессов обновления, которые влекут за собой повышение требований к качеству образовательных услуг по различным направлениям развития и воспитания ребенка. Отсутствие у родителей и педагогов полной информации о здоровье ребенка крайне опасно, так как создаёт ложное впечатление о благополучии, которого на самом деле нет. Поэтому одним из приоритетных направлений развития детских садов является создание условий для физического развития и укрепления здоровья дошкольников.

Известно, что здоровье формируется под воздействием целого комплекса факторов (особенности внутриутробного развития, наследственная предрасположенность, социальные условия и др.). К наиболее значимым внешним факторам, определяющим развитие ребенка, относится семейное воспитание. Родители имеют возможность развивать личность ребенка, исходя из его индивидуальных возможностей, которые знают лучше, чем кто – либо. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении всей последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим. Воспитатели должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного, прививать ценностное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

Анализируя статистику заболеваемости наших воспитанников, мы пришли к выводу, что проводимых оздоровительных мероприятий в ДОО было недостаточно, в семьях воспитанников не всегда уделяется должное внимание здоровому образу жизни. Анкетирование родителей показало, что несмотря на полную осведомленность и положительную мотивацию, значительная часть семей не находит ему места в своей жизни.

Физическое воспитание – одно из основных компонентов общего воспитательного процесса, без которого невозможно гармоничного развития ребёнка. Регулярные занятия физкультурой и спортом в семье и образовательном учреждении позволяют повышать сопротивляемость детского организма внешним неблагоприятным воздействиям, содействовать оздоровлению ослабленных от рождения детей, а также укреплять внутрисемейные отношения.

Мы с коллегами решили открыть клуб «Здоровый малыш – счастливые родители!», для того чтобы не только дать консультации о здоровом образе жизни родителям и проводить спортивные соревнования, мероприятия, но и привлечь их опыт, знания на практике в виде «Мастера класса», «Круглый стол», где родители делятся своим опытом дают советы, готовят презентации. Но бывает и так, что часто педагоги – практики испытывают большие трудности в общении с родителями. Как сложно бывает достучаться до пап и мам! Как нелегко порой бывает объяснить родителям, что ребенка надо не только накормить и красиво одеть, но и общаться с ним, научить его думать, размышлять! Семья является персональной средой жизни ребенка от самого рождения, которая во многом

определяет его физическое развитие. ДОО ищет новые формы взаимодействия родителей и педагогов в процессе оздоровления и воспитания дошкольника. Мы пытаемся ответить на важные для нас вопросы: «Как заинтересовать родителей?», «Как сделать работу эффективной?», «Какие новые формы взаимодействия необходимо разработать?».

Родители являются первыми партнёрами педагогов в воспитании детей.

Родительский клуб «Здоровая семья – здоровый ребёнок» направлен на повышения уровня педагогической грамотности родителей. Позволит сделать физическое развитие детей процессом успешным и радостным, решение задач развития и воспитания ребёнка в единстве с образовательным учреждением.

Родительский клуб рассчитан на родителей детей с 1,5 лет до 8 лет. От того какое отношение в семье к физическому здоровью от этого зависит каким вырастит их ребёнок. Детский сад является первой ступенью к оздоровлению не только ребёнка, но и родителей. Только совместная деятельность: сотрудничество, понимание и поддержка друг друга приведёт к положительным результатам. Родители должны понимать, что поступая в школу, их ребёнок вливается во взрослую жизнь. Поэтому он должен быть физически и психологически подготовлен. А кто как не родители и детский сад могут помочь детям быть готовыми к школьному обучению. Даже ради этого нам необходимо объединиться для достижения общих целей.

## **2. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ**

- Оказание педагогической помощи и поддержки родителям в вопросах физического воспитания дошкольников.
- Выявление и трансляция положительного опыта семейного воспитания.
- Повышение педагогической грамотности и компетентности родителей.
- Распространение опыта по средствам массовой информации (через газету и телевидения)

**Цель:** установление доверительных, партнёрских отношений детского сада и семьи

### **Задачи:**

1. Повысить педагогическую культуру родителей в вопросах физического развития и воспитания детей дошкольного возраста.
2. Пропагандировать положительный опыт семейного воспитания,
3. Осуществлять адаптационные меры при переходе детей из домашней среды в ДОО.

## **3. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ КЛУБА**

### **3.1 Родители - члены Клуба имеют право:**

- на получение квалифицированной консультативной помощи по физическому развитию ребёнка;
- получение практической помощи в организации занятий с детьми дома;
- высказывание собственного мнения и обмен опытом физического воспитания детей;
- давать оценку эффективности работы Клуба в целом и по отдельным вопросам;
- участвовать в планировании работы Клуба.

### **3.2 ДОО имеет право:**

- на выявление, изучение и распространение положительного опыта семейного воспитания;
- внесение корректировки в план работы клуба в зависимости от возникающих проблем, запросов, актуальности предыдущего заседания и др.

### **3.3 ДОО обязано:**

- планировать работу Клуба в соответствии с выявленными запросами родителей и основываясь на физических закономерностях развития детей данного дошкольного возраста;
- предоставлять территорию в детском саду для проведения заседаний Клуба;
- предоставлять консультативную и практическую помощь родителям;

- соблюдать принцип конфиденциальности в решении возникающих проблем семейного воспитания.

#### 3.4 Родители - члены Клуба обязаны:

- уважать мнения друг друга в процессе обсуждения вопросов образования детей;
- соблюдать принцип конфиденциальности в работе Клуба;
- принимать активное участие в заседаниях Клуба.

#### **4. ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КЛУБА**

Работа Клуба осуществляется на базе муниципального казённого дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Тополёк».

Работа Клуба планируется по результатам опроса родителей и рекомендациям инструктора по физической культуре педагогов ДОУ.

Количество занятий в Клубе зависит от выявленных запросов родителей,

На итоговом заседании клуба обсуждаются результаты работы, ее эффективность.

#### Формы организации работы клуба:

- круглый стол;
- мастер класс;
- практикумы;
- решение педагогических ситуаций;
- обсуждение и распространение опыта семейного воспитания;
- спортивные соревнования между семьями;
- олимпиада в ДОУ.

#### **4. АДМИНИСТРАТИВНАЯ ПОДДЕРЖКА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КЛУБА**

Создание материально-технических условий для деятельности Клуба: выделение помещений, необходимых канцелярских товаров, услуг ксерокопии и компьютера и др.

Поддержка и участие в организации мероприятий Клуба по необходимости с целью вынесения экспертной оценки деятельности специалистов ДОУ по работе с родителями.

Обеспечение запроса родителей на встречу со специалистами ДОУ и специалистами.

**Работа Клуба - это групповая работа с родителями, реализующая несколько функций:**

Коммуникативную - функцию создания и сплочения родительского коллектива как совокупного субъекта педагогической деятельности;

Личностно ориентированную - направленную на самоопределение, актуализацию личной ответственности, снятие ограничений и раскрытие ресурсов родителей;

Содержательную - направленную на решение проблем;

Инструментальную - позволяющую выработать навыки анализа реальных ситуаций, сформировать умения коллективной творческой деятельности, овладеть навыками самоорганизации и самоуправления.

Заседания клуба «Здоровая семья – здоровый ребёнок» проводятся 1 раз в 2 месяца.

Практика показала, что большинство родителей не имеют достаточно глубокого представления о жизни ребенка в детском саду о закономерностях его физического развития, не владеют даже самыми элементарными знаниями в области физического воспитания и обучения своих малышей.

Таким образом, эта проблема потребовала от нас разработки новых форм взаимодействия семейного и общественного воспитания, целью которых являлось бы повышение педагогической культуры родителей. Так, в ДОУ сформировался семейный клуб, где обмениваются опытом и мнениями родители и педагоги детского сада.

Всем известно, что семья и детский сад составляют для ребенка основную микросреду.

Социальный опыт, обретаемый дошкольником в детском саду и семье, разный в семье ребенок объект обожания, уступчивости и прощения, в детском саду — равноправный член социальной группы. В этой непохожести заложен главный смысл сотрудничества и взаимодействия.

При организации работы клуба определен ряд условий:

при формировании группы мы учитываем интересы участников, теоретический материал и практические задания подбираем с учетом специфики интересов слушателей, что повышает мотивацию каждого участника, занятия проводятся в группах численностью от 6 до 10 человек,

обеспечиваем всех участников раздаточным материалом, необходимо наличие доски и стендов для размещения плакатов, спортивным инвентарём, оборудованием,

практические занятия проводятся в спортивном зале, оборудование и спортивный инвентарь должны быть удобными и соответствовать количеству участников,

для проведения подвижных игр необходимо свободное пространство.

для проведения некоторых упражнений (например, рисуночных) необходим стол.

С целью выявления запроса участников и получения дополнительной информации от них, проводится предварительное анкетирование

Программа клуба состоит из четырёх встреч, (по желанию можно увеличить количество встреч) цель которых — дать участникам первичное представление об особенностях физического развития и воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Каждая встреча рассчитана на 1 час, продолжительность занятия может быть сокращена или увеличена по желанию ведущего и в зависимости от цели каждая встреча посвящена работе над выделенной проблемой и состоит из нескольких этапов

#### 1. Приветствие

На этом этапе участники подготавливаются к работе. Для этой цели используются игры, некоторые из них выполняются на каждой встрече и становятся своеобразным ритуалом группы, что способствует ее сплочению, создает рабочую атмосферу и благоприятный психологический климат

#### 2. «Пожелания»

Каждый участник группы по кругу произносит какую-либо фразу, посвященную всем остальным «Добрый день», «Я рад(а) Вас всех видеть», «Желаю всем узнать много нового», «Я надеюсь, что скоро мы снова встретимся» и т.п. Вместо фразы участник может использовать любой приветственный жест

#### 3. «Танцевально – театральный»

Под спокойную музыку участники в свободном направлении передвигаются по аудитории. По сигналу ведущего (звук колокольчика) каждый говорит что-то приятное оказавшемуся рядом с ним участнику «Как я рад вас видеть» или «Какой замечательный сегодня день», «Как Вы прекрасно выглядите», перевоплощаются в сказочный образ (заяц, медведь, Дюймовочка) и пр.

#### 5. «Дарю добро»

Участники по кругу берут за руки друг друга и говорят приятные, добрые слова (добрый день, Вы так добры, признание в любви самому близкому человеку, самое доброе дело и др.) Также можно активно использовать проигрывание ролевых ситуаций (эта форма работы предъясняется членами группы на более продвинутых этапах, в связи со сложностью)

#### «Смешинка»

Участники рассказывают смешные истории, перевоплощаются в героя мультфильма, рисуют шарж, игра «Кривое зеркало»,

- Основная часть

Основная форма проведения встреч — практическая работа (физические упражнения, ритмические движения, спортивные соревнования, разыгрывание ролевых ситуаций, игровые упражнения), во время которой, отрабатываются конкретные навыки взаимодействия с детьми. Причем практической работе обязательно предшествует ознакомление с теоретическим материалом (в программе он обозначается как «консультация»)

- Эмоциональная регуляция «Посидим в тишине»

На этом этапе применяется техника релаксации, направленная на выработку способности к расслаблению мышц в состоянии покоя, снятию в них локального напряжения, к переключаемости с травмирующих переживаний к гармоничным состояниям – проводит музыкальный руководитель и психолог.

- Подведение итогов

Во время проведения процедуры обратной связи (в программе этот момент отмечен как «самооценка» или «рефлексия») в конце занятия можно использовать следующие методы

1) Письменная форма (каждый участник отвечает на вопросы)

—Чем полезна именно для вас данная встреча?

—Ваши пожелания на следующее занятие?

2) Устная форма (продолжить фразу «Работая с группой, я понял », или по кругу передается мяч, и участники поочередно отвечают на вопросы тренера)

Возможны другие варианты по усмотрению инструктора по физической культуре

На этом этапе возможно получение домашнего задания:

1. Продумать свою утреннюю гимнастику с малышом в игровой форме,
2. Проанализировать своё состояние перед зарядкой и состояние ребёнка, также после зарядке,
3. Как мы провели выходной день всей семьёй.
4. Любимый танец нашей семьи (игра)

## ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЗАСЕДАНИЙ КЛУБА НА 2018-2019 ГОД.

### 1.Собрание в виде дискуссии «Здоровая семья – здоровый ребёнок»

**Цель:** привлечение родителей к воспитанию у ребёнка потребности в здоровом образе жизни;

**Задачи:**

1. Познакомить родителей с различными видами закаливания детей.
2. Рассказать о необходимости и пользе прогулок для детей.
3. Ознакомить родителей с памяткой «Рекомендации по закаливанию детей и взрослых». Рассказать о средствах народной медицины, при профилактике заболеваний.

**I. План проведения собрания**

1. **Вступление.** Психологическая игра «Ладочки» Использование музыкального фона (П. И. Чайковский «Времена года»).
2. **Дискуссия.** Рассмотрение вопросов и ситуаций по теме «Здоровые дети в здоровой семье», высказывания мнения воспитателей, детей, родителей.
3. **Музыкальная пауза.** Выполнение физкультминутки всеми родителями под музыку, соответственно теме собрания.
5. **Видео презентация** для родителей опыт воспитания в семье «Здоровые дети в здоровой семье» семья Сагайдачной Полины и Сагайдачного Дениса.
6. **Работа с памятками.** Родители знакомятся с памятками по здоровому образу жизни.
7. **Заключение.** Вывод по теме.

Дискуссия:

**Что же могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни?** (высказывания родителей)

- Прежде всего, необходимо активно использовать **целесные природные факторы окружающей среды:** чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух, фитонцидные свойства растений, так как естественные силы природы представляют собой привычные компоненты окружающей среды и необходимы для жизнедеятельности организма.
- Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат.

Перебранки в присутствии ребенка в одних случаях способствуют возникновению у него невроза, а в других усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Все это существенно снижает защитные возможности детского организма. Учитывая это, мы всегда должны стараться быть в хорошем настроении. Вспомните, стоит нам улыбнуться – сразу становится легче, нахмуриться – подкрадывается грусть. Нахмурились – начал выделяться адреналин, способствующий грустному, тревожному настроению, улыбнулись – помогли другому гормону – эндорфину, обеспечивающему уверенное и бодрое настроение. Ведь один и тот же факт в одном случае способен быть незаметным для нас, а в другом – вызовет гнев, испортит настроение. А ведь наше раздражение механически переходит и на ребенка.

Эмоциональная устойчивость и связанное с ней поведение воспитываются. Здесь важно умение правильно и рационально относиться к тому, что видится, воспринимается, слышится.

Так давайте же больше улыбаться и дарить радость друг другу.

- Мы должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка, его работоспособности. И важным здесь является **правильно организованный режим дня**, который оптимально сочетает период бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Кроме этого режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.

**Прогулка является одним из существенных компонентов режима.** Это наиболее эффективный вид отдыха, хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь – работоспособность. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуется аппетит и сон. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. Во время прогулки нельзя допускать, чтобы дети длительное время находились в однообразной позе, поэтому необходимо изменять их вид деятельности и место игры. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. Дети должны гулять не менее 2 раз в день по 2 часа, летом – неограниченно.

**Не менее важной составляющей частью режима является сон,** который особенно необходим ослабленным детям. Важно, чтобы малыш ежедневно (и днем, и ночью) засыпал в одно и то же время.

- **Полноценное питание** – включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью), а также белком. Все блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок и специй и консервантов. Чаще включать в рацион детей творог, гречневую и овсяную каши.

Немаловажное значение имеет режим питания, то есть соблюдение определенных интервалов между приемами пищи.

- **У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма.** Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни. Если же ребенок насильно принуждают заниматься физкультурой, а также соблюдать правила гигиены, то ребенок быстро теряет интерес к этому.
- Для укрепления здоровья и нормализации веса эффективны ходьба и бег, которые предохраняют организм человека от возникновения болезней. Они обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют закаливанию организма.

**Что такое закаливание?** (высказывания родителей)

Смысл закаливания состоит в том, чтобы со временем с помощью специальных процедур повысить устойчивость человека к охлаждению за счет того, что организм при этом всякий раз будет реагировать целесообразными защитными реакциями – увеличением выработки тела и уменьшением теплоотдачи. При закаливании одновременно происходит и повышение иммунитета за счет увеличения выработки в организме интерферона и других защитных факторов. Поэтому было бы здорово, если бы закаливание общим семейным делом.

**Кто из вас дома проводит закаливающие мероприятия, и какие?** (высказывания родителей)

**Закаливание,** для ослабленного ребенка имеет большое значение, чем для здорового. Наряду с традиционными методами закаливания (воздушные ванны, водные ножные ванны, полоскание горла) широко используются и нетрадиционные.

– **Контрастное воздушное закаливание** (из теплого помещения дети попадают в «холодное»).

– **Хождение босиком.** При этом укрепляются своды и связки стоп, идет профилактика плоскостопия. В летний период предоставляйте детям возможность ходить босиком по горячему песку и асфальту, по мелким камешкам и шишкам, которые действуют как сильные раздражители. Напротив, теплый песок, мягкая трава, комнатный ковер действуют успокаивающе. При ходьбе босиком увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всем организме, улучшается умственная деятельность.



– **Контрастный душ** – наиболее эффективный метод закаливания в домашних условиях.

(После непродолжительной зарядки ребенок встает под душ, обливается водой 36 – 38 градусов в течение 30 – 40 секунд, затем температура воды снижается на 2 – 3 градуса, а продолжительность обливания сокращается до 20 – 25 секунд. Процедура повторяется 2 раза. Через 1 – 1,5 недели разница температур воды возрастает до 4 – 5 градусов и в течение 2 – 3 месяцев доводится до 19 – 20 градусов).

– **Полоскание горла прохладной водой** со снижением температуры является методом профилактики заболевания носоглотки. (Полоскание горла начинается при температуре воды 36 – 37 градусов, снижается каждые 2 – 3 дня на 1 градус и доводится до комнатной.)

При этом следует помнить, что перерыв в закаливании на две – три недели снижает сопротивляемость организма простудным факторам и потому крайне не желателен.

Нельзя и не учитывать индивидуальные особенности ребенка, его возраст, его чувствительность к закаливающим процедурам. Не рекомендуется проводить закаливание на фоне отрицательных эмоциональных состояний, например, страха, обиды, беспокойства. Это может привести к невротическим расстройствам.

**Какой же можно сделать вывод по поводу закаливания?** (высказывания родителей)

Да если мы хотим видеть своего ребенка здоровым – надо ежедневно проводить закаливающие процедуры. В «минимум» закаливания включать воздушные и водные процедуры, правильно подобранную одежду.

**Закаливать организм ребенка можно и продуктами питания.**

Повысить сопротивляемость организма помогают некоторые растения – биостимуляторы и адаптогены. Последние приспособливают, адаптируют организм к воздействию некоторых вредных, физических, химических, биологических факторов, в том числе и к непривычным условиям среды.

**Давайте поговорим, какие же пищевые продукты или вещества помогают ребенку стать более закаленным?**

1. Черная смородина и шиповник повышают устойчивость организма к охлаждению и ОРВИ.

2. Напиток «защиты» – морковный сок. Рекомендуется пить свежий морковный сок от 1 столовой ложки до половины стакана, в день, но не более 100 г, так как в больших количествах он способен вызвать желтушное окрашивание кожи. Кроме того, у некоторых детей он вызывает аллергию.

3. Соки являются более чистыми экологическими продуктами. Они быстрее усваиваются организмом (уже через час) и, следовательно, чуть ли не сразу после употребления включаются в обмен веществ, что благоприятно влияет на восстановительные процессы организма. В соках много воды, но это поистине живая вода – она обогащена биологически активными веществами растительных клеток.

Все соки обладают общеукрепляющим действием, стимулируют пищеварение и усвоение пищи, а также выводят из организма токсические вещества, в том числе и радиоактивные (морковный и яблочный). Наконец, соки – это и источник витаминов, минеральных солей и многочисленных микроэлементов.

- Чтобы повысить защитные силы организма ребенка, рекомендуется **прием витаминов.**

Слово «витамин» происходит от латинского вита – жизнь. Витамины участвуют в обмене веществ и регулируют отдельные биохимические и физиологические процессы. Недостаток витаминов в пище или изменение процессов их усвоения приводит к нарушению обмена веществ и в конечном счете к развитию гипо- и авитаминозов. Чтобы достичь определенного уровня насыщенности витаминами, необходимо применять препараты, включающие комплексы витаминов в оптимальных соотношениях, особенно в

зимне-весенний период. Кстати, использование поливитаминов по 1 – 2 драже в день в обычных дозировках в период эпидемии гриппа и гриппоподобных заболеваний снижает заболеваемость детей не менее чем в 2 раза.

- Удар по здоровью ребенка наносят **вредные наклонности родителей**. Не секрет, что дети курящих отцов и матерей болеют бронхолегочными заболеваниями чаще, чем дети не курящих.
- Тяжелые последствия для здоровья ребенка имеют **травмы и несчастные случаи**.

**Скажите, пожалуйста, что в условия дома может представлять опасность для жизни ребенка?** (высказывания родителей)

Да, дети очень любознательны и во всем стараются подражать нам, взрослым. Они могут включать электронагревательные приборы, любят играть с мелкими предметами.

#### **Помните, здоровье ребенка в ваших руках!**

Вместе с тем уже замечено: в тех семьях, где взрослые болеют мало, и дети, как правило, здоровы.

Физкультминутка.

Уважаемые родители, мы, немножко засиделись, давайте отдохнём. *(Педагог предлагает родителям поиграть в подвижные игры по их желанию, игра «Зарядка»).*

#### **Работа с памятками.**

Уважаемые родители! На ваших столах лежат памятки по здоровому образу жизни ребёнка в семье. Познакомьтесь, пожалуйста, с ними.

Согласны ли вы с данными советами? Если да, то какой из них считаете наиболее значимым? Какие из этих советов вы уже использовали в практике воспитания?

Насколько успешно?

*(Родители вслух зачитывают те советы, которые, по их мнению, самые важные и нужные.)*

Эти памятки вы оставляете у себя. Пусть они помогут вам найти золотую середину в укреплении здоровья вашего ребёнка.

#### **Заключение.**

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Чем больше мы будем ребенку показывать и рассказывать о здоровье, тем лучше для его развития.

Предлагаем Вам поддержать инициативу нашего учреждения и внедрять здоровый образ жизни в вашу семью.

#### **Анкетирование родителей.**

Уважаемые родители! В заключение, чтобы узнать, насколько тема и содержание родительского собрания отвечают требованиям родительских собраний, требованиям семьи, предлагаем вам заполнить анкету.

*(Родители заполняют анкеты.)*

**Искренне желаем вам крепкого здоровья, счастья, благополучия в семье.**

**Пусть дети радуют Вас!**

#### **Список литературы**

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. – М., 1993.
2. Граевская Н.Д. Бодрость и здоровье. - М.: Медицина, 1979. - 76 с.
3. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): программно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000. – 296 с.: ил.
4. Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1978. - 94 с.
5. Лаптев А.П. Азбука закаливания. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 96 с.
6. Леви-Гориневская Е.Г. Физическое воспитание ребенка-дошкольника. - М: Учпедгиз, 1953.
7. Празников В.П. Закаливание детей дошкольного возраста. - Л.: Медицина, 1988. - 224 с. Приложение 1. Рекомендации по закаливанию детей и взрослых.

Приложение 2. Памятка «Соблюдаем режим».

Приложение 3. Анкета для родителей «Моё участие в физическом развитии ребенка».

**Презентация и видео ролик «Здоровье дети в здоровой семье».**

## **Обучающий практикум встреча с родителями по теме: «Здоровый семья –здоровый ребёнок»**

**Цель:** Обучение родителей по теме оздоровления детей в семье.

**Задачи:** Выявить факторы, влияющие на здоровье детей; определить роль родителей в формировании у детей потребности к здоровому образу жизни.

**Форма проведения:** Практикум

**Участники:** воспитатели, родители

### **Предварительная работа.**

1. Подготовить фотографии детей по теме «Ребенок- физкультура- здоровье».
2. Подготовка приглашений каждой семье с текстом.
3. Оформление папки-передвижки «Режим дошкольника».
4. Подготовка сообщения родителями из семейного опыта: «Забота о здоровье ребенка».
5. Подготовка аудио записи рассуждения детей о закаливании.
6. Оформление места проведения собрания.
7. Подготовка видео презентации: «Гигиенические и закаливающие процедуры детей в ДОУ».
8. Подготовка анкет для родителей.
9. Подготовка памяток родителям по здоровому образу жизни.
10. Проведение заседания родительского комитета.

## **Ход собрания**

### **1. Вступление.**

Столы расставлены полукругом, на них карточки с именами и отчествами родителей, методические рекомендации для родителей, карточки с высказываниями великих педагогов, анкеты, листочки бумаги, карандаши. На столе педагога: магнитофон, материалы для проведения собрания.

Добрый вечер, уважаемые родители! Мы рады вам. Спасибо, что вы нашли время и пришли на родительское собрание.

### **3.Разминка.** Упражнение «Язык фотографий»

Воспитатель раскладывает на полу фотографии по теме «Ребенок- физкультура-здоровье». Каждый родитель выбирает одну фотографию и коротко комментирует свой выбор. При этом он высказывает возникшие у него в связи с фотографией ассоциации, мысли, чувства и устанавливает их связь с темой встречи. ( предложенные родителям фотографии служат толчком к размышлению над темой встречи.)

### **2. Основная часть.**

Человеческое дитя – здоровое... развитое...

Это не только идеал и абстрактная ценность, но и практическая достижимая норма жизни.

Как добиться этого?

Об этом мы и хотели бы поговорить с вами сегодня. Но сначала давайте заполним анкеты которые лежат на столах.

### **Анкетирование.( Приложение 1.1)**

В современном обществе, в XXI веке, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку, к её знаниям и способностям.

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.

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе и нашего дошкольного учреждения. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Длительное пребывание в неблагоприятных условиях вызывает перенапряжение адаптационных возможностей организма и приводит к истощению иммунной системы. Возникают хронические заболевания бронхолегочной системы, ЛОР-органов и другие болезни.

Рост количества заболеваний связан не только с социально-экологической обстановкой, но и самим образом жизни семьи ребенка, во многом зависящим от семейных традиций и характера двигательного режима. При недостаточной двигательной активности ребенка (гиподинамии) неизбежно происходит ухудшение развития двигательной функции и снижение физической работоспособности ребенка.

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. «Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в младенческом возрасте» (п. 1 ст. 18 Закона РФ «Об образовании»).

Что же могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни? **(высказывания родителей)**

- Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат.

Перебранки в присутствии ребенка в одних случаях способствуют возникновению у него невроза, а в других усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Все это существенно снижает защитные возможности детского организма. Учитывая это, мы всегда должны стараться быть в хорошем настроении. Вспомните, стоит нам улыбнуться – сразу становится легче, нахмуриться – подкрадывается грусть. Нахмурились – начал выделяться адреналин, способствующий грустному, тревожному настроению, улыбнулись – помогли другому гормону – эндорфину, обеспечивающему уверенное и бодрое настроение. Ведь один и тот же факт в одном случае способен быть незаметным для нас, а в другом – вызовет гнев, испортит настроение. А ведь наше раздражение механически переходит и на ребенка.

Мы должны не только охранять детский организм от вредных влияний но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка, его работоспособности. И важным здесь является правильно организованный режим дня, который оптимально сочетает период бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Кроме этого режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму. **(выступление родителя из семейного опыта о организации режима дня для ребенка)**

Прогулка является одним из существенных компонентов режима. Это наиболее эффективный вид отдыха, хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь – работоспособность. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуется аппетит и сон. Прогулка

должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. Во время прогулки нельзя допускать, чтобы дети длительное время находились в однообразной позе, поэтому необходимо изменять их вид деятельности и место игры. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. Дети должны гулять не менее 2 раз в день по 2 часа, летом – неограниченно.

Не менее важной составляющей частью режима является сон, который особенно необходим ослабленным детям. Важно, чтобы малыш ежедневно (и днем, и ночью) засыпал в одно и то же время.

Таким образом, домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.

Что такое закаливание? (**выступление родителя из семейного опыта**)

Смысл закаливания состоит в том, чтобы со временем с помощью специальных процедур повысить устойчивость человека к охлаждению за счет того, что организм при этом всякий раз будет реагировать целесообразными защитными реакциями – увеличением выработки тела и уменьшением теплоотдачи. При закаливании одновременно происходит и повышение иммунитета за счет увеличения выработки в организме интерферона и других защитных факторов. Поэтому было бы здорово, если бы закаливание общим семейным делом.

Мы с вами засиделись немного, давайте отдохнем. Эту физминутку вы можете делать с детьми дома.

***Игровой физкультурный тренинг для родителей***

Вот проснулся глазик, а за ним другой.

Будем просыпаться всей семьей.

Дружно за руки возьмемся

И друг другу улыбнемся. (Всем встать в круг, взяться за руки.)

Солнце встало за окошком,

Потяни к нему ладошки, (Потянуться руками наверх.)

Руки выше поднимаем,

А потом их опускаем. (Опустить руки, повторить.)

Чтоб была красивой спинка,

Надо сделать нам разминку,

Руки в стороны по швам

И согнулись пополам. (Наклониться вниз.)

Тик-так, тик-так –

Ходят часики вот так! (Наклоны вправо-влево.)

А теперь давайте вместе

Мы устроим бег на месте. (Бег на месте)

Вдох и выдох, наклонились.

Всем спасибо, потрудились!

А теперь мы предлагаем послушать высказывания ваших детей **3.(включается аудиозапись).**

Не называя ребенка по имени, педагог просит ответить на вопросы: Дети, зачем надо закаляться? Закаляетесь ли вы дома? Как? С кем ты это делаешь? Каждый ли день? Нравится ли это тебе? А почему ты не делаешь?

Закаливание, как отмечал Е.А. Аркин, для ослабленного ребенка имеет большое значение, чем для здорового. Наряду с традиционными методами закаливания (воздушные ванны, водные ножные ванны, полоскание горла) широко используются и нетрадиционные.

– Контрастное воздушное закаливание (из теплого помещения дети попадают в «холодное»).

– Хождение босиком. При этом укрепляются своды и связки стоп, идет профилактика плоскостопия. В летний период предоставляйте детям возможность ходить босиком по горячему песку и асфальту, по мелким камешкам и шишкам, которые действуют как сильные раздражители. Напротив, теплый песок, мягкая трава, комнатный ковер действуют успокаивающе. При ходьбе босиком увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всем организм, улучшается умственная деятельность.

– Контрастный душ – наиболее эффективный метод закаливания в домашних условиях.

(После непродолжительной зарядки ребенок встает под душ, обливается водой 36 – 38 градусов в течение 30 – 40 секунд, затем температура воды снижается на 2 – 3 градуса, а продолжительность обливания сокращается до 20 – 25 секунд. Процедура повторяется 2 раза. Через 1 – 1,5 недели разница температур воды возрастает до 4 – 5 градусов и в течение 2 – 3 месяцев доводится до 19 – 20 градусов).

– Полоскание горла прохладной водой со снижением температуры является методом профилактики заболевания носоглотки. (Полоскание горла начинается при температуре воды 36 – 37 градусов, снижается каждые 2 – 3 дня на 1 градус и доводится до комнатной.)

При этом следует помнить, что перерыв в закаливании на две – три недели снижает сопротивляемость организма простудным факторам и потому крайне не желателен.

Нельзя и не учитывать индивидуальные особенности ребенка, его возраст, его чувствительность к закаливающим процедурам. Не рекомендуется проводить закаливание на фоне отрицательных эмоциональных состояний, например, страха, обиды, беспокойства. Это может привести к невротическим расстройствам.

Какой же можно сделать вывод по поводу закаливания? (**высказывания родителей**)

Да если мы хотим видеть своего ребенка здоровым – надо ежедневно проводить закаливающие процедуры. В «минимум» закаливания включать воздушные и водные процедуры, правильно подобранную одежду.

Закаливать организм ребенка можно и продуктами питания.

Повысить сопротивляемость организма помогают некоторые растения – биостимуляторы и адаптогены. Последние приспособливают, адаптируют организм к воздействию некоторых вредных, физических, химических, биологических факторов, в том числе и к непривычным условиям среды.

Давайте поговорим, какие же пищевые продукты или вещества помогают ребенку стать более закаленным? (раздать родителям карточки для ответов на вопросы)

Правильные ответы:

1. Черная смородина и шиповник повышают устойчивость организма к охлаждению и ОРВИ.
  2. Напиток «защиты» – морковный сок. Рекомендуется пить свежий морковный сок от 1 столовой ложки до половины стакана, в день, но не более 100 г, так как в больших количествах он способен вызвать желтушное окрашивание кожи. Кроме того, у некоторых детей он вызывает аллергию.
  3. Соки являются более чистыми экологическими продуктами. Они быстрее усваиваются организмом (уже через час) и, следовательно, чуть ли не сразу после употребления включаются в обмен веществ, что благоприятно влияет на восстановительные процессы организма. В соках много воды, но это поистине живая вода – она обогащена биологически активными веществами растительных клеток.
- Удар по здоровью ребенка наносят вредные наклонности родителей. Не секрет, что дети курящих отцов и матерей болеют бронхолегочными заболеваниями чаще, чем дети не курящих.
  - Тяжелые последствия для здоровья ребенка имеют травмы и несчастные случаи.

Скажите, пожалуйста, что в условия дома может представлять опасность для жизни ребенка? (высказывания родителей)

Да, дети очень любознательны и во всем стараются подражать нам, взрослым. Они могут включать электронагревательные приборы, любят играть с мелкими предметами.

***Помните, здоровье ребенка в ваших руках!***

Вместе с тем уже замечено: в тех семьях, где взрослые болеют мало, и дети, как правило, здоровы.

#### **4.«Мудрые мысли». (Приложение 1.2)**

На столах лежат мудрые высказывания о здоровье. Прочтите их вслух.

#### **5. Видео презентация для родителей «Гигиенические и закаливающие процедуры детей в ДОУ».**

##### **6. Работа с памятками.**

Уважаемые родители! На ваших столах лежат памятки по здоровому образу жизни ребёнка в семье. Познакомьтесь, пожалуйста, с ними.

Согласны ли вы с данными советами? Если да, то какой из них считаете наиболее значимым? Какие из этих советов вы уже использовали в практике воспитания?

Насколько успешно?

(Родители вслух зачитывают те советы, которые, по их мнению, самые важные и нужные.)

Эти памятки мы дарим вам. Пусть они помогут вам найти золотую середину в укреплении здоровья вашего ребёнка.

(Содержание памяток для родителей смотреть в приложении 1.3.).

##### **7. Заключение.**

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Чем больше мы будем ребенку показывать и рассказывать о здоровье, тем лучше для его развития.

Давайте внедрять здоровый образ жизни в семью.

По результатам анкет, дискуссии, игровой терапии с родителями, предлагаем такое **решение родительского собрания:**

1. Внедрять здоровый образ жизни в каждую семью.
2. Домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.
3. Систематически проводить закаливание ребенка в условиях семьи.
4. В выходные дни обязательно выходить с детьми на прогулку не менее 2 раз в день. Пусть на прогулке ребенок больше двигается, играет в подвижные игры. Детей играми – оздоровим, себя омолодим.
5. Проверить дома все травмоопасные места и не допускать детского травматизма.

**Искренне желаем вам крепкого здоровья, счастья, благополучия в семье.**

**Пусть дети радуют Вас!**



### **Приложение 1.1. Анкета для родителей « Как мы укрепляем здоровье в своей семье»**

1. Делаете ли Вы утром зарядку?
2. Принято ли в вашей семье завтракать?
3. Курит ли кто-либо в вашей семье?
4. Как часто в вашей семье употребляют спиртное?
5. Кто в семье занимается спортом?
6. Как вы предпочитаете проводить отпуск?
7. Кто либо в вашей семье болеет хроническими заболеваниями?
8. Используете ли вы хотя бы один выходной для физической работы, туризма, занятий спортом?
9. Как вы относитесь к закаливанию?
10. Как долго ваши дети смотрят телевизор, сидят за компьютером?

### **Приложение 1.2. Мудрые мысли**

« Каждое прочное и самостоятельное движение... Доставляет ребенку радость уже благодаря чувству силы, которое оно в нем пробуждает» (Ф.Ф. Фребель)

«Дитячко – это тесто: как замесил, так и выросло»(русская пословица)

«Здоровому каждый день праздник» (турецкая пословица)

«Существует тысячи болезней, но здоровье только одно» (индийская пословица).

«Забота о здоровье- лучшее лекарство» (японская пословица)

### **Приложение 1.3. Памятка для родителей «Чтобы ребенок рос здоровым»**

Если Ваши дети Вам дороги, если Вы хотите видеть их счастливыми, помогите им сохранить свое здоровье

Чтобы уменьшить частоту и продолжительность простудных заболеваний, необходимо придерживаться следующих правил:

1. Соблюдать режим дня. Уделять достаточно времени для полноценного сна и прогулок на свежем воздухе.
2. Диета должна соответствовать возрасту ребенка, быть богатой витаминами, микроэлементами.
3. Соблюдать график профилактических прививок.
4. Не курить в квартире, в присутствии детей.
5. При подъеме заболеваемости простудными заболеваниями, ограничить число контактов ребенка (избегать общественных мест, поездок в городском транспорте). Если заболел один из членов семьи - ограничить общение с ним ребенка, использовать марлевые маски и т.д.
6. Обязательны для профилактики простуды закаливающие процедуры, занятия спортом.

### 3. Квест-игра в детском саду совместно с родителями «В поисках ключа здоровья».

**Цель:** Пропагандирование и закрепление представлений детей о здоровом образе жизни через совместную деятельность с родителями.

**Задачи:**

- ✓ Расширить и закрепить знания детей о здоровом образе жизни, подвести к пониманию того, что каждый человек должен заботиться о своем здоровье с детства.
- ✓ Уточнить и закрепить знания детей о навыках личной гигиены; о полезных и вредных продуктах питания, о видах спорта, о значении спорта и физкультуры для здорового образа жизни человека.
- ✓ Формировать представления детей о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания, от соблюдения режима дня.
- ✓ Развивать самостоятельность, доброжелательное отношение к сверстникам во время игры, умение взаимодействовать, договариваться.
- ✓ Воспитывать волю к победе, любознательность, познавательную активность.

**Оборудование:** Макет ключа, план игры, обручи, картинки овощей, фруктов, бесполезных продуктов, 2 контейнера, музыкальное сопровождение, орешки с пословицами, гимнастические палки.

Ход квест-игры.

**Воспитатель:** Здравствуйте, ребята! Здравствуйте, родители! Сегодня мы с вами поиграем в квест – игру, которая называется «В поисках ключа здоровья». А вы знаете, что означает слово «квест»? Квест – это непростая, но очень интересная игра, она потребует от вас силы, знаний и смекалки. Это - путешествие. Путешествие в страну под названием «Здоровье».

Во время нашего путешествия вы узнаете и вспомните много интересного и удивительного про здоровье. Кто из вас знает, почему при встрече люди здороваются и говорят:

«Здравствуйте!» (желают здоровья)

- Что же такое здоровье и что значит быть здоровым? (ответы детей)

- Здоровыми быть хотят все люди. Никому не хочется болеть, лежать в постели, пить горькие лекарства. Поэтому сегодня я приглашаю вас на поиски ключа здоровья. Когда мы найдем все составляющие части ключа здоровья, то сможем узнать секреты здоровья.

Вам нужно будет пройти по маршруту, указанному на карте, выполнить задания, и за правильное их выполнение вы будете получать по одной части, чтобы потом собрать их вместе, узнать эти секреты и сохранить свое здоровье.

**Воспитатель:** Ребята, вот наша первая подсказка, это первая часть от ключа здоровья. Посмотрим, что изображено на картинке? В чем же состоит секрет здоровья? (в выполнении утренней зарядки)

**Воспитатель:** Становитесь по порядку на веселую зарядку.  
**«Веселая зарядка».**

**Воспитатель:** Вот мы с вами и отыскали первую часть ключа здоровья. Это зарядка. Посмотрим в каком направлении нам нужно двигаться дальше. Ребята, как вы думаете, почему здесь нарисованы овощи и фрукты? Что в них есть такого, что помогает нам быть здоровыми? (ответы детей)

**Воспитатель:** В фруктах и овощах содержится много витаминов и полезных веществ, которые укрепляют наш организм и помогают сохранить здоровье. А вот и следующее задание для вас. Вы попали на поляну полезных и вредных продуктов. Вам нужно разобрать их.

**Эстафета «Разбери полезные и вредные продукты питания».**  
*На столе лежат картинки овощей, фруктов, бесполезных продуктов. Один ребёнок*

*переносит овощи, другой фрукты, а третий бесполезные продукты. Родители помогают им.*

**Воспитатель:** Чтобы закрепить ваши знания о полезных и вредных продуктах питания, мы с вами поиграем в игру «Много – мало». А родители вам помогут.

**Игра:** «Много – мало».

*Я буду называть продукты, а вы говорите много, мало: овощи/много/, конфеты/мало/, фрукты/много/, шоколад/мало/, соки/много/, пирожное/мало/, пирожки/мало/.*

**Воспитатель:** Молодцы, ребята! За правильное выполнение задания вы получаете еще одну часть ключа здоровья. Давайте назовем ее (правильное питание).

**Воспитатель:** Отправляемся за следующей частью ключа здоровья. Мы с вами попадаем на станцию Чистюлькино и здесь нас встречает Мойдодыр. Сейчас мы проверим, знаете ли вы правила Гигиены. Мы поиграем в игру, которая называется «Топ-хлоп». Если вы хотите сказать «Да», то вы хлопаете в ладоши, а если нет, то вы топаете. Говорить и кричать ничего не нужно. Будьте внимательны. Итак, начинаем.

**Игра «Топ-хлоп».**

- а) Мылом моют руки. (хлоп)
- б) Во время умывания разбрызгивают воду. (топ)
- в) Зубы чистить не надо. (топ)
- г) Зубы чистят зубной пастой. (хлоп)
- д) Волосы расчесывать не надо. (топ)
- е) Перед мытьем рук нужно закатать рукава. (хлоп)
- ж) Нельзя брать грязные пальцы в рот. (хлоп)
- з) Нужно пользоваться носовым платком (хлоп)

**Воспитатель:** Молодцы, вы очень хорошо справились с этим заданием, и я убедилась в том, что вы все знаете правила гигиены. А теперь я предлагаю вам показать, как вы принимаете душ.

**Эстафета «Прими душ».**

*Ребенок бежит до обруча, надевает обруч на себя (принимает душ), передает эстафету следующему участнику.*

**Воспитатель:** Молодцы, ребята! Вы выполнили все задания, получайте ещё одну часть ключа здоровья.

**Воспитатель:** Смотрим дальше на карту. Кто это? Что он делает? Мы с вами попадаем в гости к Закаляйке. Есть такое выражение: «Солнце, воздух и вода – продолжите дальше (наши лучшие друзья)». Как вы думаете, почему именно они – лучшие друзья человека?

**Дети:** Люди должны дышать кислородом, который находится в воздухе. Если человек будет мало гулять, у него снижается аппетит, он чаще болеет. Солнце дает энергию. В воде можно плавать, обливать ноги, принимать душ – это полезно.

**Воспитатель:** Закаливание помогает нам укрепить свое здоровье, но закаливающие процедуры необходимо проводить каждый день. Я предлагаю вам вместе с родителями принять солнечные ванны, но для этого вы должны выложить солнышко с лучиками.

**Эстафета «Выложи солнышко».**

*Ребенок бежит до обруча, берет гимнастическую палку, добежит до обруча, отдает родителю. Родитель кладет «лучик», а ребенок бежит за следующим «лучиком».*

**Воспитатель:**

Чтоб простуды не бояться,  
Физкультурой надо заниматься.  
И полезны нам всегда  
«Солнце, воздух и вода!»

**Подвижная игра: «Солнце, воздух и вода».**

*На слово «воздух», дети бегают под музыкальное сопровождение, на слово «солнце» остановиться, ручки поднять вверх, на слово «вода» - лечь на животик и выполнять движения пловца.*

**Воспитатель:** Вы получаете следующую часть ключа здоровья. Это – закаливание. А мы двигаемся дальше по своему маршруту. Интересно, что это за задание. Сейчас вы должны ответить что и когда нужно делать

**Игра «Ответь на вопрос».**

- Что нужно делать, после пробуждения от сна? (умываться, чистить зубы)
- Чем занимаются дети по утрам? (зарядкой)
- Когда нужно мыть руки? (перед едой, после прогулки, по мере загрязнения)
- Обязательно ли детям спать днем?
- Можно ли детям поздно ложиться спать?

**Воспитатель:** Вы умницы! Правильно ответили на мои вопросы. Конечно, часть ключа здоровья – это соблюдение режима дня. И я приглашаю родителей составить режим дня своего ребенка.

**«Составь режим дня».**

**Воспитатель:** За правильное выполнение задания вы получаете еще одну часть ключа здоровья. Давайте назовем ее: «Режим дня». А мы с вами продолжаем. И наш путь лежит на спортивную поляну. И первое задание выполняют родители. Вам нужно назвать вид спорта, которым занимаются эти известные спортсмены.

**Игра «Назови вид спорта».**

1. Евгений Плющенко (фигурное катание)
2. Светлана Кузнецова (теннис)
3. Елена Исинбаева (прыжки с шестом)
4. Алексей Немов (гимнастика)
5. Андрей Аршавин (футбол)
6. Мария Шарапова (теннис)
7. Константин Дзю (бокс)
8. Марат Сафин (теннис)
9. Александр Зубков (бобслей)
10. Юлия Чепалова (лыжный спорт)

**Воспитатель:** А детям мы предлагаем отгадать спортивные загадки

**Загадки:**

1. Кто по снегу быстро мчится  
Провалиться не боится? (Лыжник)
2. Кто на льду меня догонит?  
Мы бежим вперегонки.  
А несут меня не кони,  
А блестящие ... (коньки).
3. Он лежать совсем не хочет  
Если бросить, он подскочит.  
Чуть ударишь, сразу вскачь,  
Ну, конечно – это ... (мяч).
4. Во дворе с утра игра,  
Разыгралась детвора.  
Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» —  
Там идёт игра ... (хоккей).
5. Десять плюс один кого-то  
мяч хотят загнать в ворота,  
а одиннадцать других  
не пустить стремятся их. (Футбол)

**Воспитатель:** Мячик наш весёлый  
Не может так лежать.  
Он просит ребятшек,  
С ним вместе поиграть.

### **Игра-эстафета «Передай мяч».**

*Первый ребенок передаёт мяч через голову назад себя следующему участнику и так до конца команды, последний с мячом бежит и встаёт впереди. То же самое делают родители.*

#### **Воспитатель:**

Есть у меня орешки мудрости

И в них сокрыт секрет...

Вы разбирайте их скорей,

В одних пословицы – конец,

В других – ее начало.

#### **Мудрые орешки.**

Воспитатель раздает орешки родителям. Родители открывают орешки. Один зачитывает свой текст, остальные смотрят у себя – у кого-то или начало, или конец пословицы. Потом следующий зачитывает.

- В здоровом теле - здоровый дух.
- Двигайся больше — проживешь дольше.
- Если хочешь быть здоров — закаляйся.
- Солнце, воздух и вода - помогают нам всегда.
- Кто спортом занимается,- тот силы набирается.
- Пешком ходить — долго жить.
- Витамины для здоровья – очень важное подспорье
- Закалка, спорт, движение – всех целей достижение!
- Здоровое питание – основа процветания
- Режим соблюдай - здоровье укрепляй!
- Здоровье, радость и труд – всегда рядом вместе идут.

**Воспитатель:** Итак, мы с вами выполнили все задания и получаем еще часть ключа здоровья. На нашем плане остался последний пункт. Здесь нарисована улыбка. Как вы думаете, почему? А какое у вас сейчас настроение? Хорошее настроение – это тоже залог здоровья. А если в день человек будет обниматься хотя бы 4 раза, то он сможет нормально существовать на Земле, а вот если обниматься 12 раз в день и больше, то организм будет развиваться и оздоравливаться. И это не просто выдумка, все это доказано. Считается, что объятия:

Укрепляют иммунитет;

Снимают усталость;

Помогают поднять самооценку;

Улучшают ночной сон;

Предотвращают депрессию.

#### **Игра «Обнималочка».**

*Дети образуют малый (внутренний) круг, а их родители – большой (внешний). Участники каждого круга держатся за руки. Когда начинает звучать музыка, малыши и родители идут в противоположных направлениях – по часовой стрелке и против нее. Как только мелодия смолкает, все расцепляют руки. Каждый ребенок должен найти своего родителя, подбежать к нему и обнять его.*

**Воспитатель:** Мы нашли с вами все части ключа здоровья. Давайте вспомним из каких составляющих частей состоит ключ здоровья (зарядка, правильное питание, гигиена, спорт, закаливание, соблюдение режима дня, веселое настроение).

Я очень надеюсь, что вы всегда будете помнить о всех составляющих ключа здоровья и соблюдать их

