

***Взаимодействие дошкольной образовательной
организации с семьей по сохранению и укреплению
здоровья воспитанников***

Краснодар 2022 г.

Содержание

Пояснительная записка.....	3
1. Составляющие здоровья ребенка дошкольного возраста.....	4
2. Роль сотрудничества дошкольного учреждения и семьи в развитии здоровой личности ребенка.....	10
3. Планирование работы взаимодействия дошкольного учреждения с семьей по вопросам формирования здоровья детей.....	15
Список литературы.....	13
Приложение.....	18

Авторы – составители:

Макаренко Светлана Николаевна, воспитатель
Чобан Юлия Юрьевна, воспитатель
Новосельцева Елена Алексеевна, воспитатель

Данная методическая разработка направлена на установление преемственных связей детского сада и родителей в вопросах здоровьесбережения и на повышение родительской компетентности в данных вопросах.

Материал сборника будет полезен педагогам дошкольных образовательных организаций, а также родителям воспитанников.

Пояснительная записка

В действующем Законе «Об образовании» первоочередной задачей является «здоровье человека и свободное развитие личности».

Состояние здоровья подрастающего поколения не случайно сегодня привлекает пристальное внимание врачей, психологов и педагогов.

Здоровье детей – важнейший показатель благополучия общества и государства в будущем.

В рамках государства ведется работа по сохранению здоровья детей. Большое внимание уделяется укреплению здоровья детей, и, прежде всего, формированию здорового образа жизни ребенка.

В этой ситуации возрастает роль дошкольной образовательной организации, как ведущего звена в организации образовательной работы с детьми.

Чтобы дети были здоровы, необходимо научить их самих осознанному отношению к своему здоровью и воспитывать в них потребность к здоровому образу жизни.

Воспитание здорового ребенка – одна из главнейших задач семьи и дошкольной образовательной организации, как ведущего звена в организации образовательной работы с детьми.

Детский сад призван не только обеспечить качество образовательного процесса, но и сохранить здоровье детей. Для полноценного физического развития и оздоровления детей должны находиться семья и детский сад как две основные социальные структуры, которые определяют уровень здоровья ребенка. Чтобы сохранить и улучшить здоровье детей в один из самых ответственных периодов жизни, необходима огромная работа с родителями.

Лишь при условии совместной целенаправленной деятельности родителей и педагогов может быть обеспечена положительная динамика показателей, характеризующих здоровье детей и их ориентацию на здоровый образ жизни.

Данная методическая разработка представляет собой обобщение опыта работы воспитателей с родителями, где главной целью является донести до детской и родительской общественности важность быть здоровым и того, как этого можно добиться.

Материалы сборника адресованы педагогам дошкольных образовательных организаций, а также родителям воспитанников.

1. Составляющие здоровья ребенка дошкольного возраста

В Уставе Всемирной организации здравоохранения под здоровьем понимается «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Под физическим здоровьем понимается текущее состояние функциональных возможностей органов и систем организма.

Психическое здоровье рассматривается как состояние психической сферы человека, характеризующееся общим душевным комфортом, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения и обусловленное потребностями биологического и социального характера.

Социальное здоровье понимается как система ценностей, установок и мотивов поведения в социальной среде.

Но определение понятия «здоровье», данное экспертами Всемирной организации здравоохранения, не раскрывает цель его сохранения и важность для человека.

С точки зрения целевой функции здоровья, В.П. Казначеев дает следующее определение данного понятия: «Здоровье – это процесс сохранения и развития биологических, психических, физиологических функций, оптимальной трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его активной жизни»

Выделено шесть основных признаков здоровья.

1. Нормальное функционирование организма на всех уровнях его организации – клеточном, гистологическом, органном и др. Нормальное течение физиологических и биохимических процессов, способствующих индивидуальному выживанию и воспроизводству.

2. Динамическое равновесие организма, его функций и факторов внешней среды или статическое равновесие (гомеостаз) организма и среды. Критерием оценки равновесия является соответствие структур и функций организма окружающим условиям.

3. Способность к полноценному выполнению социальных функций, участие в социальной деятельности и общественно полезном труде.

4. Способность человека приспособливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде (адаптация). Здоровье отождествляют с понятием адаптация, так как, чтобы система могла сохраняться, она должна изменяться, приспособливаться к переменам, происходящим в окружающей среде.

5. Отсутствие болезней, болезненных состояний и болезненных изменений.

6. Полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие, гармоническое развитие физических и духовных сил организма, принцип его единства, саморегуляции и гармоничного взаимодействия всех его органов

Жизнь ребенка начинается задолго до его появления на свет.

Физическое развитие – естественный процесс постепенного изменения форм и функций организма человека в течение его жизни. На физическое развитие дошкольника влияют биологический (в частности, наследственный), климатогеографический и социальные факторы, причем последний существенно корректирует действие первых двух.

Уровень физического развития определяют по антропометрическим данным, а также по функциональным показателям, таким, как частота сердечных сокращений (ЧСС), жизненная емкость легких (ЖЕЛ), сила мышц и др.

Систематичная антропометрия позволяет современно выявлять у ребенка нарушение физического развития (отставание в росте, отсутствие прибавки в весе, и т. п.), являющиеся, как правило, ранним признаком заболевания или свидетельствующие о нарушении режима.

Но стоит также заметить, что здоровье зависит еще и от таких факторов, как:

- социально-экономическое состояние семьи детей,
- экологическая ситуация в местах их проживания,
- качества питания,
- медицинской помощи,
- профилактической работы с воспитанниками медиков и педагогов,
- установка оздоровительных учреждений. Эти факторы тоже могут считаться

компонентами, входящим в понятие «здоровье»

В системе сохранения и развития здоровья, в системе дошкольного образования сегодня для подрастающего поколения определяющим фактором является здоровьесберегающий воспитательнообразовательный процесс.

Цель педагогической деятельности заключается в оптимальной модели здоровьесберегающего пространства, обеспечивающего социальное, психическое и физическое здоровье обучающихся, достижение максимального уровня развития активной, разносторонне развитой, нравственной, творческой личности, ориентированной на здоровый образ жизни.

Достижению поставленной цели способствует решение следующих задач:

- моделирование здоровьесберегающей среды в дошкольной образовательной организации;

- организация непрерывного образования педагогов по вопросам здоровьесбережения;

- использование современных методов и приемов, нацеленных на формирование долговременных здоровьесберегающих ориентаций дошкольников;

- оценка эффективности воздействия здоровьесберегающей среды на различные аспекты и характеристики образовательного процесса;

- организация мониторинга состояния здоровья дошкольников;

- создание необходимых условий для обучения и воспитания, основанных на принципах здоровьесбережения; совершенствование психосоциальной компетенции обучающихся (жизненных навыков и умений).

Триаду здоровья составляют и рациональный режим, и закаливание, и движение. Причем, чтобы обеспечить воспитание здорового ребенка, работа в детском учреждении должна строиться в следующих направлениях:

1. Создание условий для физического развития и снижение заболеваемости детей;
2. Повышение педагогического мастерства и деловой квалификации дошкольного учреждения;
3. Комплексное решение физкультурно – оздоровительных задач в контакте с медицинскими работниками;

4. Воспитание здорового ребенка совместными усилиями детского сада и семьи.

На улучшение здоровья малышей, их благоприятное физическое развитие влияет весь уклад жизни ребенка в детском саду, заботливое и внимательное отношение к нему взрослых, высокое чувство ответственности всего коллективно за каждого воспитанника.

Гармоническому физическому и полноценному психическому развитию ребенка способствует гибкий режим дня. Причем, понятие «гибкий режим дня» следует рассматривать в трех аспектах:

- динамичный режим дня для детей;
- гибкий график работы воспитателей, специалистов и всего обслуживающего персонала;
- разная длительность пребывания детей в группе.

Такой режим дня обеспечивает жизнеспособность и функциональную деятельность различных органов, создает условия для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития, дает возможность педагогом раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал каждого ребенка.

Психологическое и эмоциональное развитие:

Эмоциональная нестабильность ведет к нарушению детско-родительских отношений.

Как показывают современные исследования, у современных родителей появилась потребность в «хорошем ребенке». Авторитарность приводит к тому, что ребенок начинает подчиняться настроениям взрослых в семье, отрицая свои настроения и переживания. А это, в свою очередь, ведет к нарушению мироощущения ребенка и возникновению проблем личного роста.

Ребенок не понимает, любим ли он, положительно ли к нему относятся близкие и, как следствие этого – нарушение половой идентификации (исследования А.Я. Варга, А.Я. Захарова), дефицит чувства собственного достоинства, безынициативность, чувство вины (исследования А.Б. Никитина, Т.А. Репина)

За период детства происходит сложнейший процесс формирования нервной системы. Он многогранен и характеризуется преобладанием процесса возбуждения над процессом торможением.

Для формирования двигательной стереотипа определенная повторяемость и последовательность применения раздражителей. Таковыми являются физические упражнения, которые подбираются соответственно возрасту и проводятся в определенной системе.

У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются психофизические качества.

Для решения задач физического воспитания дошкольников используются различные средства: *гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения* и др.

Комплексное использование всех этих средств разносторонне взаимодействует на организм, способствует физическому воспитанию детей.

Гигиенические факторы играют важную роль в физическом воспитании. Оно включает в себя режим дня, занятий, сна, бодрствования, питания; гигиену одежды, обуви, уборку групповых комнат, зала, физкультурных снарядов и пособий.

Здоровье человека невозможно без правильного, научно обоснованного, полноценного питания.

От этого зависит функционирование желудочно-кишечного тракта, энергообмен в организме. Ребенок, получающий правильное питание, растет и развивается правильно, гармонично.

Достаточно длительный здоровый сон обеспечивает отдых и повышает работоспособность нервной системы.

Правильное освещение, соответственно подобранная мебель предупреждают заболевание глаз, нарушение осанки.

Соблюдение режима дня и двигательной активности приучают ребенка к организованности, дисциплинированности, готовности и в дальнейшем, в школе, соблюдать режим работы и отдыха.

Гигиенические условия пребывания ребенка в дошкольном учреждении и дома определены медицинскими рекомендациями.

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) повышают функциональные возможности и работоспособность организма. Они имеют огромное значение в закаливании организма, тренировке механизмов терморегуляции. Использование природных факторов в сочетании с физическими упражнениями повышает обменные процессы, приспособленные и защитные функции организма ребенка.

1. Роль сотрудничества дошкольного учреждения и семьи в развитии здоровой личности ребенка

В современных условиях жизни особую значимость имеют знания семьи в формировании, сохранении и укреплении здоровья детей.

Семья, как самый главный социальный институт, должна создать благоприятные условия для развития, сохранения и укрепления физического, психического здоровья ребенка от рождения.

Следить за его состоянием и поддерживать здоровье детского организма – одна из важнейших задач родителей. Здоровый ребенок, взрослея, гораздо быстрее включается в общественную жизнь, реализует себя в профессии и с большим успехом справляется с преградами и трудностями, которые появляются на его пути.

Крепкое здоровье особенно важно в раннем периоде жизни – это обеспечит ребенку, жизнедеятельность, энергичность, будет способствовать лучшему восприятию информации и успешной учебе.

Таким образом, главная задача семьи формировать у детей начальные представления о здоровом образе жизни.

Но родители зачастую испытывают определенные трудности в том, что не могут найти достаточно свободного времени для занятий с детьми дома, бывают, неуверенны в своих возможностях.

Поэтому столь необходимой представляется реализация целостной системы взаимодействия ДОО и семьи. При этом использование разнообразных форм сотрудничества с родителями дает возможность сформировать у них интерес к вопросам воспитания, вызвать желание расширить и углублять имеющиеся педагогические знания, развивать креативные способности.

Сегодня потенциальные возможности семьи претерпевают серьёзные трансформации.

Педагоги отмечают снижение ее воспитательного потенциала, изменение ее роли в процессе первичной социализации ребенка. Современным родителям приходится

нелегко из-за нехватки времени, занятости, недостаточности компетентности в вопросах дошкольной педагогики и психологии.

Ближе всего к дошкольнику и проблемам его воспитания стоят педагоги ДООУ, заинтересованные в создании благоприятных условий для развития каждого ребенка, повышении степени участия родителей в воспитании своих детей.

Если правильно организовать взаимодействие семьи и детского сада, формировать педагогическую компетентность родителей в вопросах воспитания детей, то можно добиться повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса.

В воспитании детей следует придерживаться принципа единства с семьей. Правильно воспитать здорового ребенка можно лишь, когда соблюдаются единые требования детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно - гигиенических навыков, развития двигательных навыков.

Поэтому очень важно оказывать необходимую помощь родителям, привлекать их к участию в совместных физкультурных мероприятиях физкультурные досуги и праздники, походы.

Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры населения, уровня развития здравоохранения и образования, социально- экономической и экологической ситуации в стране.

Все это требует переосмысления и изменения содержания и форм работы с семьей.

Ни одна даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьей, если в дошкольном учреждении не создано детско-взрослое сообщество (дети – родители – педагоги), для которого характерно содействие друг другу, учет возможностей и интересов каждого, его прав обязанностей.

Вопросы создания детско-взрослого сообщества, повышения педагогической культуры родителей необходимо рассматривать в тесной связи с повышением

квалификации самих воспитателей, поскольку уровень их профессионального мастерства определяет отношение семьи к детскому саду, педагогам и их требованиям.

Причем для того чтобы быть настоящим пропагандистом идей, средств и методов воспитания здорового образа жизни детский сад в своей деятельности должен служить образцом такого воспитания.

Только при этом условии родители с доверием отнесутся к рекомендациям воспитателей и охотно пойдут с ними на контакт.

Совместная работа с семьей строится на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику.

1. Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка хорошо понятны не только воспитателям, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами физкультурно – оздоровительной работы в детском саду, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.
2. Систематичность и последовательность работы (в соответствии с конкретным планом) в течение всего года и всего периода пребывания ребенка в дошкольном учреждении
3. Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов и способностей.
4. Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагогов в семье, а родителей в детском саду.

В соответствии с этими основными положениями система работы с семьей включает:

- 1) Ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;
- 2) Участие в составлении индивидуальных программ (планов) оздоровления детей;
- 3) Целенаправленную санпросветработу, пропагандирующую общегигиенические требования, необходимость рационального режима и полноценного сбалансированного питания, закаливания, оптимального воздушного и температурного режима и т. д.

- 4) Ознакомление родителей с содержанием физкультурно – оздоровительной работы в прогимназии, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;
- 5) Обучение конкретным приемам и методам оздоровления (ЛФК, дыхательной гимнастике, самомассажу, разнообразным видам закаливания и т.д.)
- 6) Ознакомление с лечебно – профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДОУ.

Для реализации этих задач широко используются:

- информация в родительских уголках, в папках – передвижках, в библиотеках ДОУ;
- консультации;
- устные журналы и дискуссии с участием психолога, медиков, специалистов по физвоспитанию, а также родителей с опытом семейного воспитания;
- семинары – практикумы;
- деловые игры и тренинги; разборы проблемных ситуаций по видеосъемкам, решение педагогических кроссвордов и т. д.
- «открытые дни» для родителей с просмотром и проведением разнообразных занятий в физкультурном зале, на спортивной площадке и в бассейне, закаливающих и лечебных процедур и т.д.
- совместные физкультурные досуги и т. д.

Стержнем всей данной работы является индивидуальная программа (план) оздоровления, разрабатываемого на каждого ребенка в начале учебного года совместно с родителями на основе глубокой диагностики состояния здоровья и психомоторного развития, которая включает:

- анамнез заболеваемости за предыдущий период времени;
- осмотр ребенка «узкими» специалистами и общее обследование (заключение педиатра);
- функциональную диагностику на тепловизоре и сколеометре;
- анализ навыков детей по основным видам движений;
- анкетирование родителей по вопросам воспитания здорового ребенка.

Индивидуальные программы оздоровления предусматривают не только «гибкий режим» дня, закаливающие процедуры и разнообразные формы физкультурно – оздоровительной и лечебно – профилактической работы с конкретным ребенком, но и участие его семьи как в общих и индивидуальных мероприятиях для родителей (перечисленных выше), так и в семейных клубах: «Здоровье», «Папа, мама и я спортивная семья», «Социально – эмоциональное развитие как одно из направлений воспитания здорового ребенка» и т. д. Причем темы занятий в клубах и формах их проведения выбирают сами родители через анкетирование и «Книгу предложений».

В процессе по индивидуальной программ здоровья в дошкольном учреждении и дома предусматривается систематический медико-педагогический контроль, включающий разные формы наблюдений за ребенком со стороны работников детского сада и родителей.

На основании анализа комплексных результатов наблюдений и повторных медицинской диагностики в середине и в конце учебного года индивидуальные программы корректируются и в соответствии с этим даются рекомендации как педагогам, так и родителям.

Таким образом, данный алгоритм физкультурно – оздоровительной работы не только позволяет на деле осуществить индивидуальный подход к каждому ребенку, но привлечь родителей к совместным систематическим условиям по оздоровлению детского организма в течение всего пребывания в ДОУ.

Именно такой подход к воспитанию здорового ребенка позволит снизить заболеваемость и добиться высоких результатов в области физического развития детей.

2. Планирование работы взаимодействия дошкольного учреждения с семьей по вопросам формирования здоровья детей

Целью взаимодействия детского сада и семьи в нашем детском саду является - создание единого образовательного пространства, в котором всем участникам педагогического процесса (детям, родителям, педагогам) уютно, интересно и полезно.

Такой союз ориентирован на согласованность воспитательных и развивающих воздействий на ребенка.

Именно поэтому в нашей работе по физическому воспитанию детей особое внимание уделяется тесному сотрудничеству с родителями воспитанников.

И основными задачами данной работы являются:

- познакомить родителей с понятием «ценностное отношение к здоровью»;
- расширить представление родителей о средствах, методах, условиях оздоровления детей;
- познакомить родителей с технологией формирования у детей ценностного отношения к здоровью.

Для реализации этих задач нашими педагогами используются следующие формы работы с родителями:

- информация на сайте дошкольной организации, в портфолио детей, родительских уголках, в агитационной наглядности – буклеты, газета, подборка литературы в библиотеке ДОО;
- индивидуальные беседы;
- вечер встреч (психолог, педиатр, инструктор по физическому воспитанию и др.);
- проведение соревнований семейных команд;
- просмотр вебинаров и др.

Опыт показал, что, благодаря инициативе и систематичной работе воспитателей по сохранению и укреплению здоровья дошкольников, интерес родителей к данной теме заметно возрастает, они становятся активными участниками воспитательно-образовательного процесса.

В ходе работы с родителями нами был разработан план взаимодействия с семьей по сохранению и укреплению здоровья воспитанников в Приложение представлены примеры сценариев и конспектов.

Перспективный план взаимодействия с семьей по сохранению и укреплению здоровья воспитанников

<i>Тематика</i>	<i>Формы работы</i>	<i>Сроки</i>
«Здоровье вашего ребенка» (диагностика)	Родительское собрание	Сентябрь
«Цветик – семьцветик»	психотренинги	Октябрь
«Семейные олимпийские игры в серебряном Бору»	Спортивные соревнования	Ноябрь
«Секреты домашней аптеки» (Конкурс способов профилактики и лечения гриппа и ОРВИ)	Вечер встречи	Декабрь
«Ладонка к ладони – болезни прогоним»	упражнение в парах взрослый - ребенок	Январь
«Конкурс вкусных и полезных блюд»	Вечер встречи	Февраль
«Клуб Беседка»	психотренинг	Март
«Здоровый образ жизни»	семинар-практикум	Апрель
«Вместе с мамой, вместе с папой»	Соревнования семейных команд	Май
«Вот мы какие!» (итоговое тестирование)	Родительское собрание	Июнь
«Папа, мама, я – спортивная семья»	Спортивные соревнования	Июль
«День цветов»	Экологический вечер	Август
«Организация физкультурных занятий в детском саду и дома»	Родительское собрание	Сентябрь

Список литературы

1. Анищенко, Е. А. Взаимодействие ДОО и семьи по сохранению физического и психического здоровья детей / Е. А. Анищенко, С. А. Белокопытова, О. В. Малышева, И. В. Бакирова. Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2018. — № 44 (230). — С. 253-255.
1. Вайнер, Э.Н. Формирование здоровьесберегающей среды в системе общего образования [Текст] / Э.Н. Вайнер // Валеология. – 2004. – № 1. – 245 с
2. Воротилкина И.М., Физкультурно – оздоровительная работа в ДОО М, 2004 год, текст
Глебова С. В. Детский сад – семья: аспекты взаимодействия. - Воронеж, 2005
3. Горшенина В. В, Самошкина И.В., Черкасова Н.П. Система работы детского сада по предупреждению и преодолению трудностей семейного воспитания издательство Панорама 2006.
4. Данилина, Т.А. Взаимодействие дошкольных образовательных учреждений с семьей: монография [Текст] – М.: Айрис-пресс, 2012. – 67 с.
5. Шебеко В. Н. Физическое воспитание дошкольников. 2-е издание. 1997 год страница 15, 147.
6. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка 2 – е издание. 2006 год
7. Осипова Л. Е. работа детского сада с семьей 2008 год
8. Давыдова О. И. Богословец Л. Г. Работа с родителями в детском саду Творческий Центр Москва 2006 год страница
9. Шнейдер Л. Б. Психология семейных отношений. Курс лекций. М., 2000
10. Кожухова Н.Н., Л.А. Рыжкова, М. М. Сомодурова Воспитатель по физической культуре в Дошкольных Учреждениях учебное пособие Под редакцией С. А. Козлова Москва 2002
11. Копилка методиста № 1, 2004. Статья: Работа ДОО с семьей по воспитанию здорового ребенка Махаева М.Д. канд. пед. Наук, Заслуженный учитель РФ, директор прогимназии №117, г Новгород.
12. Махаева М.Д. Воспитание здорового ребенка издательство Аркти Москва 1999 год.

Соревнования семейных команд

Ведущий 1:

Здравствуйтесь, дорогие ребята и уважаемые взрослые, мы рады вас приветствовать на празднике «Семейные старты». Сегодня вам представится возможность интересно и с пользой провести время, узнать о семейных ценностях получить заряд бодрости и хорошего настроения. Но самое главное, это то, что вы сможете пообщаться друг с другом, показать свои умения и приобрести новых друзей.

Ведущий 2:

Теперь мы все вместе сделаем разминку, которая поможет нам взбодриться и настроиться на выполнение заданий. проводит разминку

1. Эстафета «Дружба»

Ведущий 1:

Дружба - одна из важных семейных ценностей. Как здорово, когда все члены семьи проявляют дружеские отношения.

Ведущий 2:

Задание, следующее: участникам нужно разбиться по парам или тройкам. Каждая группа берется за ручки фитбола и передвигается до финиша и обратно.

2. Эстафета «Терпение»

Ведущий 2:

Для любой семьи необходимо терпение, это умение преодолевать различные трудности. Поэтому при выполнении задания не забывайте об этом.

Ведущий 1:

участники, вам следует разбиться по парам, сейчас вам свяжут по 2 ноги вместе. Ваша задача не расцепиться, когда будете передвигаться до финиша и обратно.

3. Эстафета «Взаимовыручка»

Ведущий 1:

В семьях очень ценится взаимовыручка, сейчас вы выполните задание, в котором будете помогать друг другу.

Ведущий 2:

Перед каждой командой лежат 2 обруча. Нужно встать в первый обруч, затем перешагнуть во второй, первый переставить и перешагнуть в него. Далее следовать до финиша, вернуться, держась за руки, и передать обручи следующей паре.

Инвентарь: 6 обручей

4. Эстафета «Доверие»

Ведущий 2:

Счастливыми людьми считаются те, у которых в семье доверие друг к другу. Они не переживают, что их кто-нибудь из близких подведет.

Ведущий 1:

участники, встаньте в одну колонну, держась за пояс друг друга. Ваша задача дойти быстро до ориентира обогнуть его, вернуться назад и построиться.

5. Эстафета «Любовь»

Ведущий 1:

Самой важной ценностью является любовь. И мы сейчас с вами наполним сердечками корзинки счастья.

Ведущий 2:

Участники, встаньте в одну колонну, каждый из вас получит красное бумажное сердечко. Ваша задача поочередно бежать до ориентира, класть сердечко в корзинку и возвращаться к своей команде. Инвентарь: сердечки из красной бумаги по числу участников и корзинки с надписью «Любовь».

5. Загадки, пословицы

Ведущий 1:

Уважаемые участники праздника, теперь вам предстоит посоревноваться в умении отгадывать загадки.

Ведущий 2.:

Это слово каждый знает,

Ни на что не променяет!

К цифре «семь» добавлю «я» — Что получится? (Семья)

Это нежность, это дружба,
Это счастье, красота...
Это чувство всем нам нужно —
Без него пожить нельзя. (Любовь)

Радость делит он со мной,
За меня всегда горой.
Коль беда случится вдруг,
Мне поможет верный ... (друг)

Я у мамы не один,
У неё ещё есть сын,
Рядом с ним я маловат,
Для меня он — старший ...

Кто милее всех на свете?
Кого любят очень дети?
На вопрос отвечу прямо:
Всех милее наша ... (мама)

Кто любить не устает,
Пироги для нас печет,
Вкусные оладушки?
Это наша ... (бабушка)

Кто же с маминой сестрой

Приезжает к нам порой?
На меня с улыбкой глядя,
«Здравствуй!» — говорит мне ... (дядя)

Он трудился не от скуки,
У него в мозолях руки,
А теперь он стар и сед —
Мой родной, любимый ... (дед)

Ведущий 1.

Сейчас вам предстоит выполнить следующее задание: каждая команда получает конверт, в котором находится набор слов, из которых нужно составить пословицу. На выполнение задания дается 3 минуты.

Задание 2:

В каждом конверте находится набор слов для составления пословицы. Нужно собрать их в соответствующем порядке. Инвентарь: 3 конверта с наборами слов для пословиц «Молодой красив, старый умён», «Молодой работает, старый – ум даёт», «Кто родителей почитает, тот век не погибает». Полоса препятствий

Ведущий 1.

К сожалению, в каждой семье бывают неприятные моменты, такие как ссоры, конфликты, проявление обиды и упрямства. Эти неприятности нужно уметь преодолевать.

Ведущий 1.

На предметах, из которых составлена полоса препятствий, написаны слова: «ссоры», «конфликты», «раздражительность», «зависть» и «обиды», вам следует их преодолеть.

Команда номер один вам это покажет. Инвентарь: поролоновые модули: кольцо, кубики, бруски; 8 гимнастических палок, 5 обручей, гимнастическая скамейка.

8. Задание «Рецепт Счастья»

Ведущий 2:

Сейчас мы с вами создадим рецепт счастья, который необходим для каждой семьи. Перед вами «котёл», в который мы будем складывать то, что необходимо для счастья.

Ведущий 1.

Все встаньте в большой круг, в центре стоит "котёл". Сейчас каждый участник будет выбирать предмет из корзинки. Участники, которым попадутся слова с истинными

ценностями, будут бросать их в "котел" и пояснять почему они положили это. Те, кому попадутся слова с отрицательными значениями, не бросают их и говорят почему их нельзя добавлять в рецепт счастья. Инвентарь: корзина небольшими предметами (мячики, кубики) в количестве 25-30 шт., на которых приклеены слова: «взаимовыручка», «доверие», «терпение», «любовь», «ссоры», «обиды», «упрямство», «гнев».

Ведущий 1. Уважаемые участники, вот и подошел к концу наш праздник, теперь послушайте результаты нашего праздника. Слово предоставляется жюри. Подведение итогов, награждение.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Игровой тренинг с родителями «Цветик-Семицветик»

Цель: отработка навыков сотрудничества и равноправных взаимоотношений с ребенком; закрепление позитивного общения; создание атмосферы взаимопонимания и доверия между членами семьи и тренинговой группы.

Ход:

1. – Родители знают, что дети любят играть, поощряют их самостоятельные игры, покупают игрушки. Но не все при этом задумываются, каково воспитательное значение детских игр.
Они считают, что игра служит для забавы, для развлечения капризов, заполнение его свободного времени, чтобы был при деле. Родители, которые постоянно играют с детьми, наблюдают за игрой, ценят ее, как одно из важных средств воспитания.
2. - Здравствуйте, я сегодня очень рада вас всех видеть вместе.

Давайте сейчас все вместе встанем в круг, возьмемся за руки и поприветствуем друг друга «Добрый день!»

*Мы стоим рука в руке,
Вместе мы большая сила.
Не оставим вдалеке,
Мы друг друга!*

Игра с мячом «Назови себя»

Ход игры: Упражнение проводится в кругу. Каждый участник называет себя по имени и передает мяч другому участнику (если хочет, может что-то рассказать о себе).

Игра «ЦВЕТИК-СЕМИЦВЕТИК»

Каждая семейная команда получает аппликацию цветика-семицветика (вырезают и раскрашивают). Участники игры задумывают семь желаний (родитель может помочь в написании желаний дошкольника): три: желания задумывает ребенок для родителей, три взрослый для ребенка, одно желание будет совместным {желание ребенка и родителя). Затем родитель и ребенок, зачитывают то, где предполагаемые желания совпали с реальными.

Игра «Угадай ребенка»

«Насколько хорошо вы знаете своих мам? Сейчас мы это поверим». Детям по очереди завязывают глаза, мамы сидят на стульчиках. Каждый ребенок должен на ощупь найти своего ребенка.

Игра «Составь узор»

Раздается раздаточный материал: фланелеграф, формы – силуэты, картинки с готовым изображением.

–Уважаемые родители и дети, ваша творческая работа состоит в том, чтобы по выбранной вами картинки составить такую же на фланелеграфе, используя готовые формы - силуэты.

Рефлексия

Продолжить предложение:

- Я поняла...

- В моем ребенке меня удивило...
- Мне очень понравилось...
- Мне хотелось бы...
- что нового я узнал о себе;
- что нового я узнал о своем ребенке (маме);
- что не понравилось...,
- что я хотел(а) бы изменить, добавить, убрать, пожелать...
- Совместная игровая и творческая деятельность способствует сплочению семьи, положительных эмоциональных связей и развивает ребенка.

**Консультации для родителей, которые можно использовать для
информационных стендов, родительских собраниях, папок – передвижек,
индивидуальной работе**

Консультация 1

Правила гигиены в семье.

Родители должны сами соблюдать личную гигиену, и приучать к этому своего ребенка, и дома, и на улице:

- По возвращению с улицы, мыть руки с мылом. Перед едой мыть руки с мылом.
- Чаще вытирать руки гигиеническими салфетками на улице.
- Регулярно подстригать ногти. Регулярно мыть с мылом детские игрушки и предметы обихода. - Мыть ягоды и фрукты под проточной водой. Не есть на улице. - Продукты покупать только в местах, разрешенной торговли, где имеется холодильное оборудование. - Если пищу забыли поставить в холодильник – ребенку ее уже давать нельзя.
- Содержать в чистоте кухню.
- В сыром виде не употреблять яйца.
- Продукты оберегать от мух.
- Не хранить вместе сырые и готовые продукты.
- Для питья следует использовать только очищенную или кипяченую воду.
- Чаще проводить влажную уборку в доме, с применением дезинфицирующих растворов.

- Второе правило, режим!

Будешь здоров и бодр в течение дня если:

- Рано ложиться спать и рано вставать!
- Ежедневно делать зарядку и заниматься спортом!
- Вовремя принимать здоровую пищу!
- Соблюдать регламент времени проведения за компьютером и телевизором!
- Чаще быть на воздухе!
- С пользой для здоровья проводить досуг! Воспитание потребности в здоровом образе жизни должны осуществляться по следующим направлениям в детском саду и семье:

- Привитие стойких культурно-гигиенических навыков.
- Развитие представлений о строении человеческого тела, назначении органов.
- Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи.
- Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма.
- Формирование элементарных представлений об окружающей среде.
- Формирование привычки к ежедневным физкультурным упражнениям.
- Развитие потребности семьи (родителей) ребенка в здоровом образе жизнедеятельности и личного примера в укреплении и сохранении здоровья.

Консультация 2

Правила заниматься физической культурой

Одним из главных условий здоровья являются занятия физической культурой. Однако, организм ребенка – дошкольника находится в процессе формирования, становления. И, чтобы не повредить ему и не отбить у ребенка раз и навсегда желание заниматься физической культурой, следует соблюдать следующие правила.

Чего нельзя делать в дошкольном возрасте?

- Нельзя навязывать упражнения, которые явно не нравятся малышу.
- Занятия должны находить эмоциональный отклик в душе ребенка, тогда и результаты будут налицо.
- Поднимая ребенка, никогда не держите его только за кисти – обязательно целиком за предплечье, так как кости и мышцы запястья еще недостаточно окрепли. Наиболее безопасно поддерживать ребенка за бедра.
- Не рекомендуются дошкольникам висы только на руках, поскольку они дают чрезмерную нагрузку на суставы и плечевой пояс.
- Попробуйте заменить простой вис на смешанный, когда ребенок упирается коленями или легко достает опоры носками ног, но не позволяйте малышу раскачиваться в висе, если он не сможет в любой момент встать на ноги!
- При лазании не разрешайте ребенку залезать выше того уровня, на котором можете его достать. Только когда малыш овладеет лазанием в совершенстве, можете позволить ему подниматься и выше.

– Избегайте односторонности в воздействии, включайте в работу мышцы – антагонисты.

– Не рекомендуется выполнять упражнения на тренажерах и спортивных снарядах, выпускаемых специально для взрослых.

– Так, к смещению позвоночных дисков может привести выполнение вращательных упражнений вправо – влево на популярном диске «Здоровье».

– Не разрешайте малышу совершать прыгивание с высоты более 20 см в три года и 40 см в семь лет.

– Приземление должно быть пружинящим на полусогнутые ноги и выполняться на мягкую основу или в спортивной обуви. Несоблюдение этих правил приводит к перегрузке позвоночника и мощному сотрясению внутренних органов! А эта рекомендация папам, которые слишком рано хотят сделать из своих сыновей мужчин:

«Однажды в тренажерном зале молодой отец приобщал маленького сына к спорту, заставляя подтягиваться на перекладине, расположенной на высоте 2 м от пола. Бедный «маленький мужчина», глотая слезы и закусив губы из последних сил поднимал себя снова и снова. А потом в изнеможении упал на маты и с завистью поглядывал на соседского мальчишку – однокласска, который весело бегал за папой по залу между снарядами, ловко перепрыгивая через лежащие на полу блины от штанги».

Всему свое время. Не стоит форсировать развитие ребенка.

Роль родителей в укреплении здоровья детей и приобщении их к здоровому образу жизни.

Что же такое, здоровый образ жизни? Это соблюдение режима, труда, отдыха, сна на основе требований суточного биоритма; двигательная активность, включающая систематические занятия ходьбой, оздоровительным бегом, аэробикой, доступными видами спорта, разумное использование методов закаливания, рациональное питание, умение снимать нервное напряжение.

Все родители желают видеть своих детей здоровыми, энергичными, красивыми, спортивными. Путь к физическому совершенствованию много. Один из них – воспитание в семье. В дошкольном возрасте в ближайшем окружении, в частности в семье, закладываются основы личности, в сознании ребенка формируется модель семьи, взрослой жизни, которую ребенок подсознательно начинает реализовывать, едва достигнув самостоятельности. Чтобы ребенок рос здоровым, сознательное отношение к собственному здоровью следует формировать в первую очередь у родителей.

Началом формирования здорового образа жизни в семье является воспитание потребности в здоровье. Формирование здорового организма, умение управлять им, развивать, совершенствовать – вот задачи здорового образа жизни. От родителей во многом зависит, вырастут ли их дети здоровыми и жизнерадостными или преждевременно разрушат свое здоровье. Если взрослые проявят характер и начнут утро с гимнастики, которую сделают вместе с ребенком, - это будет первый шаг в большом и важном деле – укреплении здоровья.

И этот шаг надо сделать как можно скорее. Решить вопросы всестороннего физического развития детей, вырастить их здоровыми можно только совместными усилиями родителей и работников ДОУ. Физическое воспитание в ДОУ является действенным средством, способствующим разностороннему развитию ребенка.

Процесс оптимизации двигательной активности детей направлен на укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма, достижение хорошего уровня физической подготовленности. Известно, что систематические занятия физическими упражнениями в режиме дня способствуют улучшению функционального состояния центральной нервной системы, снижению напряженности сердечно - сосудистой и дыхательных систем, предупреждают

нарушения осанки и деформацию скелета, оказывают благотворное влияние на нормальный рост и развитие ребенка.

В нашем дошкольном учреждении физическая культура рассматривается в контексте личностного развития ребенка как важная неотъемлемая его часть. Наша работа будет эффективна при вашей поддержке, родители!

Родители должны поощрять детей в спортивных занятиях, обязательно подбадривать их, тем самым вселяя уверенность в полезности занятий физкультурой. Только таким образом можно с детства привить ребенку любовь к физкультуре и здоровому образу жизни!

Консультация 3

Помогите ребенку расти здоровым!

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к ним предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети.

А о здоровье можно говорить не только при отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психического развития, высокой умственной и физической работоспособности. Вместе с тем результаты научных исследований свидетельствуют: уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше.

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 другой.

Они несут ответственность за его физическое, нравственное, умственное, социальное воспитание и развитие. Они хотят видеть своих детей здоровыми, жизнерадостными, активными, выносливыми, сильными, умными. Важнейшим

условием воспитания здорового ребенка является двигательная активность, которая оказывает благоприятное воздействие на формирующийся организм.

Двигательная активность детей 3-7 лет имеет ярко выраженные индивидуальные проявления, что определяется, прежде всего, индивидуально-типологическими особенностями нервной системы и физического развития, степенью самостоятельности ребенка и устойчивостью его интересов к определенным играм и физическим упражнениям. Значимая роль в формировании двигательной активности принадлежит взрослым.

Многое зависит от создания рационального двигательного режима в семье, включающего организованную и самостоятельную двигательную деятельность. К организованной деятельности относятся ежедневная утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на воздухе и в помещении, а также совместные с родителями прогулки на детской площадке, в парке, лесу. Родителям следует позаботиться о создании физкультурно-игровой среды.

Правильный подбор и рациональное использование физкультурного оборудования способствуют развитию двигательной сферы ребенка, позволяют более полно удовлетворить его потребность в движении, формируют базовые умения и навыки, расширяют возможности использования разных видов упражнений.

Так, лазанье по гимнастической стенке, канату, ходьба на лыжах, езда на самокате, велосипеде значительно увеличивают амплитуду движений, улучшают гибкость опорнодвигательного аппарата.

Упражнения с мячом, обручем, скакалкой, метание предметов в цель (серсо, кольцеброс) способствуют развитию быстроты двигательных реакций. Балансирование на крупном набивном мяче, балансире, катящемся цилиндре, ходьба по шнуру, палке и т.д. развивают координацию и ловкость.

Прыжки на батуте, ходьба на 98 лыжах, езда на велосипеде, самокате, катание на санках с горок способствуют развитию ловкости и выносливости. Для тренировки мышц плечевого пояса полезны упражнения с обручем и резиновым кольцом, различные виды ходьбы, повороты, приседания и т.д.

Езда на велосипеде, роликах, коньках, ходьба на лыжах стимулируют развитие мышц ног. С целью укрепления стопы и профилактики плоскостопия используются массажеры, мелкие предметы (колечки, палочки, шарики для

захвата их пальцами ног), ребристые доски. Формированию правильной осанки способствуют упражнения, выполняемые у стенки, упражнения с детским эспандером, гимнастической палкой и другими предметами.

Родители должны позаботиться о разнообразии физкультурно-игровой среды в домашних условиях. Но, как правило, они больше внимания уделяют эстетике помещения, что, как и современные предпочтения старших дошкольников (компьютерные игры, музыкальные диски), все больше ограничивает самостоятельную двигательную активность детей, а это отрицательно влияет на их здоровье и формирует малоподвижный образ жизни.

Поэтому в домашних условиях, как бы это ни было трудно, необходимо иметь достаточное количество оборудования и пособий для обеспечения благоприятного уровня двигательной активности в процессе организованных и самостоятельных игр. Одним из важных требований к отбору оборудования является безопасность использования – его устойчивость и прочность. Для обеспечения страховки и предотвращения травматизма желательно иметь гимнастический мат. В комплекты оборудования советуем включать разные по величине предметы: крупногабаритные (гимнастическая лестница, мягкие модули, детские министадионы) и мелкие (резиновые кольца, мячи, шары, обручи и т.д.).

При создании физкультурно-игровой среды также старайтесь учитывать возрастные и индивидуальные особенности вашего ребенка, а также его интересы. Для ребенка 4-7 лет можно приобрести какой-нибудь спортивно-игровой комплекс или самим оборудовать физкультурный уголок и постепенно дополнять его разными пособиями.

На комплексе можно выполнять самые разнообразные движения: лазанье по канату, подвесной лестнице; висы на перекладине, кольцах; качание на качелях и вертикальных лианах; удерживание равновесия на наклонной лесенке.

При этом занятия могут носить сюжетно-игровой характер: «Поездка на парусном корабле», «Кругосветное путешествие», «Мы – спортсмены» и т.д. Это привлекает детей, создает у них положительный эмоциональный настрой, в результате чего они постепенно овладевают 99 новыми и более сложными видами движений. Надежным средством профилактики гиподинамии у детей 5-7 лет являются тренажеры.

Кроме того, они способствуют развитию таких физических качеств, как быстрота, ловкость, гибкость, сила и общая выносливость. Для укрепления разных групп мышц и развития выносливости можно приобрести детские тренажеры: велотренажер – для укрепления мышц ног и развития выносливости; брусья – для укрепления мышц рук и брюшного пресса; скамью наклонную – для тренировки мышц брюшного пресса; тягу – для укрепления мышц рук и плечевого пояса, туловища.

Тренажеры можно расположить недалеко от свободной стены. Помните: занятия на тренажерах повышают эмоциональный тонус детей, активизируют их двигательную и познавательную деятельность, формируют такие нравственно-волевые качества, как выдержка, решительность, смелость, самостоятельность, дисциплинированность. Кроме того, систематические занятия на тренажерах развивают любознательность, творческое воображение, бережное обращение с физкультурными пособиями.

Также можно приобрести тренажеры, которые не занимают много места и удобны в пользовании (их можно хранить в ящике, расположив его в углу комнаты): детский эспандер – для развития мышц плечевого пояса.

Гантели и гири – для укрепления рук и плечевого пояса; массажеры «Колибри» – для профилактики плоскостопия и массажа ступней ног; мяч-массажер – для массажа разных частей тела; резиновые кольца – для развития и укрепления кистей рук; гимнастические ролики – для развития координации; большие гимнастические мячи – для развития гибкости позвоночника и координации движений. С ними хорошо выполнять разные комплексы общеразвивающих упражнений на утренней гимнастике и после дневного сна.

Вовлекайте своих детей в игры и упражнения, направленные на развитие ловкости, скорости и выносливости. Например:

- Прыгни и повернись.
- Ребенок выполняет прыжки на месте (на одной ноге, на двух ногах), по сигналу делает резкий поворот прыжком вокруг себя.
- Быстро переложи мяч.
- Ребенок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки внизу, в одной мяч.
- По сигналу быстро перекладывает мяч из одной руки в другую впереди и сзади себя.

- Ударь и догони.
- Ребенок ударяет по мячу ногой, бегом догоняет его, берет в руки и бегом 100 возвращается на место.
- Проведи мяч.
- По сигналу ребенок ведет мяч ногами, продвигаясь вперед к финишной линии.
- Достигнув ее, быстро разворачивается и ведет мяч обратно.
- Волчок.
- Ребенок, сидя в обруче, приподнимает ноги и, отталкиваясь руками, старается повернуться кругом.
- Догони обруч.
- Ребенок ставит обруч ободом на пол, энергично отталкивает его, догоняет и снова отталкивает, стараясь, чтобы он не упал.
- Юла.
- Ребенок ставит обруч ободом на пол, придерживая его сверху рукой.
- Резким движением закручивает обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, затем быстро отпускает руку и ловит обруч.
- Удочка.
- Взрослый вращает веревку по полу вокруг себя.
- Ребенок перепрыгивает через веревку, стараясь не коснуться ее.

Эти игровые упражнения в значительной мере помогают скорректировать нарушения в психофизическом развитии ребенка, укрепляют его веру в свои силы и возможности.

Здоровья Вам и Вашим детям!

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Семинар-практикум для родителей на тему: «Здоровый образ жизни»

Будьте добрыми, если захотите;

Будьте мудрыми, если сможете;

Но здоровыми вы должны быть всегда.

Конфуций

Здоровье как необходимое условие активной жизнедеятельности, продуктивного долголетия, повседневного благополучия человека формируется и проявляется на протяжении всего жизненного пути личности.

Семья, детские дошкольные организации, общеобразовательная школа – те социальные институты, одной из центральных задач которых является формирование здоровья развивающейся личности, её телесного и духовно – нравственного потенциала. Роль родителей в этом процессе многопланова и чрезвычайно значима. По своему положению родители – не только носители специальных знаний, но и воплощение нравственных норм, образец поведения, здорового образа жизни и адекватного отношения к здоровью.

Ваша жизнь наполнена постоянными контактами с людьми, повышенной ответственностью, часто дефицитом времени, что обуславливает высокую степень нервно – эмоционального напряжения. Всё это предполагает большие временные затраты, зачастую в ущерб семейным, личным делам и отдыху. Вследствие чего, у родителей постоянное переутомление и низкие показатели физического и психического здоровья. Таким образом, нам необходимо развивать в нас желание, интерес и готовность укреплять собственное здоровье, относиться к нему как к ценности.

Цель семинара - практикума:

1.Выяснить, что такое здоровье и что необходимо делать, чтобы его сохранить.

2.Через практические задания научиться расслабляться, получать положительные эмоции.

Оборудование: бумага, карандаши, фломастеры, тест на тему: «Веду ли я здоровый образ жизни?», проектор, компьютер, показ презентации.

Итак, здоровье – это не только отсутствие болезней, но и физическое, психическое и духовное благополучие.

1. Друзья, перед вами бумага и карандаши (фломастеры), нарисуйте символ, который, по вашему мнению, олицетворял бы здоровье. (Участники делятся на две команды и рисуют символ, затем объясняют значение своих символов.)

2. Оглашение результатов тестирования на тему: «Веду ли я здоровый образ жизни?»

. Примите совет: не откладывайте профилактику на завтра.

3. *Узнай свой биологический возраст.*

Чтобы узнать свой биологический возраст, можно использовать простой тест.

Надо встать на одну ногу, стопу другой ноги положить на колено. Закрывать глаза (обязательно!), руки развести в стороны и засесть время, в течение которого вам удастся сохранить равновесие. 36 секунд – 20 лет; 27 секунд – 30 лет; 23 секунд – 35 лет; 18 секунд – 40 лет; 15 секунд – 45 лет; 13 секунд – 50 лет; 11 секунд – 55 лет; 9 секунд – 60 лет; 7 секунд – 65 лет; 5 секунд – 70 лет.

Вы никогда не задумывались, почему прыгающим детям так весело?

Всё просто: физическая активность вызывает в организме выработку гормона радости - серотонина, а добавьте свежий воздух, ласковое солнышко – и радость увеличится!

Поднять настроение поможет обычная десятиминутная гимнастика.

Упражнения нужно выполнять с удовольствием, произвольное количество раз.

Это круговые движения руками вперёд – назад, в стороны; лёгкие приседания; повороты корпуса и головы влево и вправо; вращение плечами и наклоны.

Помните, гормон счастья лучше вырабатывается при насыщении мозга и крови кислородом. Для этого нужно правильно дышать. Выдох должен длиться дольше, чем вдох. Такая зарядка не только поднимет настроение, но и успокоит, если нервы расшалились.

Хочется дать любителям фитнеса один совет: в погоне за идеальными формами главное не перестараться! Чрезмерные физические нагрузки приводят к эмоциональному истощению и выработке «антирадостного» гормона – кортизола. Типичные признаки – волнение, раздражение, неважный аппетит, плохой сон. Всё хорошо в меру!

Если вдруг появились все эти признаки, то вам необходимо овладеть приемами релаксации и концентрации, которые способствуют повышению энергетического потенциала.

И мы сейчас потренируемся.

4. Релаксация.

1. Поставьте ноги на ширину плеч, согните колени и медленно опуститесь, повторяя: "Вот это я!".

2. Сжав кисти в кулак, колотите по воздуху, повторяя: "Я полна сил!".

3. Выполняйте круговые вращения бёдрами, как при верчении обруча, при каждом вращении повторяя: "Мне легко".

4. Соединив локти, массируя мочки ушей, подмигивайте попеременно левым и правым глазом, повторяя: "Радость во мне".

5. Левую ладонь (тыльной стороной) положите под подбородок, правую на макушку, кивайте головой, повторяя: "Я настроена на успех".

6. Руки за спиной сцеплены в замок, подтягивать попеременно левое и правое колено как можно выше, повторяя: "Я верю в себя".

7. Положить ладони на плечи, поднимать руки над головой, повторяя: "Я всегда защищена".

8. Ноги на ширине плеч, ладони на бёдрах, отклоняться назад как можно глубже, повторяя: "Я счастлива на своём рабочем месте".

9. Руки, сжатые в кулаки, на ягодицах, подтягивать попеременно правую и левую ногу к ягодицам, повторяя: "Я говорю и думаю позитивно".

10. Ладони на коленях, слегка наклонившись, развернуть ступни внутрь, медленно возвращать их в исходное положение, повторяя: "У каждой проблемы есть решение".

5. Конкурс «Спортивная разминка». А сейчас снова немного посоревнуемся и следующий конкурс «Спортивная разминка». Каждой команде даётся задание показать пантомиму, изображающую какойлибо вид спорта, например – бокс, фигурное катание, стрельба из лука, бег с препятствиями, метание ядра, прыжки с шестом. Соперники должны угадать.

6. Конкурс «Реклама». Командам даётся задание придумать и обыграть рекламу нового спортивного инвентаря из «неспортивных предметов» - пуговица (для первой команды), утюг (для второй).

7. Викторина. Далее командам предлагается поочередно ответить на вопросы:
1. Есть насекомые – индикаторы отсутствия у человека навыков гигиены, назовите их. (Блохи, вши, клопы.)

2. Каким видом спорта следует заниматься для формирования осанки? (Плавание, гимнастика, лёгкая атлетика.)

3. Сколько часов в сутки должен спать человек? (Взрослый – 8 часов, подросток – 9-10, ребёнок – 10-12.)

4. Каким видом спорта нельзя заниматься детям до 15 лет и почему? (Тяжёлой атлетикой, так как до этого возраста идёт активное формирование скелета.)

5. Этот витамин важнейший из всех в формировании костной системы организма ребёнка. Какой это витамин? (Витамин D.) какое заболевание возникает у детей при его нехватке? (Рахит.) Эффективный метод лечения рахита? (Солнечный свет.)

6. Назовите витамин красоты, который влияет на состояние кожи и укрепляет зрение? (Витамин А.) Где он содержится в большом количестве? (В моркови.) В каком виде: сыром, варёном и с чем её полезнее употреблять? (Полезнее всего варёная измельчённая морковь с добавлением растительного масла, молока или сметаны, так витамин А усваивается в 10 раз больше.)

8. Упражнение "Посещение зоопарка"

Встаньте, пожалуйста, друг за другом (паровозиком по кругу). Педагог-психолог становится позади последнего из участников и рассказывает о посещении зоопарка, массируя спину тому, кто стоит впереди. Остальные повторяют за педагогом-психологом, по кругу делают массаж друг другу.

1. В зоопарке утро. Служащий зоопарка чистит граблями дорожки (при помощи пальцев делать по спине движения сверху вниз, справа налево).

2. Затем он открывает ворота зоопарка (ребрами ладоней проводить направо и налево от позвоночника).

3. Приходят в зоопарк первые посетители (при помощи кончиков пальцев "сбегать» вниз по спине).

4. Они идут к вольеру с жирафами и смотрят, как они радостно прыгают (короткие, но сильные хлопки по спине крест-накрест).

5. Рядом находится загон со львами. Сейчас им раздают корм, и львы с жадностью едят мясо (двумя руками мять шею и лопатки).

6. Затем посетители идут к пингвинам, которые весело скользят в воду (медленно провести ладонями вниз по спине рядом с позвоночником, но не по позвоночнику).

7. Слышатся сильные прыжки кенгуру ("топать" кончиками пальцев по спине).

8. Рядом находится вольер со слонами. Они медленно ходят по вольеру (медленно и сильно нажимать кулаками на спину).

9. А сейчас посетители идут в террариум со змеями. Змеи медленно ползают по песку (делать ладонями движения, похожие на змеиные).

10. Вот крокодил открывает свою пасть и хватает еду (коротко и сильно щипать руки и ноги).

11. А вот и колибри прилетела в гнездо и устраивается там поудобнее (запустить пальцы в волосы и слегка подергать их).

12. Вот прогулка подошла к концу. Посетители зоопарка идут к выходу и садятся на скамейку (кончиками пальцев пробежать по спине и положить обе руки на плечи; почувствовать дыхание партнера)

13. Упражнение "Общее дыхание" Послушайте и наблюдайте за дыханием партнера впереди и постарайтесь достичь синхронности дыхания с дыханием партнера. (Вся группа начинает дышать на одном ритме). Мы не ошибёмся, если скажем, что во все времена человеческой истории здоровье было одним из самых больших желаний человека, некой абсолютной ценностью. «Будьте здоровы!» - говорят люди друг другу. «Желаем вам самого главного - здоровья», - говорят наши близкие.

По большому счёту, здоровье было и остаётся дороже власти и богатства. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. К сожалению, наши родители забывают о собственном здоровье, некоторые имеют вредные привычки, ведут малоподвижный образ жизни. К тому же часто не хотят ничего делать для себя! Стандартный ответ: «Я устала после работы, скорей бы уже домой». Разумеется, после напряжённого рабочего дня сил уже ни на что не хватает. Поэтому очень важно научиться расслабляться и восстанавливать силы, чтобы поддерживать бодрость духа, молодость и красоту.

9. Проводится упражнение на расслабление.

10. Правила и принципы здоровья.

Теперь поговорим о правилах и принципах здоровья, которые мы как педагоги должны соблюдать.

1. Здоровье – это приоритет. Всё имеет смысл, пока мы здоровы. Твоё здоровье в твоих руках.

2. Не навреди своими действиями и советами.

3. Помоги окружающим сохранить и укрепить здоровье.

4. Соблюдай сам правила здорового образа жизни.

5. Физическое и психическое здоровье неразделимы! Выбери активное жизненную позицию: найди себя в спорте, творчестве, науке. Все лучшие качества развиваются там, где есть творческое отношение к жизни. Твори и щедро делись своими знаниями и умениями!

6. Психологический комфорт, улыбка – факторы хорошего настроения. Умей дарить себе и другим радость. В заключении, уважаемые родители, полезные советы для вас.

11. Показ презентации.