

**СОДЕРЖАНИЕ**

Рецензия………………………………………………………………………..3 стр.

Пояснительная записка……………………………………………………….5 стр.

Актуальность…………………………………………………… ….................6 стр.

Новизна ………………………………………………………………………..7 стр.

Цель и задачи……………………………………………..……. ……………..8 стр.

Основные направления и принципы реализации программы…………...9стр.

Методы реализации программы……………………………………. ……. ..10стр.

Ожидаемые результаты……………………………………………………...11 стр.

Содержание программы………………………………………………...........12стр.

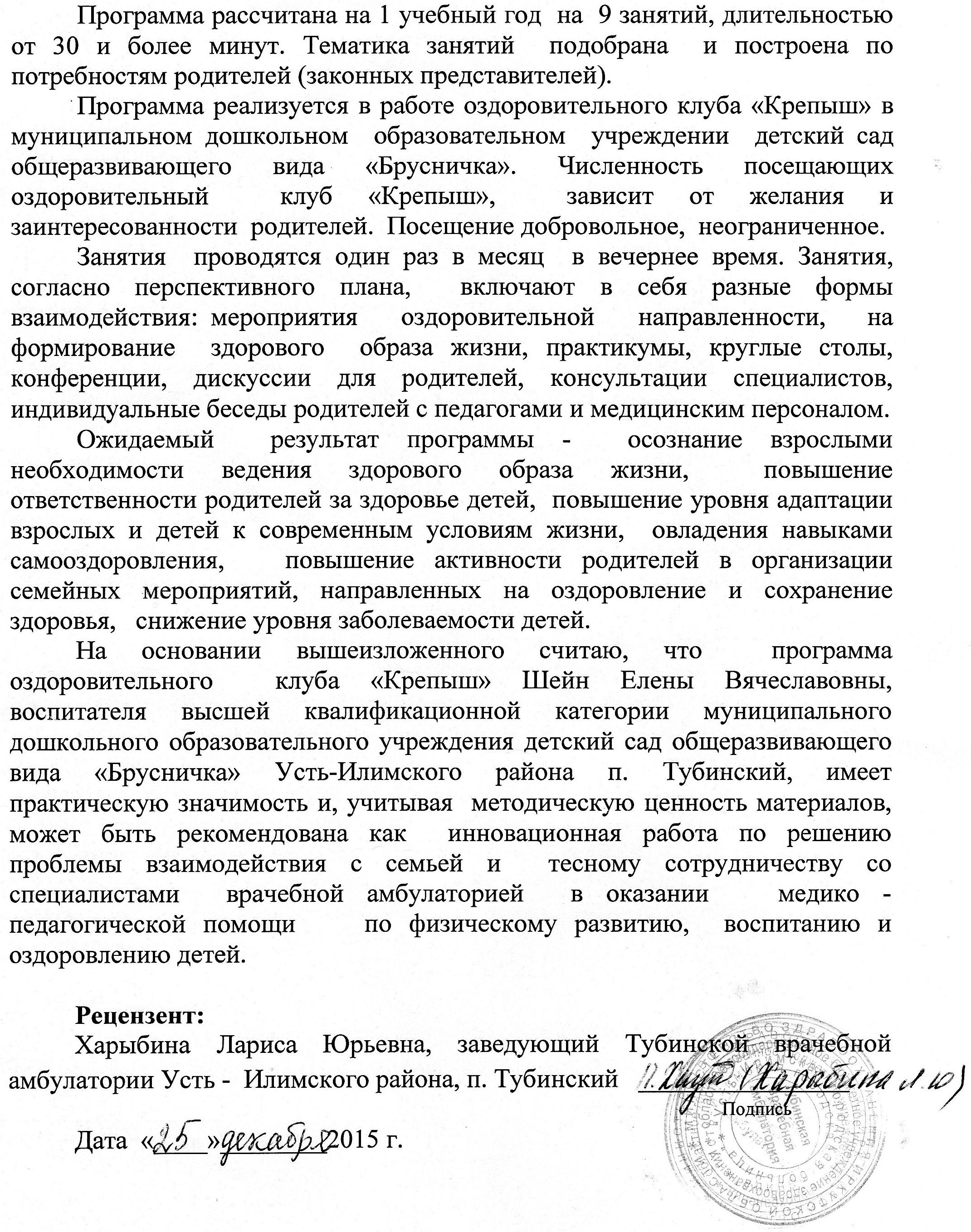
Заключение…………………………………………………………… ..........17 стр.

Список литературы……………………………………………………..........20 стр. Приложение № 1 (Серии педагогических мероприятий - заседания)……21стр.

Приложение № 2 (Буклеты, памятки, информационные выпуски газет)...63стр.

Приложение № 3 (формы подведения итогов работы и реализации программы ……………………………………………………………………86стр.





**ПОЯНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Здоровье детей – будущее страны! В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стали занимать во всем мире приоритетные позиции. И это понятно, поскольку состояние здоровья подрастающего поколения – важный показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и прогноз на будущее. Исследования, проведенные НИИ гигиены и охраны здоровья детей, научным центром здоровья детей, академией медицинских наук, показывают, что состояние здоровья детей России за последнее время резко ухудшилось, а число здоровых дошкольников составляет всего около 10%. Поэтому сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальнейших проблем нашего времени.

Согласно исследованиям специалистов 75% болезней взрослых заложены в детстве. За последние 5 лет ухудшилось состояние здоровья детей первых 7 лет жизни. Причинами резкого снижения здоровья детей дошкольного возраста являются:

- падения уровня жизни населения;

- ухудшение состояния здоровья матери;

- формальный подход к работе по сохранению здоровья детей в образовательных учреждениях (нерациональная организация учебного процесса, несоответствие используемых методов и методик обучения и низкая эффективность физкультурно-оздоровительной работы);

- частичное разрушение служб врачебного контроля в образовательных учреждениях;

- массовая безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

Дошкольное детство исключительно важный период, когда закладываются основы физического и психического развития и здоровья человека.

В соответствии Федеральным Законом «Об образовании» Российской Федерации здоровье детей относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Вопрос об укреплении и сохранении здоровья на сегодняшний день стоит очень остро. Медицинские специалисты отмечают тенденцию к увеличению числа дошкольников, имеющих различные функциональные отклонения, хронические заболевания.

Охрана и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни – одна из первостепенных задач дошкольных образовательных учреждений.

Важнейшим фактором воздействия на здоровье и развитие ребенка является атмосфера родственных эмоциональных связей. Эффективно организованное сотрудничество может дать импульс построению взаимодействия с семьёй на качественно новой основе, предполагающей не просто совместное участие в воспитании здорового ребёнка, а осознание общих целей, доверительное отношение и стремление к взаимопониманию.

Поэтому была составлена программа клуба «Крепыш», которая направлена на пропаганду здорового образа жизни и семейных ценностей, таких как здоровье, любовь, взаимопонимание и дружеские отношения средствами физической культуры.

**Актуальность** данной программы связана с необходимостью оказания педагогической помощи родителям по физическому развитию, воспитанию и оздоровлению детей, так как воспитание здорового ребенка одна из главных задач ДОУ и семьи. Хорошо, когда здоровый образ жизни является традицией семьи. Но зачастую родители, занятые работой, с одной стороны, не могут дать ребенку положительный личный пример здорового образа жизни, а с другой - не противостоят отрицательным внешним влияниям. В этой ситуации возрастает роль дошкольного образовательного учреждения как ведущего звена в организации образовательной работы с детьми и их родителями.

**Новизна** данной программы заключается в том, что в Федеральном государственном образовательном стандарте (ФГОС) одной из задач является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. ФГОС является основой для оказания помощи родителям (законным представителям) в воспитании детей, охране и укреплении их физического и психического здоровья, в развитии индивидуальных способностей и необходимой коррекции нарушений их развития. Именно семья является первой социальной средой, в которой начинают закладываться основы физического развития детей. На сегодняшний день нет готовых программ по физкультурно - оздоровительному направлению развития детей во взаимодействии с семьей.

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими задачи, содержание и формы организации педагогического процесса в ДОУ:

- Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;

- «ФГОС дошкольного образования к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования» (утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013№ 1155);

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам образовательным программам дошкольного образования (Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 г. № 1014);

- Уставом МДОУ, утвержденным постановлением Администрации муниципального образования «Усть-Илимский район» 19.02.2015 г. № 69;

- Концепцией о дошкольном образовании.

Программа разработана на основе образовательной программы ДО и годового плана работы, в котором 2015 – 2016 учебном году было уделено внимание годовой задаче на тему «Совершенствовать оздоровительные мероприятия через проектную деятельность и работу творческих групп; привлекать родителей к сотрудничеству по формированию здорового образа жизни», а так же методической литературы по работе с родителями, оздоровлению детей.

Программа предусматривает обучение родителей в совместных занятиях с детьми, которые направлены на формирование здорового образа жизни в семье и пропаганду семейных ценностей с учетом возрастных особенностей детей.

**Цель программы:** Пропаганда здорового образа жизни и семейных ценностей; сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности за сохранение собственного здоровья.

**Задачи программы:**

Оздоровительные

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.

2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.

3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.

4. Формировать устойчивый интерес родителей и детей к здоровому образу жизни через различные совместные мероприятия.

Образовательные

1. Приобщить родителей к участию в жизни ДОУ путем поиска и внедрения наиболее эффективных форм сотрудничества.

2. Обогащать знания у участников клуба о физкультурно-оздоровительной работе ДОУ;

4. Создать условия для активного включения родителей в процесс воспитания и оздоровления детей, реализации собственных идей членов оздоровительного клуба, способствующих проявлению творчества, полноценного общения (обмен мнениями, опытом семейного воспитания).

Воспитательные

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни

2. Воспитывать положительные черты характера.

3. Воспитывать ценности семьи.

**Основные направления программы:**

- Организационно – методическое и материальное обеспечение оздоровления детей;

- Профилактическая работа;

- Физкультурно-оздоровительная работа;

- Обеспечение психологического благополучия участников оздоровительного клуба.

**Принципы реализации программы:**

- принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически апробированными методиками;

- принцип целостности, комплексности педагогических процессов выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов, медицинских работников ДОУ и врачебной амбулаторией;

- принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков;

- принцип комплексности и интегративности включает решение оздоровительных задач в системе всего воспитательно - образовательного процесса и всех видов деятельности;

- принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни;

- принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

**Методы реализации программы:**

1. Практические методы:

- совместные игры взрослых и детей, направленные на развитие детско - родительских отношений и на установление психолого-эмоционального контакта;

- цикл игровых упражнений и игр на различные группы мышц;

- совместные практические занятия по изготовлению нестандартного оздоровительного оборудования;

2. Словесные методы:

- беседы с родителями;

- объяснение правил игр и выполнение комплексов упражнений;

- консультации

3. Наглядные методы:

- показ педагогом или медицинским специалистом комплексов упражнений дыхательной гимнастики, точечного массажа;

- использование различных атрибутов.

**Теоретические основы программы:**

- концепциях личностно-ориентированного образования (Е.В. Бондаревская, В.А. Петровский, С.В. Кульневич, И.С. Якиманская и др.);

- теориях управления педагогическим процессом (А.Г. Асмолов, В.П. Беспалько, А.Я. Данилюк, Р.М. Чумичева и др.);

- концепциях валеологического образования (Г.К. Зайцев, В.В. Колбанов, Л.Г. Татарникова, В.П. Соломин).

**Условия для реализации программы:**

- Физкультурный зал, оснащенный физкультурным оборудованием;

- Спортивная площадка;

- Площадка для обучения спортивным играм (баскетбол, волейбол, футбол, городки и т.д.)

- Физкультурные уголки для организации работы с детьми по физическому развитию и укреплению здоровья во всех возрастных группах.

Программа рассчитана на родителей (законных представителей ребенка) и их детей МДОУ «Брусничка», предусматривает тесное сотрудничество со специалистами врачебной амбулаторией.

**Ожидаемые результаты:**

- осознание взрослыми необходимости ведения здорового образа жизни;

- повышение ответственности родителей за здоровье детей;

- повышение уровня адаптации взрослых и детей к современным условиям жизни;

- овладения навыками самооздоровления;

- повышение активности родителей в организации семейных мероприятий, направленных на оздоровление и сохранение здоровья;

- снижение уровня заболеваемости детей.

**Формы подведения итогов:** анализ заболеваемости детей, выявления уровня физического развития, диагностика физических качеств и двигательных навыков, анкетирование родителей в начале учебного года и в конце года, отзывы.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Программа оздоровительного клуба «Крепыш» рассчитана на родителей (законных представителей ребенка) и их детей МДОУ «Брусничка», предусматривает тесное сотрудничество со специалистами врачебной амбулаторией.

Программа спланирована на 1 учебный год - 9 занятий, длительностью от 30 и более минут. Тематика занятий (заседаний) подобрана по предварительному опросу (анкетированию) родителей, с приглашением специалистов ДО и врачебной амбулатории.

Программа реализуется в работе оздоровительного клуба «Крепыш» в муниципальном дошкольном образовательном учреждении детский сад общеразвивающего вида «Брусничка». Численность посещающих оздоровительный клуб «Крепыш» добровольное, неограниченно, зависит от желания и заинтересованности родителей.

Занятия (заседания) проводятся в физкультурном зале один раз в месяц, в вечернее время на основе перспективного планирования, которое включает в себя разные формы взаимодействия: мероприятия оздоровительной направленности, на формирование здорового образа жизни, практикумы, круглые столы, конференции, дискуссии для родителей, консультации специалистов, индивидуальные беседы родителей с педагогами и медицинским персоналом.

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН**

**РАБОТЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КЛУБА «КРЕПЫШ»**

**НА 2015 – 2016 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**Цель клуба:** развитие детско - родительских отношений средствами физической культуры и пропаганды здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья детей.

**Задачи клуба:**

• Обобщать и систематизировать знания детей и родителей о здоровом образе жизни;

• Повышать психолого - медико - педагогическую компетенцию родителей, выявлять положительный опыт семейного воспитания;

• Укреплять детско – родительские отношения;

• Обогащать знания у участников клуба о физкультурно-оздоровительной работе;

• Создать условия для активного включения родителей в процесс воспитания и оздоровления детей.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №№ п/п | Название мероприятия (форма организации) | Цель | Срок | Ожидаемый результат | Ответственные |
| 11. | Анкетирование.  Тема: «Познакомимся по ближе!» | Выявления запросов родителей по организации работы оздоровительного клуба.  Сплочение детско - родительского коллектива, повышение родительской компетентности родителей в вопросах воспитания детей дошкольного возраста. | Сентябрь | Анкетирование родителей | Руководитель клуба Е.В. Шейн, творческая группа по оздоровлению |
| 22. | Круглый стол Тема: «Уроки здоровья»  Оформление стенда для родителей | Повышение педагогических знаний родителей в вопросах оздоровления детей; формирование ответственности за здоровье своих детей, мотивации на здоровый образ жизни. | Октябрь | Разработка материала круглого стола Информационный уголок клуба «Крепыш» с наглядной информацией | Руководитель клуба Е.В. Шейн творческая группа по оздоровлению, специалисты |
| 33. | Педагогическая гостиная на тему: «Здоровье ребёнка в наших руках».  Мастер класс «Своими руками» | Систематизация знаний родителей о факторах, способствующих укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада; формирование у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей;  повышение педагогического мастерства родителей по использованию здоровьесберегающих технологий в домашних условиях. | Ноябрь | - Разработка материала педагогической гостиной Педагогический всеобуч (распечатка листов) «Использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ и дома».  Изготовление нестандартного оборудования для оздоровления детей. | Руководитель клуба Е.В. Шейн,  Родитель  В.А.Бондаренко |
| 44. | Круглый стол  «Профилактика ОРВИ заболеваний  в домашних условиях» | Познакомить родителей с приемами и методами оздоровления детей, лечебно-профилактическими мероприятиями,  которые проводятся в ДОУ, дать рекомендации профилактики ОРВИ заболеваний в домашних условиях. | Декабрь | Разработка материала круглого стола.  - Памятка «Здоровое питание – основной элемент профилактики заболеваний» | Руководитель Е.В. Шейн  Ст. медсестра  Юрченко З.М.  Фельдшер К.В.Раздобудько |
| 55. | Тема: «Здоровый образ жизни, что это такое?» | Проведение целенаправленной работы среди родителей по пропаганде здорового образа жизни, необходимости выполнения общегигиенических требований, рационального режима дня, полноценного сбалансированного питания, закаливания, воздушного и температурного режима и т. д. | Январь | Разработка материала к проведению дискуссии  Рекомендация для родителей по укреплению здоровья  «Бережем здоровье с детства, или 10 заповедей здоровья»  Фотовыставка «Здоровый образ жизни» | Руководитель  Е.В. Шейн, родители, творческая группа |
| 66. | Круглый стол  «Смолоду закалишься, на весь век сгодишься» | Повышение уровня осведомленности родителей о пользе закаливания. Вести просветительскую работу среди родителей о способах оздоровления дошкольников | Февраль | Разработка материала  Рекомендации «Куда пойти с ребенком выходной» | Руководитель клуба Е.В.Шейн |
| 77. | Конференция для родителей  « Формирование  правильной осанки, профилактика  плоскостопия». | Профилактика плоскостопия у детей, формирование правильной осанки, развитие мышц стоп у детей дошкольного возраста. | Март | Разработка конференции  Памятка «Профилактика плоскостопия»,  Консультация « Красивая осанка – здоровый ребёнок» | Руководитель клуба Е.В.Шейн, инструктор физо |
| 88. | Семинар-практикум «Сохрани и укрепи свое здоровье» | Повысить уровень знаний родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей. | Апрель | Разработки по теме семинара-практикума  Памятка для родителей «В здоровом теле - здоровый дух!» | Руководитель клуба Е.В.Шейн, ст.медсестра З.М. Юрченко, фельдшер амбулатории |
| 99. | Анкетирование  Круглый стол «Презентация опыта семейного воспитания».  Итоги работы оздоровительного клуба «Крепыш» | Выявления родительских запросов для дальнейшей работы.  Распространение опыта семейного воспитания, подведение итогов | Май | Результаты анкетирования  Отчет, отзывы | Руководитель клуба Е. В. Шейн  творческая группа родителей |

Все занятия (заседания) оздоровительного клуба «Крепыш» проводятся на основе серии разработанных педагогических мероприятий, которые направлены на пропаганду здорового образа жизни и семейных ценностей, на оказание педагогической помощи родителям по физическому развитию, воспитанию и оздоровлению детей. А так же данные мероприятия позволяют решить в комплексе оздоровительные, образовательные, развивающие и воспитательные задачи. (Приложение №1)

Для оказания эффективной педагогической помощи в изучении и рассмотрении проблемных вопросов в программе оздоровительного клуба «Крепыш» прилагаются познавательные тематические презентации, видеофильмы, видеоролики с интервью детей, буклеты, памятки, ежемесячные выпуски информационных газет оздоровительного клуба «Крепыш». (Приложение № 2)

В программе представлены формы подведения итогов работы оздоровительного клуба «Крепыш» и реализации программы: анализ заболеваемости детей, выявления уровня физического развития, диагностика физических качеств и двигательных навыков, анкетирование родителей в начале учебного года и в конце года, отзывы участников оздоровительного клуба «Крепыш». (Приложение № 3)

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Программа оздоровительного клуба «Крепыш» реализуемая в работе оздоровительного клуба «Крепыш» в муниципальном дошкольном образовательном учреждении детский сад общеразвивающего вида «Брусничка» можно считать актуальной, так как дошкольное детство исключительно важный период, когда закладываются основы физического и психического развития и здоровья человека. В соответствии Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» здоровье детей относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования.

Новизна программы в том, что в Федеральном государственном образовательном стандарте (ФГОС) одной из задач является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. ФГОС является основой для оказания помощи родителям (законным представителям) в воспитании детей, охране и укреплении их физического и психического здоровья, в развитии индивидуальных способностей и необходимой коррекции нарушений их развития. Именно семья является первой социальной средой, в которой начинают закладываться основы физического развития детей. На сегодняшний день нет готовых программ по физкультурно - оздоровительному направлению развития детей во взаимодействии с семьей.

Программа оздоровительного клуба «Крепыш» направлена на пропаганду здорового образа жизни и семейных ценностей, таких как: здоровье, любовь, взаимопонимание и дружеские отношения средствами физической культуры и оздоровления, а так же на оказание педагогической помощи родителям по физическому развитию, воспитанию и оздоровлению детей, так как воспитание здорового ребенка одна из главных задач ДОУ и семьи.

В программе в комплексе решаются задачи: оздоровительные, образовательные, развивающие и воспитательные.

Программа рассчитана на родителей (законных представителей ребенка) и их детей МДОУ «Брусничка» и предусматривает тесное сотрудничество со специалистами врачебной амбулаторией. Численность посещающих клуб «Крепыш» добровольное, неограниченно, зависит от желания и заинтересованности родителей.

Программа рассчитана на 1 учебный год - 9 занятий, длительностью от 30 и более минут. Тематика занятий подобрана по предварительному опросу (анкеты) родителей, с приглашением специалистов с врачебной амбулатории.

Занятия проводятся один раз в месяц, в вечернее время на основе перспективного планирования, которое включает в себя разные формы взаимодействия: мероприятия оздоровительной направленности, на формирование здорового образа жизни, практические занятия, практикумы, круглые столы, конференции, дискуссии для родителей, консультации специалистов, индивидуальные беседы родителей с педагогами и медицинским персоналом.

К программе прилагается богатое разнообразное приложение: серии педагогических мероприятий (заседаний), буклеты, памятки, информационные выпуски газет, фото и многое другое. А так же формы подведения итогов работы оздоровительного клуба и реализации программы.

Программа предусматривает ожидаемые результаты: осознание взрослыми необходимости ведения здорового образа жизни; повышение ответственности родителей за здоровье детей; повышение уровня адаптации взрослых и детей к современным условиям жизни; овладения навыками самооздоровления; повышение активности родителей в организации семейных мероприятий, направленных на оздоровление и сохранение здоровья; снижение уровня заболеваемости детей.

Решая и анализируя итоги работы по программе оздоровительного клуба «Крепыш», отзывов родителей о работе оздоровительного клуба «Крепыш», можно сказать, что проблема актуальна и решается эффективно, а так же связана с необходимостью получения медико – педагогической помощи по физическому развитию, укреплению здоровья и оздоровления детей.

Программа оздоровительного клуба «Крепыш» имеет практическую значимость и, учитывая методическую ценность материалов, может быть рекомендована как инновационная работа по решению проблемы взаимодействия с семьей и тесному сотрудничеству со специалистами врачебной амбулаторией в оказании медико - педагогической помощи по физическому развитию, воспитанию и оздоровлению детей.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Алямовская   В. Г. « Как воспитать здорового ребенка». М., 2005;

2. Безруких М. М. «Здоровье, формирующее физическое развитие. Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет». М., 2003;

3. Воротилкина И. М. «Физкультурно - оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении». М.: ЭНАС, 2006;

4. Волошина Л. Н. «Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет». М., 2004;

5. Вильчковский Э. С. «Физическая культура детей дошкольного возраста». Санкт – Петербург, 2005;

5. Дошкольная педагогика, научно - практический журнал № 4.  М. 2005;

6. Скрипалев В. С. «Наш семейный стадион». М., 2006;

8. Соковня Н. Н. «Основы здорового образа жизни» - учебное пособие для студентов педагогических заведений. М., 2009;

9. Короткова  Н. А. «Как играть с ребенком». М., 2004;

10. Куркина И. «Здоровье – стиль жизни». СПб, Образовательный проект, 2008.

11. Капланский В. Е.  «На лыжах в выходной». Санкт – Петербург, 2007;

12. Лезжова Г.Н. «Влияние двигательной активности на состояние здоровья дошкольников» // Инструктор по физкультуре №2, 2009

13. Никанорова Т. С., Сергиенко Е.М. «Здоровячок. Система оздоровления дошкольников». Воронеж, 2007.

**Приложение № 1**

**Заседание № 1**

**ТЕМА: «ПОЗНАКОМИМСЯ ПО БЛИЖЕ!»**

**Составил:** руководитель оздоровительного клуба «Крепыш» Е.В. Шейн, воспитатель высшей квалификационной категории

**Цель:** сплочение детско - родительского коллектива, повышение родительской компетентности родителей в вопросах воспитания детей дошкольного возраста.

*Все участники* *сидят на своих стульчиках, у каждого бейджик со своим именем.*

**Руководитель: -** Здравствуйте уважаемые родители, сегодняшнее наше заседание называется «Познакомимся по ближе!» и начать я его хочу с игры:

**Игра: «Какой я родитель?»**

- Передовая Мышку назовите свое имя и в 2-3 словах охарактеризуйте себя как родителя.

- Спасибо было очень приятно познакомиться с вами поближе.

- А теперь хотелось бы несколько слов услышать о ваших детях. Назовите самые характерные качества вашего ребенка.

**Игра: «Паровозик»**

*Каждый участник этой игры идет внутри круга, называет свое имя и прохлопывает его вместе с сидящими родителями. Останавливается, подбирает следующий вагончик, проговаривают и прохлопывают имя следующего родителя и так пока все родители не примут участие вы игре.*

- Спасибо всем за участие, а теперь я предлагаю вам отправиться в наше следующее путешествие.

- Сегодня нас в гости ждут семьи ( называю 4 - семьи)

Первый адрес, куда мы отправимся это улица ….. дом… кв…. 50/2

*Рассказ-презентация о своей семье.*

- Спасибо огромное, за гостеприимство, но нас ждут в следующем доме по адресу….., а на встречу к нам выходит хозяйка Светлана

*Рассказ-презентация о своей семье.*

- Спасибо большое за гостеприимство, но нам пора спешить в гости к следующей семье , которая проживает по улице …… и нас встречает хозяйка Анна

*Рассказ- презентация о своей семье.*

- Спасибо хозяюшка, нам было очень приятно побывать у вас в гостях, но мы очень торопимся по следующему адресу …., И нас встречает Елена Николаевна

*Рассказ-презентация о своей семье.*

- Спасибо большое, было очень интересно, может кто –то еще хочет принять нас в гости. Тогда я предлагаю вам отправиться на лужайку (Музыка со звуком леса), где мы с вами поделимся впечатлениями и скажем слова благодарности семьям, которые нас приняли.

- Что вам запомнилось?

- Что показалось интересным?

- Что бы вы стали использовать в своей жизни?

- Спасибо всем огромное, я вижу, что вы любите ходить в гости и принимать гостей. А теперь я предлагаю вам немного поиграть, подвигаться. Посчитайтесь на 1 – 2. Первые номера во внутрь круга, спиной в середину круга. Вторые - снаружи лицом к внутреннему кругу. А теперь внешний круг будет говорить комплементы внутреннему кругу, передвигаясь на одного участника, внутренний круг в это время может не отвечать либо просто говорить спасибо. А затем поменяемся местами.

- Игра закончилась, присаживайтесь на свои места. Сегодня мы с вами поговорим о дальнейшей работе клуба на весь учебный год. *( обсуждение плана, вопросов и т.д.)*

- На этом наше заседание подошло к концу и я хотела бы услышать ваше впечатления о сегодняшней встрече. *( высказывание мнений)*

До свидание, до следующей встречи!

**Заседание № 2**

**ТЕМА: «УРОКИ ЗДОРОВЬЯ».**

**Составил:** руководитель оздоровительного клуба «Крепыш» Е.В. Шейн, воспитатель высшей квалификационной категории

**Цель:** повышение педагогических знаний родителей в вопросах оздоровления детей; формирование ответственности за здоровье своих детей, мотивации на здоровый образ жизни.

**Задачи:**

• Познакомить родителей с видами здоровьесберегающих технологий, подвести к пониманию определения «здоровье».

• Углубить знания родителей о пользе здоровьесберегающих методик, отработать их на практике.

• Создать психологический комфорт, вызвать желание и интерес к совместному сотрудничеству в вопросах оздоровления детей.

**Ход мероприятия**

**1. Подготовительный этап**

• оформить фотовыставку «Нам болезни не страшны, с физкультурой мы дружны»;

• оформить выставку литературы по закаливанию, физическому развитию, оздоровлению, здоровому питанию;

• провести анкетирование родителей;

• сделать медали «За воспитание малышей-крепышей»;

• приготовить для каждого родителя памятки различных методов оздоровления детей;

• подготовить кроссворд «Здоровье»;

• оформить зал по тематике мероприятия, написать пословицы и поговорки о здоровье, приглашение для родителей.

**2. Этап проведения мероприятия**

**Руководитель клуба:** Тема нашего мероприятия «Уроки здоровья». Определиться с темой помогли анкеты, из которых мы узнали о вашем уровне знаний, запросах и интересах по данной проблеме. Сегодня мы сообща попытаемся ещё раз поговорить об актуальной проблеме здоровья, обсудить новые способы физического развития и оздоровления наших детей.

Для того чтобы нам сблизиться проведем тренинг «Знакомство»

*Затем участникам мероприятия предложить в парах составить из заготовок на ватмане пословицу или поговорку о здоровье и всем вместе проговорить.*

• Горьким лечат, а сладким калечат.

• Болен лечись, а здоров берегись.

• Будет здоровье - будет всё.

• В здоровом теле - здоровый дух.

• Здоров буду и денег добуду.

• Береги платье снову, а здоровье смолоду.

*Руководитель предлагает родителям отгадать кроссворд «Здоровье».*

**Вопросы к кроссворду:**

1 Комплекс гимнастических упражнений, выполняемых обычно утром *(зарядка).*

2. Двух - или трёхколёсное приспособление для езды, проводимое в движении педалями *(велосипед).*

3. Вид закаливания, основанный на ходьбе босиком по разным поверхностям *(босохождение).*

4. Спортивный атрибут, применяемый для вращения вокруг талии, и не только *(обруч).*

5. Напиток на основе целебных травяных отваров *(фиточай).*

6. Органическое вещество, очень полезное для здоровой жизнедеятельности (витамины).

7. Цель для тренировочной стрельбы *(мишень).*

8. Спортивное устройство для тренировки определённой группы мышц *(тренажёр).*

Что же включает в себя понятие здоровье? Послушаем, что говорят об этом ваши дети *(видеозапись - высказывания детей).*

Продолжим наши рассуждения на тему, что такое здоровье?

Человек - совершенство природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться её красотой очень важно иметь здоровье. **«Здоровье - не всё, но без здоровья – ничто»,** - говорил мудрый Сократ.

В уставе Всемирной организации здравоохранения говориться, что здоровье это не только отсутствие болезни, травм, физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.

Здоровье детей и их развитие - одна из главных проблем семьи и детского сада. Здоровье детей за последние годы имеет тенденцию к ухудшению. И речь идёт не только о физическом, но и психическом здоровье. Неблагоприятное экологическое состояние окружающей среды, предельно низкий социально-экономический уровень жизни населения страны привели к снижению защитно-приспособительных возможностей организма. Это и хронические простуды, и ухудшение зрения, сколиоз, а в результате отсутствия культурных человеческих отношений - детские неврозы. Как сделать, чтобы ребёнок не терял здоровье, чтобы его сохранить и укрепить? Здоровье детей -забота всех нас взрослых. Поэтому проблему здоровья надо решать комплексно и всем миром. Вряд ли можно найти родителей, которые не хотят, чтобы их дети росли здоровыми.

Ну, а каков он, по вашему мнению, здоровый ребёнок? *(высказывания родителей).*

Прежде всего, здоровый ребёнок, если и болеет, то очень редко и ни в коем случае не тяжело. Он жизнерадостен и активен, доброжелательно относиться к окружающим его людям - взрослым и детям. Положительные эмоциональные впечатления преобладают в его жизни, тогда как отрицательные переживания переносятся им стойко и без вредных последствий. Развитие его физических, прежде всего двигательных качеств, проходит гармонично. Нормальный, здоровый ребёнок (это самое главное!) достаточно быстр, ловок и селён. Неблагоприятные погодные условия, резкая их смена здоровому ребёнку не страшны, т.к. он закалён, его система терморегуляции хорошо тренирована, поэтому, как правило, он не нуждается в каких-либо лекарствах. Благодаря рациональному питанию и регулярным занятиям физкультурой такой ребёнок не имеет лишней массы тела. Конечно, идеально здорового ребёнка сегодня встретишь не часто, но наша с вами задача совместными усилиями к этому стремиться. Необходимо помнить, что дошкольное детство - самый благоприятный период для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Но результат будет гарантирован только при условии, если проблема оздоровления решается совместно сотрудниками детского сада, медицинскими работниками, родителями. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии». Сегодня я познакомлю вас с тремя видами здоровьесберегающих **технологий:**

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.

К ним относятся такие формы работы как: бодрящая гимнастика после дневного сна, игровой час, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, пальчиковая гимнастика, дорожки здоровья, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни

К ним относятся такие формы работы как: физкультурные занятия, занятия по здоровому образу жизни, утренняя гимнастика, спортивные игры, точечный массаж, физкультурные досуги, праздники, кружковая работа, плавание.

3. Коррекционные технологии

К ним относятся такие формы как: ЛФК, технология музыкального воздействия, сказкотерапия, песочная терапия, психогимнастика, артикуляционная гимнастика.

На сегодняшней встрече я расскажут вам о пользе тех оздоровительных методик, которые мы применяем с нашими воспитанниками. В комплексе они оказывают положительное воздействие как на физическое, так и на психическое здоровье детей.

*Руководитель рассказывает о пользе, применяемых методик и практически отрабатывает их с родителями:*

**1. Двигательная активность**

Двигательная активность - естественная потребность ребенка, такая же важная, как сон и еда. Для нормальной жизнедеятельности детского организма необходимо обеспечивать ему от 6 до 13 тысяч движений в день. В детском саду организации двигательного режима уделяется большое внимание. Этому служат: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, самостоятельная активность детей в спортивных уголках в группах, досуги, динамические паузы на занятиях, чередование статических и динамических видов занятий, подвижные игры на прогулках и др.

Важным условием укрепления здоровья ребенка является выполнение единого двигательного режима в детском саду и дома.

В выходные дни этот вопрос можно решить с помощью занятий спортом, активного отдыха.

Предлагаю Вашему вниманию один из видов **игровой утренней гимнастики**. Наши дети очень активны и поэтому, выходя на прогулку, возьмите с собой спортивный инвентарь.

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 вниз, повторить 5-7р.)*

Чтоб была красивой спинка,

Надо сделать нам разминку.

Руки в стороны, по швам,

И согнулись пополам *(наклониться вниз, достать руками до пола)*

Друг на друга поглядим,

И все снова повторим*. (повторить 5 р.)*

Тик - так, тик- так,

Ходят часики вот так! *(руки на поясе, ноги на ширине плеч, выполняют наклоны влево - вправо)*

На одной ноге, как цапля,

Постоим сейчас, ребята.

Надо ножку поменять,

И на другой теперь стоять, *(стоять поочередно на правой, левой ноге)*

Будем вместе приседать -

Раз, два, три, четыре, пятъ, *(приседать, вытянув руки вперед)*

Колобок, колобок,

У него румяный бок. *(присесть, обхватить колени руками, выполнить )*

По тропинке, по дорожке

Будут прыгать наши ножки, *(прыжки на двух ногах)*

А теперь давайте вместе

Мы устроим бег на месте.

Раз, два, три начинай,

От меня не отставай! *(бег на месте)*

Вдох и выдох, наклонились,

Всем спасибо, потрудились! *(глубокий вдох, выдох, наклон)*

**2. Пальчиковая гимнастика**

Люди давно заметили, что движения пальцев и рук, сопровождаемые короткими стихами благотворно действуют на развитие детей. И придумали народные пальчиковые игры. А уже в наше время, ученые доказали, что тонкие движения пальцев рук положительно влияют на развитие детской речи. Использование пальчиковых игр повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм. Мысль, глаз ребенка двигаются с той же скоростью, что и рука.

Часто от родителей можно услышать, что раньше пальчиковую гимнастику никто не применял, с нами так не играли. Да, действительно. Но раньше не было таких благ цивилизации у детей, как сейчас - липучки, молнии, кнопочки. На одежде и обуви были пуговички и шнурочки, которые нужно было ребенку самому застегивать и зашнуровывать. Поэтому к моменту поступления в школу детские пальчики были натренированными, ловкими, умелыми, подвижными и правильно могли держать ручку, и красиво выводили буквы.

В связи с этим мы в детском саду каждый день по 3-4 раза с детьми играем с пальчиками, сопровождая движения одновременным проговариванием рифмованных строк.

**Предлагаю и Вам поиграть. Игра называется «Засолка капусты»:**

Мы капусту рубим, рубим,

Мы морковку трем, трем,

Мы капусту солим, солим,

Мы капусту жмем, жмем,

В баночки закладываем.

Детям нравятся пальчиковые игры. Поэтому и Вы можете дома заниматься пальчиковой гимнастикой со своим ребенком, тем более, что для ее выполнения требуется минимум времени - 5-19 минут, не нужны никакие специальные «инструменты», кроме пальчиков, и при этом развиваются мышцы пальчиков, развиваются речевые умения, формируются навыки, необходимые для обучения в школе.

Для Вас я приготовила **Памятки** с разными пальчиковыми играми, которыми можно воспользоваться во время Ваших занятий с детьми.

**3. Гимнастика для глаз**

Жизнь ребенка сложна и многогранна. Она вводит его в мир природы, науки, искусства и общественных явлений. И о необходимости иметь хорошее зрение говорить излишне. А сегодня эта проблема актуальна, у многих детей в дошкольном возрасте наблюдается нарушение зрения. Для охраны зрения детей важна правильная в гигиеническом отношении организация занятий в домашних условиях.

Дома дети особенно любят рисовать, лепить, а в более старшем дошкольном возрасте читать, писать, заниматься с детским конструктором, компьютером. Эти занятия требуют постоянного напряжения зрения. Поэтому взрослые должны следить за характером деятельности ребенка. Сегодня я познакомлю Вас с одним из комплексов **гимнастики для глаз.** У ребенка зайка на палочке.

Зайка вправо поскакал,

Каждый зайку увидал.

Зайка влево поскакал,

Каждый взглядом увидал.

Зайка - вправо, зайка - влево.

Ах, какой зайчонок смелый!

*(Дети прослеживают движения зайчика взглядом, голова остается в фиксированном положении)* Зайка скачет вверх и вниз. Ты на зайку оглянись.

Зайчик спрятался от нас (прячут зайку за спину, поворачивая голову, смотрят через правое плечо, затем через левое) Отрывать не надо глаз. (Закрывают глаза на несколько минут).

**4. 3акаливание**

Что же такое закаливание? Закаливание - это тренировка иммунитета кратковременными Холодовыми раздражителями. Когда-то давно люди были намного закаливание нас, дети бегали в одних рубашках и ходили босиком даже в лютые морозы. Закаливающие мероприятия проводятся средствами воды, солнца и воздуха.

Поговорим о закаливании водой. Любое закаливание необходимо начинать с щадящего, мы не можем начать сразу с моржевания или обливания холодной водой. Поэтому существует последовательность закаливания водой:

• Умывание лица и рук прохладной водой от 2Т до 16и;

• Обливание стоп и растирание их полотенцем, начиная с 28° и доводить до 15°, снижая температуру через 2-3 дня на 1-3°;

• Ходьба босиком по мокрым дорожкам.

• Ежедневное обливание теплой водой перед сном (36°).

Немного о воздушном закаливании. Ребенок дошкольник очень чувствителен к недостатку свежего воздуха. Он становится вялым, раздражительным. Именно поэтому, прогулки на свежем воздухе необходимы в любое время года до 2 часов, а летом большую часть дня проводить на свежем воздухе.

В детском саду в теплое время года утреннюю гимнастку и физкультуру мы проводим на улице, в зимнее время - в хорошо проветренном помещении, дети в облегченной одежде и босиком.

Что же касается солнечного закаливания, умелое использование солнечной энергии оказывает положительное влияние на организм. Под воздействием ультрафиолетовых солнечных лучей в коже ребенка образуется витамин Д, который имеет большое значение для роста и развития ребенка. Но, необходимо быть осторожными с принятием солнечных ванн, их длительность не должна превышать 5-7 минут в первый раз, постепенно увеличивая на 2-4 минуты. Во время принятия солнечных ванн ребенок не должен лежать, он должен двигаться, играть в спокойные игры.

Закаливание не может проходить от случая к случаю. В этом деле важна система. Необходимо учитывать возраст ребенка, особенности его здоровья, время года. Иначе, закаливающие процедуры не принесут пользы.

Одним из эффективных методов закаливания является «босохождение». Еще в Древней Греции «босохождение» было культом, а дети получали право на ношение обуви с 18 лет.

А знаете ли вы, что подошвы ног - это один из самых мощных рефлексогенных зон организма человека. Ноги являются своеобразным щитом с 72 тысячами нервных окончаний. Раздражение активных точек стопы является профилактикой многих заболеваний. В детском саду мы с детьми ходим босиком по коврикам Здоровья. Предлагаю и вам пройтись по коврикам, ощутить влияние внешних раздражителей.

**5. Ароматерапия, фиточай**

У современных детей есть много того, о чем мы могли только мечтать: разнообразные сладости, красивая одежда, игрушки, компьютеры. Дети больше времени проводят дома, меньше гуляют, как следствие больше устают. Их неокрепшие организмы получают слишком много ненатуральных веществ: из воздуха, воды, пищи, синтетических лекарств и витаминов. Но есть такое чудо природы - травы. Это сильное и доброе средство.

Сегодня ароматерапия широко используется и позволяет обеспечить профилактику и лечение многих заболеваний у детей и взрослых с помощью лекарственных растений и натуральных масел. Ароматерапию можно осуществлять в каждой квартире. Для этого можно сделать небольшие подушечки и наполнить их сухими травами. Можно взять один компонент, а можно составить композицию «букеты запахов».

**Как правильно выбрать растение**

• Если ребенок вялый и пассивный, его активизируют ароматы жасмина, лаванды, мяты, аниса. К тому же они стимулируют работу мозга и развитие умственных способностей.

• Противомикробным действием обладает ромашка аптечная, лепестки розы или шиповника.

• Шалфей лекарственный хорошо помогает при простудных и кожных заболеваний.

• Листья береза, тополя, пижмы эффективны при простудных заболеваниях, ОРЗ, гриппе.

• Стимулирующее действие окажет запах гвоздики, лаврового листа, смородины, рябины.

• Запахи апельсина, мандарина, валерианы, лимона, герани, душистой розы - подействуют успокаивающе.

В холодное время года душистые подушечки или пучки трав создадут в комнате атмосферу летнего луга, хвойного леса, прогонят зимнюю сонливость. Фиточай оказывает такое же воздействие, как и ароматерапия, его мы практикуем в осенне-зимний период.

**Сегодня я Вам предлагаю продегустировать 2 рецепта фиточая**.

1. Для бодрости: лист смородины, душицы, мелисы, мяты.

2. Общеукрепляющий: отвар шиповника с медом.

Вручить родителям медали “За воспитание малышей-крепышей”.

Предложить родителям дать оценку прошедшему мероприятию “Мешочек пожеланий”:

• красный круг (оценка отличная, с пользой дела);

• зелёный круг (оценка удовлетворительная, так себе);

• жёлтый круг (оценка неудовлетворительная, время прошло зря). *Родители высказывают свои впечатления и пожелания.*

Руководитель: Берегите здоровье друг друга,

Мы - природы малая часть,

Вы кому-то ответили грубо –

Чью-то жизнь сократили на час.

**Заседание №3**

**ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ГОСТИНАЯ НА ТЕМУ:**

**«ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА В НАШИХ РУКАХ»**

**Составил:** руководитель оздоровительного клуба «Крепыш» Е.В. Шейн, воспитатель высшей квалификационной категории

**Цель**:

1. Систематизация знаний родителей о факторах, способствующих укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада;

2. Формирование у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей;

3. Повышение педагогического мастерства родителей по использованию здоровьесберегающих технологий в домашних условиях.

**Форма поведения**: педагогическая гостиная в виде конкурса «Час здоровья»

**Участники:** родители, воспитатель.

**План проведения.**

1. Вступительное слово

2. Конкурс «Час здоровья»

3. Мастер класс «Подушечка с секретом»

4. Педагогический всеобуч «Здоровьесберегающие технологии»

5. Заключительный этап

***1.Вступительное слово руководителя.***

Уважаемые родители, здравствуйте! Я рада вас всех видеть на нашем заседании, оздоровительного клуба «Крепыш».

***2.Надпоминание цели и задач оздоровительного клуба.***

Давайте с вами вспомним цель и задачи нашего оздоровительного клуба «Крепыш».

***3.Заполнение анкет***

А сейчас, пожалуйста ответьте на не сколько вопросов, которые предложены вам в анкетах, подумайте и ответьте на них, а так же выскажите свои пожелания о том, чтобы вы еще хотели узнать в нашей работе клуба. ( родители заполняют анкеты)

Кажется на первый взгляд, какое простое и обыкновенное слово «Здравствуйте», а в нем есть все: и тепло, и встречи, и рукопожатие друзей, и пожелание здоровья.

Вот и сегодня мы с вами на нашем заседании поговорим о здоровье наших детей.

***4. Высказывания детей.( видеоролик)***

Здоровье взрослого человека на 75% определяется условиями его формирования в детском возрасте. Именно с раннего возраста нужно приобщать ребенка заботиться о своем здоровье, воспитывать у него заинтересованность в собственном развитии и самосохранении. Как-то, беседуя с детьми о здоровье, я спросила: «Что нужно делать человеку, чтобы не болеть? » Ответ был однозначным – пить таблетки. «Подождите, - сказала я. – Ведь человек не болен. Что нужно делать, чтобы оставаться здоровым? »

- Уважаемые родители, как Вы думаете, что ответили Ваши дети? (предположительные ответы родителей)

- Я вам предлагаю послушать рассуждения детей по вопросам:

1. Как ты думаешь, что такое здоровье?

2. А что такое болезнь?

3. Можно ли убежать от простуды?

4. Что надо сделать, чтобы быть здоровым человеком?

*(Родители слушают высказывания детей)*

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его 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.

На современном этапе проблема профилактики здоровья детей является одной из самых актуальных. Перед нами, взрослыми, стоит очень важная задача: воспитать человека XXI века – человека здорового физически, нравственно и духовно, человека всесторонне грамотно развитого.

От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни у детей, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека.

Главная цель детского сада – совместно с семьей помочь ребенку вырасти крепким и здоровым, дать ребенку понять, что здоровье – главная ценность жизни человека.

***5.Конкурс «Час здоровья»***

Сегодня на нашем заседании я предлагаю Вам принять участие в конкурсе «Час здоровья».

Предлагаю разделиться на две команды, придумать название и поприветствовать друг друга.

**Команда «……» и команда «……….»**

**Итак, начинаем наш конкурс.**

**Ответьте на вопрос №1**: «Что такое здоровье? » Свои ответы запишите

*(дается 5 минут на подготовку)*

Представитель от команды зачитывает варианты, вторая команда дополняет.

• Здоровье – сила и ум, настроение, эмоциональное состояние.

• Здоровье – это красота.

• Здоровье – это счастье.

• Здоровье – это богатство.

**Ответьте на вопрос №2**: «Что нужно делать, чтобы быть здоровым взрослым и детям? »

Команды совещаются, записывают ответы и представитель от команды зачитывает их (в этом случае начинает вторая команда, а первая дополняет):

а) следить за физическим состоянием;

б) не заниматься самолечением;

в) следить за состоянием зубов;

г) чередовать виды деятельности;

д) спать не менее 7 – 8 часов в день;

е) заниматься спортом или физическими упражнениями, закаливать свой организм;

ж) использовать нетрадиционные средства оздоровления (аромотерапия, фитотерапия, цветотерапия и т. д.) .

Согласитесь приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и весёлым. Ведь как говорили, древни греки: «В здоровом теле - здоровый дух! »

Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено народом.

**Задание №3**. «Назовите пословицы и поговорки, в которых говорится о здоровье».

а) «Здоровье дороже золота»;

б) «Здоровье, ни за какие деньги не купишь»;

в) «Береги нос в белый мороз»;

г) «Кто не болеет, тот здоровье цены не знает»;

д) «Шуба елова, да к сердцу здорова».

*(Называют команды по очереди).*

Как уже было отмечено, вынужденная статическая поза, умственная работа ведёт к утомлению, снижает уровень работоспособности. Из-за ограниченной амплитуды движений уменьшается подвижность суставов, нарушается поступление кислорода к внутренним органам, головному мозгу. Для того чтобы избежать этих негативных явлений, необходимо научиться и научить наших детей чередовать умственное напряжение с физической работой. К таким малым формам активного отдыха можно отнести физические минутки и динамические паузы.

**Задание№4**. Родители выполняют несколько вариантов динамических пауз. Связь голоса со здоровьем была отмечена ещё в древности. В ту минуту, когда мы смеёмся, из зоны смеха поступают нервные импульсы. Эти сигналы заставляют мозг вырабатывать вещества удовольствия. Минута смеха продлевает жизнь и очень полезна для наших детей.

Давайте продолжим нашу жизнь, выполнив следующие задания.

**Задание№5**. «Анекдоты». Каждая команда рассказывает смешной анекдот или случай из жизни семьи, ребёнка, детское высказывание.

Одной из формул здоровья является эмоциональное состояние.

Предлагаю выбрать из палитры красок тот цвет, соответствует вашему настроению в данное время.

**Задание № 6**. Звучит спокойная музыка, на каждый стол выставляются по одному подносу, на котором лежат листы бумаги разных цветов. Родители делают свой выбор.

Упражнение «Мой цвет». Желтый цвет - радости, веселья; голубой – спокойствия, умиротворения; красный – напряжения и усталости.

**Уважаемые родители. Помните, что здоровье ребёнка в Ваших руках!**

**6.** ***Мастер – класс******«Подушечка с секретом»*** *(Продуктивная деятельность родителей.)*

Уважаемые участники родительского клуба «Крепыш», сегодня с вами поделится семейным опытом бабушка Виктория Анатольевна, она покажет мастер – класс как можно изготовить своими руками из подручного материала, очень полезную вещь «Подушечку с секретом», которую можно использовать в домашних условиях, для развития мелкой моторики руки, снятия мышечного и эмоционального напряжения, для профилактики плоскостопия и др.

***7.Педагогический всеобуч*** «Использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ и дома».

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии». И я хочу сегодня с вами поделиться этими технологиями. Которые вы можете использовать в домашних условиях.

*(Раздаю родителям листы с напечатанным материалом «Здоровьесберегающие технологии в помощь родителям» )*

***8.Заключительный этап***.

Вот и подошло к концу наше заседание. Я хочу предложить вам игру «Возьмёмся за руки».

*(Все стоят в кругу. Каждый желает соседу справа чего-либо и берёт его за руку. Действие происходит до тех пор, пока круг не замкнётся)*

Наша ниточка не прервалась и я надеюсь, что мы всегда будем вместе бороться за здоровье наших детей, будем также крепко дружить, поддерживать друг друга в трудную минуту. Ведь добрые дела, дружба – это тоже здоровье.

Уважаемые, родители! Помните, здоровье ребенка в ваших руках!

До свидание, до следующей встречи.

**Заседание № 4**

**КРУГЛЫЙ СТОЛ НА ТЕМУ:**

**«ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

**В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ»**

**Составил:** руководитель оздоровительного клуба «Крепыш» Е.В. Шейн, воспитатель высшей квалификационной категории.

**Цель:** Познакомить родителей с приемами и методами оздоровления детей, лечебно- профилактическими мероприятиями, которые проводятся в ДОУ, дать рекомендации профилактики ОРВИ заболеваний в домашних условиях.

**Присутствующие:** Руководитель оздоровительного клуба «Крепыш» воспитатель Е.В. Шейн, ВКК; старшая медсестра Юрченко З.М.; фельдшер врачебной амбулатории.

**Повестка:**

1. Дискуссия: «Здоровый образ жизни, что это такое?»

Руководитель клуба – воспитатель Е.В. Шейн

2. Результаты анкетирования по проблеме здорового образа жизни

Руководитель клуба – воспитатель Е.В. Шейн

3. Система работы в ДОУ по укреплению здоровья детей

Старшая медсестра – Ф.И.О.

4.Практикум: «Знакомимся с оздоровительными методиками»

Фельдшер врачебной амбулатории - ФИО

- «Корригирующая гимнастика, как профилактика нарушений осанки и плоскостопия» ( специалисты, дети и родители).

- Точечный массаж для профилактики ОРВИ ( специалисты, дети и родители).

- Гимнастика для глаз ( специалисты, дети и родители).

**Ход круглого стола**

Наша сегодняшняя встреча посвящена проблеме формирования у детей привычки к здоровому образу жизни. Мы будем работать по следующему плану (знакомство с повесткой)

Прежде чем начать дискуссию по проблеме здорового образа жизни проведем разминку. Выполним ***упражнение: «Мой ребенок, какой он?»*** Охарактеризуйте несколькими прилагательными своего ребенка. Например: Мой ребенок - жизнерадостный, добрый и т.д.

Запись вариантов, предложенных родителями. Анализ: есть ли характеристики: крепкий, закаленный, здоровый, не болеющий.

Если нет, выяснить причину:

1. Ребенок часто болеет

2. Взрослый не совсем понимает, что это самое важное в жизни каждого человека

Что такое **здоровье**? Объясните, как вы понимаете это понятие.

- отсутствие болезни

- полное физическое, психологическое и социальное благополучие (ООН)

В последние десятилетия состояние здоровья россиян значительно ухудшилось. Этому много причин.

Давайте основные из них попробуем обозначить.

|  |  |
| --- | --- |
| Причины ухудшения состояния  здоровья | Как улучшить ситуацию |
| Экология  Низкий уровень жизни населения  Наследственность  Неправильный образ жизни | Разработка и внедрение безотходных производств (замкнутый цикл), безвредных технологий  Забота государства о людях (соц. программы)  Диагностика, высокий уровень развития медицины  Изменения мировоззрения у граждан |

По данным научных исследований **наше здоровье зависит:**

- на 10% от уровня развития медицины;

- на 20% от наследственных характеристик;

- на 20 % от состояния экологии (чем дышим, что пьем, едим);

- на 50 % от образа жизни (поведения) самого человека.

По данным исследований, проведенных в России, здорового образа жизни придерживается только 1 % российских семей. О ком можно сказать: «Он (эта семья) ведет здоровый образ жизни»

- отсутствие вредных привычек;

- рациональное питание;

- систематические занятия физической культурой;

- профилактика заболеваний *(закаливание, соблюдение элементарных гигиенических и санитарных правил, прием проф. препаратов в период подъема заболевания);*

- соблюдение режима дня;

- ответственное отношение к своему здоровью и здоровью близких людей.

Существует специальная наука, которая изучает проблему формирования здорового образа жизни – **валеология** (наука о здоровье)

Ученые всего мира утверждают, что желание вести здоровый образ жизни формируется у детей в возрасте до 12 лет.

В нашей стране разработано более десятка программ по формированию у детей привычки к ЗОЖ.

Мы в нашем детском саду тоже работаем над этой проблемой. Ей уделяется достаточно внимания и в нашей основной образовательной программе, по которой мы работаем. Также мы используем в работе оздоровительные технологии.

В школах введен специальный предмет ОБЖ, у нас в саду проводятся познавательные занятия по данной тематике.

Систематически проводятся занятия по физической культуре, оздоровительная и профилактическая работа, о ней более подробно расскажет старшая медсестра ДОУ.

Однако мы знаем, что мало дать детям определенные знания, необходимо сформировать у них потребность эти знания применять на практике.

Алгоритм формирования мотивации к здоровью:

З ---------- У --------- Х --------- Б

Знаю ------ умею ----- хочу ----- буду

Что на ваш взгляд является основным средством формирования у детей привычки к здоровому образу жизни:

- беседы с детьми по проблеме;

- общественное осуждение вредных привычек;

- общественная реклама составляющих ЗОЖ;

- личный пример окружающих взрослых ( семьи).

Таким образом, мы с вами пришли к единогласному выводу, что добиться положительных результатов в процессе формирования у детей устойчивой привычки к ЗОЖ можно только в тесном сотрудничестве ДОУ и семьи. И сотрудничество это должно строиться на взаимоуважении и взаимодоверии.

**Заседание № 5**

**ТЕМА: «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»**

**Составил:** руководитель оздоровительного клуба «Крепыш» Е.В. Шейн, воспитатель высшей квалификационной категории

*Звучит песня «Закаляйся». Музыка Соловьёва-Седова, слова Лебедева-Кумача.*

**Руководитель:** Здравствуйте, уважаемые родители. Цель нашей сегодняшней встречи – узнать, что такое здоровый образ жизни и как он влияет на развитие наших детей. Проанализировав Ваши ответы на вопросы анкет, мы составили план нашей сегодняшней встречи с их учётом. Надеемся, что сумеем ответить на все интересующие Вас вопросы, и Вы узнаете много интересного для себя.

***Выступление врача-педиатра. Заболеваемость детей. Анализ групп здоровья детей. Советы по укреплению здоровья. Здоровье и пища. Здоровье и привычки.***

1.Уважаемые родители, а Вы готовы ответить на наши вопросы?

Надувные шары. В каждом шарике записка с вопросом для родителей.

*Руководитель бросает воздушный шарик родителям. Поймавший, прокалывает шарик и отвечает на вопрос.*

- Что значит здоровый человек?

- Что такое «здоровый образ жизни»?

- Какие вредные привычки детей плохо влияют на их здоровье?

- Какие положительные привычки необходимо воспитывать у детей, чтобы они были здоровы?

*Другие родители могут дополнять и высказывать своё мнение по заданному вопросу.*

**Руководитель:** Уважаемые мамы и папы! Вы – первые и самые важные учителя своего ребенка. Первая его школа – ваш дом – окажет огромное влияние на то, что он будет считать важным в жизни, на формирование его системы ценностей.

**Утренняя гимнастика**. К сожалению, не во всех семьях утренняя гимнастика прочно вошла в жизнь. Утреннюю гимнастику можно и нужно проводить систематически уже с двух лет, так как она развивает двигательные навыки, укрепляет мышцы, создает правильную осанку, тренирует и усиливает деятельность всех органов и систем, способствует пробуждению организма, заряжает его энергией, поднимает настроение.

**Закаливание.** Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!

Некоторые мамы и папы полагают, что для того, чтобы ребенок вырос здоровым, его надо пичкать таблетками и защищать от всех возможных раздражителей вроде холода или ветра. Это заблуждение. Ребенка нужно не закрывать от них, а, наоборот, понемногу приучать с помощью закаливания.

Его суть в том, что организм ребенка тренируется для того, чтобы повысить его выносливость и сопротивляемость болезням. При этом не используется никаких таблеток. Способы исключительно естественные: это воздушные, солнечные и водные процедуры. Детей начинают закаливать буквально с первых месяцев. В это время процедуры исключительно мягкие. Дети 3 лет уже более приспособленные, а потому закаливающие процедуры могут быть интенсивнее. В летнее время дети 3 лет уже вполне могут купаться в водоеме. В теплый день это идеальное место, так как на малыша одновременно действует воздух, вода и солнце. Начинайте с небольших погружений и, главное, следите за температурой воды. Она должна быть не ниже 23 °С. Также воздержитесь от купаний, если температура воздуха ниже 25°С. С 3 лет детям уже можно позволять находиться под прямыми лучами солнца. Главное, не забывать надевать панаму и делать перерывы. Учтите, что весной и в начале лета солнце активнее, в это время присутствие на солнце должно быть более дозированным.

Для укрепления иммунной системы ребенка очень полезно ходить босиком. В теплую погоду малыш может ходить по скошенной траве и мягкой лесной подстилке из хвои и опавших листьев. В холодное время года дети не могут купаться в реке и принимать воздушные ванны на улице.

Прогулки на свежем воздухе доступны в любое время года, не стоит легкомысленно относиться к этому! Свежий воздух – основа закаливания ребенка. Не забывайте регулярно проветривать помещение, в котором находится ребенок, особенно перед сном. Пожалуй, самое популярное средство закаливания – обливание прохладной водой. Начинать водные процедуры лучше постепенно, не прибегая к резким перепадам температуры.

Для начала можно приучить малыша умываться и обмывать ножки прохладной водой. При полном обливании первоначальная температура воды для ребенка 3 лет должна быть 32-33°. В дальнейшем её можно довести до 22—24°, понижая температуру на один градус раз в 3 дня. Приступать к интенсивным процедурам можно только если ребенок полностью здоров. Для ослабленных детей лучше применять более щадящие методы закаливания.

**Профилактика плоскостопия.**

**Плоскостопие** – одна из самых распространённых проблем с детскими ножками. И, несмотря на кажущуюся безобидность, проблема эта очень серьёзная. Запущенное плоскостопие чревато проблемами с разными отделами позвоночника, болями в спине и шее, болезнями суставов. Как любую болезнь, плоскостопие легче предупредить, чем вылечить. Поэтому важно не лениться, а уделять должное внимание профилактике плоскостопия у детей, начиная с самых первых дней жизни.

Для того, чтобы сохранить ножки малыша здоровыми, нужно с самого рождения делать ему общеукрепляющий массаж, достаточное количество времени проводить на свежем воздухе.

Необходимо озаботится подбором правильной обуви для профилактики плоскостопия у ребёнка. Обувь для ребенка должна быть из натуральных материалов, лёгкой и удобной, с жестким задником и достаточно гибкой подошвой. Также в правильной обуви всегда есть супинатор и небольшой каблучок (не больше 1,5 см). Отдельно стоит упомянуть о том, как правильно выбрать размер обуви для ребёнка. Очень часто мамы действуют по принципу «большое – не маленькое», не думая о том, что слишком большая обувь тоже может навредить ножкам малыша. Оптимальный запас длины стельки для зимней обуви составляет 1,5 см, а для летней – 0,5 см.

**Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия:**

***1. В положении сидя на стуле:***

• согнуть и разогнуть пальцы ног;

• провести большим пальцем ноги по голени другой ноги снизу вверх, повторить другой ногой;

• погладить подошвой и внутренней поверхностью стопы голень другой ноги, повторить, сменив ногу;

• поставить ноги на пол под углом в 90 градусов, потянуть носки на себя,

вернуться в исходное положение;

• соединить подошвы ног друг с другом;

• зафиксировать носки на полу и максимально развести пятки в стороны.

• катать ногами массажный мячик или ролик;

• перекладывать при помощи пальцев ног мелкие предметы (камушки, карандаши, пуговицы, тряпочки).

***2. При ходьбе:***

• попеременно ходить на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы;

• попеременно ходить с поджатыми и поднятыми пальцами;

• ходить по песку, гальке, траве, специальному коврику для профилактики плоскостопия.

***3. В положении стоя:***

• подниматься на носочки, опускаясь на полную стопу;

• подниматься на носочки, опускаясь на наружные своды стопы;

• приседать, не отрывая пяток от пола;

• стоять на внешних сводах стоп в течение 30-40 секунд.

Также полезно лазать вверх и вниз по гимнастической стенке, ходить по обручу или гимнастической палке, положенным на пол.

Такая несложная гимнастика, проводимая с ребёнком, убережёт его от этой неприятной проблемы – плоскостопие. Приучайте ребенка к выполнению зарядки с самого детства, показывая личный пример. Пусть утренняя гимнастика и закаливания будет в вашей семье хорошей ежедневной традицией! До следующей встречи!

**Заседание №6**

**ТЕМА: «СМОЛОДУ ЗАКАЛИШЬСЯ, НА ВЕСЬ ВЕК СГОДИШЬСЯ»**

**Составил:** руководитель оздоровительного клуба «Крепыш» Е.В. Шейн, воспитатель высшей квалификационной категории

**Цель:** Повышение уровня осведомленности родителей о пользе закаливания. Вести просветительскую работу среди родителей о способах оздоровления дошкольников.

**Руководитель:** Как бы хотелось, чтобы наши детки не болели, тогда бы может закаливание детей дома нам не понадобилось, вполне хватило бы обычных прогулок. Но, к сожалению, статистика не радует. Поэтому мы, родители, изначально находимся в ответе за здоровье - физическое воспитание своего ребенка. Сегодня у нас в гостях н заседании фельдшер, который вам расскажет о закаливании в домашних условиях.

***Домашнее закаливание детей дошкольного возраста.***

Хотите укрепить здоровье ребенка, повысить его иммунитет, значит необходимо проводить закаливающие мероприятия. Мы, почему-то привыкли, что закаливающие мероприятия - это что-то не комфортное малоприятное, особенно на первом этапе. Поэтому основными вопросами начала закаливания являются: как, с чего начать, как подготовить ребенка, сделать для него этот процесс ежедневной и приятной процедурой. Если вы все еще сомневаетесь, надо ли это делать, выйдите погулять осенью - зимой на детскую площадку. О чем мамочки будут говорить чаще всего? "мой засопливился..., а мой закашлял..., а мой только что переболел ОРЗ". Болезни - болезни - болезни. Знаете, не затронула бы эту тематику, ели бы не свой печальный опыт, когда лишним кутанием малыш стал плохо реагировать на снижение температуры окружающего воздуха, начались беспрерывные сопли + ОРЗ. В общем настал момент Х, когда решила покончить с этим, взяв все в свои руки, начала проводить закалку ребенка дома. Результат не заставил себя ждать. Вот сейчас с вами хочу поделиться этим опытом.

***Системы закаливания детей***

Запомните ваш позитив передастся ребенку, сделайте это мероприятия игрой, ваш карапуз подхватит инициативу.

***Правила закаливания детей дома.***

Ранние закаливающие мероприятия - самые эффективные. Не откладывая на завтра, не теряя времени начать надо прямо сейчас. Если мамочка начнет это с грудного возраста, то это поможет ей избежать многих проблем со здоровьем ребенка дальше.

Систематичность закаливания очень важна, не зависимо от того, какой способ вы выбираете.

Постепенное увеличение продолжительности закаливающих процедур. Никаких скачков: раз два дня не заболел, можно пару минут лишних добавить. Нет - нет. Эта пару минут может оказаться критической, будете лечить уже, а не проводить закалку ребенка. А потом придется все начать заново. Вам оно надо?

Позитивные эмоции, превосходное настроение -залог успеха, если малыш капризничает, не насилуйте его.

Наверное, самый трудный пункт для многих родителей: все должно подкрепляться собственным примером.

Комплексные занятия физкультурой, массаж + закаливающие мероприятия дадут более ощутимый эффект.

Начинаем процедуры только со здоровым малышом, когда нет стрессовых ситуаций, не режутся зубки, карапуз не пошел в садик.

Никакого переохлаждения. Это относится к прыжкам в сугроб, выбору одежды на прохладную погоду.

Перегревание так же опасно, есть вероятность вспотеть, быть простуженным, поскольку чадо будет стаскивать с себя одежду или гулять сырым.

Согрейте Ручки и ножки растираем, только потом приступайте к процедурам.

закаливание детей в домашних условиях. Постоянные закаливающие мероприятия укрепят здоровье ребенка, поднимут ему настроение, вам только необходимо правильно выбрать необходимый способ.

***Оздоровительная работа или закаливание детей дома.***

Если сейчас взять хоть одно советское пособие по закаливанию, можно искренне посмеяться над имеющимися советами. Такой закалкой можно только подцепить один из типов инфекционных заболеваний, проявляющихся в разных формах. Купание с 36-40° С спускали до 35°С, каждую неделю понижали на 1°С, причем малышок успевал простыть, температура + фебрильные судороги. Закаливание откладывалось, потом начиналось все заново. Мероприятия растянутые по времени не неизвестно на сколько, пользы приносило мало. Сейчас же уже в рекомендациях по купанию детей многие пишут оптимальную температуру-30-28°С.

Родители - радикалы этого естественно не принимали и круглый год погружали малышей в естественные водоемы, проруби; дома на них были только трусики и майки. Понятно, что казусы были разные: выдерживали немногие, остальные болели и мамы с папами "ломались", натягивая им теплые штаны и кофточку и наглухо закрыв все форточки. Благо дело, таких родителей было не много, все как-то больше вообще без закаливания обходились. Вот и выросли такие детки, стали сами родителями и знаний в закаливании у них "0,0". Специалисты просто настаивают, что приступать к закаливанию надо совместно, иначе:

- вам это самим быстро надоест;

- это более походит на садизм: мама ежится, говорит, что не переносит холодной воды, а надрывающееся чадо упорно поливает ледяной водой;

- это не принесет пользы, ведь мама считает, что закаливающие процедуры - это только обливание водой, после чего одевает ребенку две кофты дома, не открывает ни единой форточки.

***Методы закаливания детей в домашних условиях.***

Воздушные ванны рекомендованы всем, начиная с младенцев. Делайте это с утра, зимой проветрите комнату до 22-24 градусов, а летом можно выносить кроху на улицу на 1 минуту, пару раз/день, потом частоту выносов можно увеличить до 3-х. Каждую неделю добавляете минуту времени, через пять месяцев вы достигнете 15 минут. При этом не забывайте понижать температуру, снижая очень постепенно до 16 градусов. Испугались цифры? В некоторых детсадах температура зимой в группе не превышает 14-16 градусов. Поэтому лучше привыкнуть к такой температуре заранее.

***Закаливание ребенка дома воздушными ваннами***

Закаливаем солнышком, иными словами «теневое загорание», допустимо с 2-х лет, начиная от 5 до 10 минут бутуз может посидеть под деревом (не на открытом солнышке) в одних трусиках. Делайте это до 11 дня, пока солнышко не достигло своей активности. Хотя по последним данным, это время сместилось уже к 10 часам, а далее солнышко начинает палить. Не думайте, что в тени вас это не коснется. Отражающие свойства гладких поверхностей и песка очень велики, малыш может "сгореть". При температуре за 30град., даже нечего и делать на улице.

Обтирание полотенцем, начните с ручек, потом перейдите на ножки, дойдя до животика - груди, перейдя на спинку. Сначала это делают маленьким кусочком фланели. а потом можно взять полотенчико побольше. Начните с температуры воды 30 градусов, снизив до 22 градусов (зимой) и 18 градусов (летом). Вообще специалисты рекомендуют начать с сухого обтирания, чтобы кожа разогревалась и привыкла к подобным процедурам.

Душ рекомендуется использовать до полудня, когда у ребенка повышенная активность, продолжительностью от 30 секунд до минуты при температуре от 32 градусов до 22-28 (летом, зимой соответственно).

Ванны для ног. Обливание ножек водой 30 градусов с полуминуты свести до 10 градусов (понижая 1 градус/неделю). Попробуйте контрастное обливание - тоже очень полезно.

Обливание холодной водичкой начинайте можно с года. Поставьте малыша в ванную, старайтесь не мочить голову. Температура от 35 градусов снижается до 22-28 (летом - зимой), понижаясь на градус в неделю.

Плавание, бассейн. С опытным инструктором можно начать плавать уже со второго месяца жизни. Специальные бассейны для раннего обучения - закаливания используют особые методики. К примеру, изначально в конце каждого занятия в бассейне подается холодная вода (с помощью форсунок или отдельного шланга). Мамочки подносят малышей к этой струе, но не направляя ее прямо на ребенка. Специалисты называют это «холодным пятном», то есть крошка пребывает в двух зонах: холодная струя + теплая окружающая вода бассейна. Малыши просто хватают струю ручками, пытаются достать ножками и не более. По мере укрепления, особенно зимой, приносится снег, которым малыши играют и некоторые мамы растирают детей.

После полутора - двух лет при проведении ранних закаливающих процедур, когда малыш привык к низким температурам, можно практиковать выход на снег. Естественно ненадолго.

Банные процедуры закаливают теплом, поэтому, пуская ребенка в сауну, следите за временем пребывания, чтобы малышок был на нижней полке, в шапочке (специальные для бань). Начать можно с двух лет, хорошо бы чередовать с душем. Не забывая давать морс. Здесь будьте осторожны, нужна консультация педиатра на наличие противопоказаний.

ЛФК + массаж с закаливающими процедурами, как уже говорилось выше.

Закаливаем ротоглотку. Некоторые советуют готовить дезинфицирующие растворы на основе трав, а температуру этих настоев постепенно снижать. А некоторые считают, что дети должны кушать мороженное - это закаляет ротовую полость. Здесь советовать не стану, как решите сами.

***Золотая середина закаливания.***

В любом случае, при проведении закаливания детей дома, нужно придерживаться здравого смысла. Если карапуз плачет, ему не комфортно, ну не заставляйте его при 20 градусах дома ходить в трусиках, босиком. Запомните, любые мероприятия по закаливающим процедурам должны быть согласованы с лечащим педиатром, чтобы он знал от чего вас "спасать", если что.

***Закаливание детей раннего возраста***

Если вы не знаете, как начать закаливание.

Проветривание помещений. Застойный воздух - скопление микроорганизмов + микробов, устройте им "перелет" на улицу. Боитесь открывать, когда рядом кроха, делайте это на ночь и отправляясь на прогулку.

Отложите тапочки в сторону, некоторые дети просто обожают бегать босиком - вот пускай бегают, не настаивайте, чтобы натянули носки с тапками.

Убираем лишнюю одежду. Наверное, помните правило, собираясь гулять с ребенком, который сидит в коляске-наденьте на 1 слой одежды более, чем у вас. Не делайте этого. Знаю людей, которые в прохладную погоду выгуливали малыша в комбинезоне с короткими руками, штанинами. Ни разу не заболел. Бегаем босиком на балкон. Для любителей экстрима, если на балконе есть сугроб (при незастекленных конструкциях) на пару секунд выйдите с ребенком туда босиком, потом снова в дом растирать ножки.

Плавание везде. Речки, озера, моря, бассейн - все имеют разную температуру, пользуйтесь этим.

Кстати, важный нюанс: закаливающие процедуры не проводят на ночь, это только взбудоражит малыша, он не уснет.

Проводите закаливание детей дома по всем правилам, простуды вас не одолеют. До свидание, до новых встреч.

**Заседание № 7**

**ТЕМА: «ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ И ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ»**

**Составил:** руководитель оздоровительного клуба «Крепыш» Е.В. Шейн, воспитатель высшей квалификационной категории.

**Цель:** Профилактика плоскостопия у детей, формирование правильной осанки, развитие мышц стоп у детей дошкольного возраста.

**ХОД МЕРОПРИЯТИЯ:**

*Родители вместе с детьми заходят в зал под энергичную музыку. Встают в круг.*

***Руководитель:*** - Сегодня мы познакомимся с очень простыми упражнениями, которые помогут сохранить правильную осанку, сформируют у детей навыки правильной осанки, послужат профилактикой плоскостопия, помогут развить силовую выносливость мышц стоп. Проведем небольшую разминку.

*Дети вместе с родителями шагаю по кругу, по массажным дорожкам - под маршевую музыку, под быструю музыку - бегут вокруг массажного круга.*

*Родители и дети свободно парами расходятся по залу.*

**1 задание: «Дотянись до ладошки»**

Цель: Формирование стереотипа правильной осанки.

В положении стоя, не отрывая ног от пола, предлагается ребенку дотянуться до ладони над головой (1см).

**2 задание: «Что у нас в ножках?»**

Цель: Укрепление мышечно–связочного аппарата ног и туловища, правильное выполнение команд.

Оборудование: небольшие безопасные предметы.

Ребенок лежит на спине, вытянув прямые сомкнутые ноги. Родители вкладывают ребенку в ноги предмет. По команде: «Что у нас в ножках?» - ребенок поднимает ноги с предметом и голову одновременно, смотрит на счет (1, 2, 3, 4), затем медленно опускает голову, потом ноги.

Ведущий контролирует положение позвоночника ребенка, который должен всей спиной прижиматься к коврику.

**3 задание: «Солдатики и куклы»**

Цель: Формирование стереотипа правильной осанки, умения расслабляться.

По команде: «Солдатики» - дети принимают правильную осанку.

По команде: «Куклы» - опускают голову, плечи, руки; расслабляются.

Родители вместе с детьми делятся на две команды.

**4 задание: «Загрузи и увези машину»**

Оборудование: две машины на веревочке с одной стороны команды по 10 палочек (карандашей) с другой стороны команды.

Задание: нужно загрузить машину дровами и доставить груз на стоянку.

Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему. укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

Дети, стоя в шеренге по очереди (руки на поясе спина прямая) передают пальцами ног ниточку, к которой привязана машинка с грузом. (Можно и в двух шеренгах).

**5 задание для детей: «Поймай рыбку»**

Оборудование: 2 таза с водой с камешками, 2 стульчика возле тазов.

Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему. Укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

Задание: дети по очереди подходят к тазу с водой, каждый участник в свою очередь может поймать только 1 рыбку (камешек), чья команда больше наловит рыбок за 2 минуты.

В таз с водой опускаются камешки. Детки пальцами ног ловят рыб.

**6 задание: «Стирка»**

Оборудование: бумажные носовые платочки.

Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему. укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

Задание: дети имитируют движения стирки. На полу платочки, пальцами ног дети собирают платочек в гармошку, (опускают и поднимают 2 раза) затем берут платочек за край и опускают его в воду (стирают - 2 раза) а потом собирают в гармошку и отжимают.

**7 задание: «Нарисуй картину»**

Оборудование: листы бумаги, цветные карандаши.

Цель: Укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия.

Дети и родители, стоя (сидя) должны нарисовать ногами любой рисунок.

**8 задание: «Пляжный волейбол»**

Оборудование: мяч.

Дети лежат на животе по кругу, лицом в центр круга, руки под подбородком, ноги вместе. Водящий бросает мяч любому игроку, тот отбивает его двумя руками, при этом, прогибаясь, поднимает голову и грудь. Ноги остаются прижатыми к полу.

**9 задание: «Рыбки и щука»**

Цель: Улучшение дренажной функции бронхов, общефизическое воздействие, развитие ловкости.

Дети – «рыбки» лежат на спине, руки вдоль туловища, имитируют движения плавающей рыбки. По команде: «Щуки» - дети переворачиваются на живот, руки под подбородок, пятка вместе. «Щука» ловит зазевавшихся «рыбок».

**10 задание: «В домике живут...»**

Цель: Формирование стереотипа правильной осанки. Укрепление мышц туловища и конечностей.

Оборудование: Мешочек с песком 10x10.

Дети стоят у мешочка с песком (у дома), сохраняя правильную осанку. По предложенной команде: «Лошадки», «Пингвины», «Медведи»... имитируют движения животных. Возвращаются в дом, приняв правильную осанку.

**11 задание: «Кто громче?»**

Цель: Тренировка навыка правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.

Оборудование: Дудочка, рожок, свисток.

Ведущий просит ребенка как можно громче продуть в дудочку, рожок, свисток. Вдох необходимо сделать через нос и резко выдохнуть. Побеждает тот, чей звук будет громче.

**Заседание № 8**

**ТЕМА: «СОХРАНИ И УКРЕПИ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ»**

**Составил:** руководитель оздоровительного клуба «Крепыш» Е.В. Шейн, воспитатель высшей квалификационной категории.

**Цель:** Повысить уровень знаний родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей.

**Задачи:**

1.Ознакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада.

2.Формирование у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей, повышение педагогического мастерства родителей по использованию здоровье сберегающих технологий в домашних условиях.

**План**

1. Приветствие

2. Легенда о здоровье (видеролик)

3. Игра «Здоровье»

3. Видеозапись детей

4. Путешествие в страну «Здоровей-ка»

6. Прощание

**Ход заседания:**

*Все участники стоят в кругу. Звучит спокойный музыкальный фон.*

**Руководитель:** Добрый день!

Спасибо, что дела свои отложили,

В детский сад наш поспешили

Пообщаться, поиграть,

Много нового узнать!

Я рада Вас видеть на нашей сегодняшней встрече.

*( участники садятся на стулья полукругом)*

Цель нашей сегодняшней встречи – узнать, какие основные факторы, способствуют укреплению и сохранению здоровья детей в домашних условиях и условиях детского сада.

Проанализировав Ваши ответы на вопросы анкет:

- Как вы оцениваете здоровье своего ребенка?

50% - родители оценивают здоровье своего ребёнка - удовлетворительное, 35% хорошее и 15% плохое.

– Существуют ли в вашей семье традиции по физическому воспитанию? Только 20% семей.

- Соблюдаете ли вы режим дня?

- Придерживаетесь ли вы правильного питания?

-Проводите ли вы закаливающие процедуры? делают 27%, регулярно гуляют на свежем воздухе 79%,

- 87% родителей написали, что нуждаются в консультации по укреплению и сохранению здоровья. Из этого следует, что проблема сохранения здоровья, остаётся актуальной в наши дни. И сегодняшнее заседание мне хочется начать с легенды:

*( показ слайда горы Олимп с богами)*

- «Давным-давно, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Долго думали они, каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». Но один из богов сказал так: «Если всё это будет у человека, он будет подобен нам». И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - за высокие горы. Как вы думаете, куда спрятали боги здоровье?

*( высказывание предположений родителей)*

- Один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!

- Я сейчас, предлагаю вам поиграть с массажным мячом, поймав мяч вы должны ответить на вопросы:

- Что такое здоровье?

- Что значит здоровый человек?

- Что такое «здоровый образ жизни»?

- Какие вредные привычки детей плохо влияют на их здоровье?

- Какие положительные привычки необходимо воспитывать у детей, чтобы они были здоровы?

*( родители ловят массажный мяч, отвечают на вопрос.)*

- А сейчас я предлагаю вам просмотреть видеозапись, что думают Ваши дети о здоровье.

*Вопросы для детей:*

- Кого называют здоровым?

- Что надо делать, чтобы быть здоровым?

- Как надо вести себя, если ты заболел?

- Что может быть опасным на прогулке?

*(видеозапись с ответами детей на вопросы).*

*Подвожу итог:* - Значит, здоровье спрятано и во мне, и в каждом из нас и в каждом ребёнке, это бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества.

- Как же укрепить и сохранить здоровье детей, избежать болезней? Эти вопросы волнуют и вас, родителей, и нас, педагогов, так как все мы хотим, чтобы наши дети год от года становились сильнее, вырастали и входили в большую жизнь не только знающими и образованными, но и закаленными и здоровыми. Есть ли ключи к решению этой проблемы? Вот мы сегодня с вами попробуем их найти.

*Игра - путешествие в страну «Здоровей-ка».*

- Взрослые – это большие дети. И я предлагаю, Вам отправится в страну «Здоровей-ка», где вы можете найти ключи к здоровью.

*Дыхательная гимнастика*

- Полетим мы с вами на воздушных шарах, но для этого их надо сначала надуть.

*(раздаются родителям воздушные шары и ниточки, обращается внимание взрослых на то, что вдох выполняется через нос, а выдох через рот)*

- Интересно, как вы думаете, надувание воздушных шаров полезно для здоровья? Чем полезно? А для детей, чем полезно?

- Главная задача дыхательной гимнастики для ребенка – это научить его правильно глубоко дышать, максимально наполнять легкие при вдохе, расширяя при этом грудную клетку, и на выдохе освобождать легкие от остаточного воздуха, выталкивая его путем сжатия легких. Так в них не будет задерживаться «испорченный» воздух, а кровь будет получать необходимое количество кислорода.

Важно следить за тем, чтобы ребенок делал вдох через нос, при этом не поднимал плечи, а выдох – дольше и более плавно ртом, чтобы щеки не раздувались. Правильное дыхание помогает при прогулках в холодный период года, дети дышат носом, а не ртом, что сохраняет от простуды горло. (Это первый ключ к здоровью.)

-А сейчас, уважаемые члены клуба, вы под музыку все вместе с воздушными шарами выполнить несколько произвольных, танцевальный , ритмических движений под музыку.

*(Звучит весёлая музыка, взрослые выполняют ритмические движения - под ритм музыки).*

- Какое у вас настроение после танцев? Почему? Какой вывод мы свами можем сделать?

- Движение – это жизнь. Эти слова известны практически каждому человеку. Движение укрепляет наш организм. При выполнении физических упражнений формируется правильная осанка, красивая походка. А если правильная осанка, то и ребенок здоров. (второй клюя к здоровью)

- А вот житель страны «Здоровей-ка» вас ждет, это старшая медсестра З.М. Юрченко, которая вам откроет секрет к третьему ключу.

*Мед. Сестра:* Здравствуйте, уважаемые! Ответьте, пожалуйста на вопрос: Что такое массаж? Влияет ли массаж на организм ребенка? В чем особенность массажа у детей? *( ответы родителей)*

*М.С.:* Я хочу познакомить вас с точечным массаж ем биологически активных точек по системе профессора А. А. Уманской. Точечный массаж, считают достойным, альтернативым, химическим иммуномодулятором при профилактике гриппа и других простудных заболеваний. Точечный массаж применим в любом возрасте и в любых условиях, а самое главное не имеет противопоказаний.

*( выставляется плакат с точечным массажем)*

*М.с.:* Метод прошел клинические испытания в НИИ гриппа МЗ РФ и НИИ вирусологии им. Д. И. Ивановского РАМН и показал свою практическую эффективность. Особо актуальным считаю применение точечного массажа в периоды межсезонья, когда возрастает всеобщая заболеваемость гриппом и простудой. А сейчас все садимся по удобнее и начинаем вместе со мной делать точечный массаж.

*(Ст. медсестра проводит практическое занятие «Точечный массаж»)*

*Подвожу итог:* Точечный массаж повышает защитные свойства нашего организма ( слизистых оболочек носа, глотки, бронхов и других органов) вот и третий ключ к здоровью.

-А сейчас для вас рекламная пауза.

*(Звучит музыка из сказки «Красная шапочка ,входят Красная шапочка и ее Бабушка. Между ними происходит такой диалог)*

- Бабушка, бабушка, почему у тебя такое морщинистое лицо:

- Это потому что я не любила умываться по утрам и вечерам, моя внученька.

- Бабушка, а почему у тебя такие желтые зубы?

- Потому, что я их не чистила и курила, как и твой дедушка.

- Бабушка, бабушка, почему у тебя такие тусклые глаза?

- Потому, что я не любила есть морковь, моя внученька.

- Бабушка, бабушка, а почему ты вся дрожишь и медленно ходишь?

- Это потому, моя Деточка, что по утрам не делала зарядку!

- Если не хочешь, что бы тебя съел Серый волк, как бабушку, веди здоровый образ жизни!

- А чтобы получить четвертый ключ, я предлагаю поиграть в игру «Бегущая строка». Вам будет задан вопрос, а вы должны будите на него быстро ответить.

*(игра проводится в виде игры «Блиц – опрос»)*

- Что такое закаливание?

- Какие приемы закаливания знаете?

- Проводите ли Вы закаливающие процедуры?

- Какие виды закаливания применяете и считаете наиболее приемлемыми?

- Какой вид закаливания вызывает у Вас сомнение? Почему?

*( родители делятся опытом)*

***Подвожу итог:*** Вывод ясен: если вы хотите видеть своего ребёнка здоровым, надо постоянно, каждодневно уделять время для закаливающих процедур. Значит следующий ключ к сохранению и укреплению здоровья – это закаливание – четвертый ключ к здоровью.

- А сейчас сюрприз от ст. медсестры. Она вас угостит целебным напитком. Вы должны попробовать и сказать из каких трав он приготовлен.

*( участники пьют напиток)*

- Как вы думаете, из каких лекарственных трав приготовлен напиток?

- Как вы думаете, какую пользу дает этот напиток? *( повышает иммунитет)*

- В стране «Здоровейка», есть «Копилка мудрых советов». Вот она. Вам нужно достать и озвучить, что лежит в этой копилке.

*(родители достают из копилки советы, рекомендации, рецепты для повышения иммунитета, зачитывают их, раздают всем присутствующим)*

**Итог:** Вот и пятый ключ к здоровью - это устойчивый иммунитет.

- Вам понравилось у нас,

Обобщим теперь, сейчас

- Какие народные средства, помогают вам вылечить ребёнка от кашля, насморка?

- Дополните фразы:

«Чтобы кашлем не страдать… (Надо правильно дышать)»;

«Яркий цвет и яркий свет… ( Повышает иммунитет)»;

«Чтобы детям сладко спать… (Нужно перед сном гулять)»;

«Лук, чеснок – вот это чудо… . (Ох, боится их простуда)»;

«Раз фасоль и два фасоль… (Массажируем ладонь)».

- Молодцы! А сейчас сюрприз для вас.

Прокалите шарик дружно

И найдете все что нужно.

*(родители и гости прокалывают все враз шары, получается «салют», внутри шаров находятся, свёрнутые трубочкой, буклеты на тему «Здоровым быть здорово!»* )

- Благодарим за ваше сотрудничество! Сохраняйте и укрепляйте свое здоровье и здоровье своих детей. До свидание, до следующей встречи

**Приложение № 2**

***Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида «Брусничка»***

***(МДОУ «Брусничка»)***

***«Будь здоров, малыш!»***

**Выпуск № 1**



***Сентябрь 2015 г.***

**Подготовила воспитатель:**

**Елена Вячеславовна Шейн,**

**высшей квалификационной категории**

**Игры для девочек**

***Скакалка.***

Один из самых доступных спортивных снарядов – скакалка. Скакалка бывает длинная (для коллективной игры) около 5 м и короткая.

Короткая скакалка подбирается по росту: нужно встать на её середину, расставить руки на ширину плеч, концы должны быть на уровне пояса. Прыжки на скакалке – занятие увлекательное, в эту забаву можно внести разнообразие: на двух ногах; на одной ноге; то на одной, то на другой; «крестиком». Вдвоём через одну прыгалку: лицом друг к другу; спиной друг к другу; вращая скакалку вместе, держась друг за друга свободными руками. Можно прыгать целой компанией: двое вращают длинную скакалку, а остальные прыгают поодиночке, парами, группой.

***Классы-классики.***

Как только сойдёт снег, во дворах, на широких тротуарах появляются начерченные мелом фигуры, которые можно счесть и загадочными, если бы мы по своему детству не знали их: конечно, это вечные «классы» или «классики».

Правила очень просты и передаются из поколения в поколение. Клетки фигур нумеруются. Начиная игру, надо бросить камешек так. Чтобы он попал в первую клетку. А за тем, скача на одной ноге, надо носком ботинка подталкивать камешек из клетки в клетку. Тот, кто без ошибок прошёл всю фигуру, снова бросает камешек, но уже на вторую клетку и так далее. Но иногда одна из клеток фигуры начинает играть зловещую роль: если в неё затолкнёшь камешек, или прыгнешь ненароком – всё сгорело и придётся начинать игру с начала. В этой клетке написано «Огонь» Если все «классы» пройдены успешно, начинаются «экзамены». Например: необходимо пройти все «классы» с закрытыми глазами.

***Чешские прыгалки.***

Для игры нужна резинка, длинной 3-4 метра. Играют трое. Двое стоят друг напротив друга и натягивают ногами резинку на высоте 10 – 15 см. от земли. Третий становится между ними и начинает прыгать. Варианты прыжков могут быть разными: сначала двумя ногами через резинку вправо, затем влево; сразу через две резинки; потом делает прыжки на одной ноге; затем прыгает так, чтобы наступить сначала на одну резинку, потом на другую. Потом выполняются прыжки с поворотами на 180 градусов, на 360 градусов.

Резинку можно скрестить в виде восьмёрки, можно поднять одну сторону выше другой. Вариантов может быть очень много. Прыжки тоже имеют много вариантов: несколько подпрыгиваний на месте – «мячики»; скользящие прыжки – «утюжки». Можно играть вчетвером и прыгать парами.

***Эти незамысловатые и знакомые нам с детства игры помогут детям решить проблему свободного времени, улучшить физическую форму, развить ловкость, внимание, глазомер и решить некоторые познавательные задачи.***

**Игры для мальчиков**

***Не откроем ничего нового, если скажем, что ребята любят померяться силой. Единоборства интересны тем, что позволяют им и в себе увериться, и другим показать свою силу. Необходимо направить эту силу в нужное русло.***

***«Перетяжка каната»***

Перетягивание каната – излюбленное занятие многих поколений. Для этого необходим канат, не очень толстый, длиной 3-4 метра.

Перетягивать его можно попарно или группами. Если в силе соревнуются двое, то на земле чертят два круга диаметром 2 метра на расстоянии 1 метр друг от друга. Взявшись за канат два соперника, стоящие в кругах, начинают тянуть его каждый к себе. Задача – вытащить соперника из круга или заставить его отпустить канат. Разнообразить эту забаву можно, если договориться тянуть канат одной рукой или двумя. А, может, силач готов один противостоять двоим.

Если же состязается целая команда, то на земле чертят линию. Побеждает та команда, которая перетянет противника на свою сторону.

***«Ладонь в ладонь»***

В этой игре важно исходную стойку – ноги сомкнуты, носки и пятки вместе – сохранять во что бы то ни стало. В такой стойке соперники стоят лицом друг к другу, между ними на земле проведена черта. Надо постараться вывести соперника из равновесия – тогда он волей-неволей, чтобы не упасть отставит ногу назад и заработает штрафное очко. А возможно он сделает шаг не назад, а вперёд и тогда точно проиграет.

***Но мальчишки любят соревноваться не только в силе, но и в ловкости, быстроте, меткости.***

***«Городки»***

Среднерусские рюхи, сибирские чухи, кубанские клетки, украинские скракли – как только не называлась эта действительно народная игра. Сегодня эта игра официально признана видом спорта. Что нужно для этой игры: деревянные чурки – городки, бита и площадка. «Город» - квадрат со стороной 1,7 – 2 метра. На расстоянии 9 -10 метров (для детей расстояние сократить) чертят линию – кон, и на вдвое меньшем расстоянии линию полукона. С этих линий производятся броски. Первый бросок по фигуре с кона, если из «города» выбит хотя бы один городок – следующие броски с полукона. Побеждает тот, кто выбив все городки сделал меньше всех бросков.

***«Ринго»***

Название этой игры к боксу отношения не имеет. Игру предложил известный польский фехтовальщик Влодзимеж Стрижевски. Он уверял, что она отлично развивает гибкость рук, подвижность пальцев, ну и конечно ловкость, меткость и глазомер.

Для игры необходимо резиновое кольцо, которое можно сделать из трубки диаметром 15-20мм. Сначала просто попробуйте бросать друг другу кольцо и ловить его. Это можно делать любой рукой, бросать тебе придётся той рукой, которой кольцо поймано.

Затем можно пройти на волейбольную площадку и попробовать проделать это через сетку (если нет сетки – просто через натянутую верёвку). Проигрывает тот, на чьей площадке упало кольцо.

***Желаем ВАМ успеха в общении с Вашим ребёнком!***j0240719j0240719

***Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида «Брусничка»***

***(МДОУ «Брусничка»)***

***«Будь здоров,малыш!»***

**Выпуск № 2**



***Октябрь 2015 г.***

**Подготовила воспитатель:**

**Елена Вячеславовна Шейн,**

**высшей квалификационной категории**

**Психологическое здоровье ребенка и телевидение**

Трудно представить жизнь современной российской семьи без телевизора.

Телевизор - это окно во внешний мир, и при разумном подходе оно может выполнять функции образовательного, развлекательного и воспитывающего характера.

**Чем опасно телевидение для ребенка?**

•Необходимо учитывать особую впечатлительность детей и способность детской психики к внушению. Защищаясь от неприятных эмоций (на 1 час трансляции приходится 4 сцены насилия и эротики), ребенок вытесняетих в бессознательную часть психики, поэтому взрослый может не сразу заметить изменения в поведении ребенка (повышенная тревожность, беспокойные сны, невротические симптомы).

• Настораживает романтизация отрицательных героев художественных фильмов. Это формирует у ребенка соответствующие нравственные образцы поведения. Ребенок копирует не слова героя, а его конкретные действия.

•Телевидение не способствует умственному развитию детей, а способствует интеллектуальной пассивности детей. Информация подается в готовом виде, не требует усилий воображения и анализа. Чтению книг дети предпочитают просмотр видео. При этом замедляется развитие речи, мышления, нет стимула для развития воображения, нет тесного эмоционального контакта с родителями.

• Опасное влияние рекламы на психику ребенка (развивающие программы занимают 1,5-3 % эфирного времени, реклама-23%). Постоянный просмотр рекламы формируют у ребенка психологическую зависимость. Эффект мелькания видеокадров может привести к дисгармонии и сбою мозговых ритмов.

**Рекомендации для родителей:**

•Не поддавайтесь искушению облегчить себе жизнь, усадив малыша перед телевизором и занявшись в это время своими делами. Помните, что психика ребенка формируется только в совместной деятельности со взрослым.

•Четко регламентируйте просмотр ребенком телепрограмм. Максимальное количество времени у экрана не должно превышать возрастные нормы (от 15-20 минут до 1 часа в день в старшем возрасте).

•Оградите ребенка от просмотра рекламы, информационных программ, а также художественных фильмов, ориентированных на взрослую аудиторию.

•Старайтесь отслеживать содержательность и художественность детских программ, чтобы исключить низкопробную видео и телепродукцию.

•Обсуждайте с ребенком сюжеты просмотренных фильмов. Научите ребенка анализировать и оценивать поступки и чувства других людей, это поможет им сформировать свой способ поведения в конкретной ситуации.

•Можно предложить ребенку нарисовать героев фильма, вылепить их из пластилина или организовать игру в режиссеров-мультипликаторов. Все это поможет ребенку пережить положительные и отрицательные эмоции, свойственные герою, с которым он себя отождествляет, понять, что ему ближе, и сформировать свой личный эмоциональный опыт.

Таким образом, мы должны сделать все возможное, чтобы исключить негативное влияние информационного потока на психику ребенка.

***ФРАЗА*** - Потише, помедленней, осторожней

***СКРЫТОЕ ПОСЛАНИЕ***- Не доверяй миру, не живи по максимуму

***ВОЗМОЖНАЯ АЛЬТЕРНАТИВА*** - Сделай на 100%, получи удовольствие

***ФРАЗА* -** Не обращай внимания, подумаешь!

***СКРЫТОЕ ПОСЛАНИЕ*** - Ты и твои проблемы не важны

***ВОЗМОЖНАЯ АЛЬТЕРНАТИВА*** - Давай попробуем рассмотреть это с разных сторон, поищем альтернативы

***ФРАЗА*** - Давай шевелись! Скорей! Заткнись! И другие приказы

***СКРЫТОЕ ПОСЛАНИЕ*** - Ты не важен. Мои интересы важнее твоих

***ВОЗМОЖНАЯ АЛЬТЕРНАТИВА*** - У нас есть 15 минут. Давай договоримся, как нам сделать, чтоб успеть?

***ФРАЗА*** - Ты для меня всегда останешься маленьким сыночком/доченькой/

***СКРЫТОЕ ПОСЛАНИЕ*** - Не взрослей!

***ВОЗМОЖНАЯ АЛЬТЕРНАТИВА*** - Мне нравится видеть, как ты растешь и познаешь мир.

***ФРАЗА*** - Не реви, не смейся так громко, не хнычь!

***СКРЫТОЕ ПОСЛАНИЕ*** - Не выражай своих эмоций!

***ВОЗМОЖНАЯ АЛЬТЕРНАТИВА*** - Я понимаю твои чувства.

***ФРАЗА* -** Что ты, как маленький, надо быть серьезней!

***СКРЫТОЕ ПОСЛАНИЕ*** - Не будь ребенком!

***ВОЗМОЖНАЯ АЛЬТЕРНАТИВА*** - Но он же на самом деле ребенок! Исключите такие высказывания!

***ФРАЗА*** - Сколько можно тебе повторять! Никогда не можешь сделать, запомнить.

***СКРЫТОЕ ПОСЛАНИЕ*** - Ты глупый, не можешь ничего сделать сам. Ты – плохой, неудачник.

***ВОЗМОЖНАЯ АЛЬТЕРНАТИВА*** - Я доверяю тебе. Твои поступки – это твоя ответственность. Все мы ошибаемся. Благодаря ошибкам мы учимся.

***ФРАЗА*** - Не делай, я сама лучше это сделаю

***СКРЫТОЕ ПОСЛАНИЕ*** - Я не верю в тебя!

***ВОЗМОЖНАЯ АЛЬТЕРНАТИВА*** - Я тебе доверяю, я верю, что ты можешь

***ФРАЗА*** - Мальчики не плачут. Девочки должны вести себя тихо.

***СКРЫТОЕ ПОСЛАНИЕ*** - Мужчина не имеет право на эмоции Женщины - жертвы.

***ВОЗМОЖНАЯ АЛЬТЕРНАТИВА*** - Ты можешь свободно выражать свои чувства. Я понимаю тебя.

**Любите своих детей!**

***Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида «Брусничка»***

***(МДОУ «Брусничка»)***

***«Будь здоров,малыш!»***

**Выпуск № 3**



***Ноябрь 2015г.***

**Подготовила воспитатель:**

**Елена Вячеславовна Шейн,**

**высшей квалификационной категори**

**Зрение и здоровье**

«Глаза-зеркало души.

Болят глаза-болит душа»

**Л.И.Плаксина**

**Некоторые признаки дефектов зрения**

· чтение или работа с предметами на отдаленном или слишком близком от глаз расстоянии;

· неестественные повороты головы при рассматривании предметов и чтении книг;

· беспокойство или раздражительность при длительной работе глаз;

· слезотечение и покраснение глаз, жалобы на головную боль, головокружение, тошноту, «туман» перед глазами.

**Зрение и солнце**

С древних времен для улучшения зрения использовали созерцание солнца и луны. Смотреть на солнце надо утром, когда оно не покрыто тучами, широко открытыми, но ослабленными ненапряженными глазами. Глядеть нужно долго, пока на глазах не появятся слезы. Лучше всего это упражнение выполнять на восходе или заходе. Нельзя смотреть на солнце в полдень. Созерцание солнца должно вводиться постепенно, сначала 1-2 минуты, далее не больше 10 мин.

1.Систематическое выполнение этого упражнения может значительно улучшить зрение.

2.Эффектно воздействует на глаза и наблюдение за горизонтом.

**Физкультминутки для глаз**

1. Не поворачивая головы, перевести взгляд в левый нижний угол, в правый верхний, в правый нижний, в левый верхний угол. Повторить 5-8 раз. Потом в обратном порядке.

2. Открытыми глазами медленно, в такт дыханию плавно рисовать восьмерку в пространстве по горизонтали, вертикали и диагонали.

3. С открытыми глазами «написать» буквы или цифры на противоположной стене от минимального размера до максимального. Чем больше размах движения глаз, тем выше эффект упражнения.

 «Главный закон зрения это движение. Когда глаз перемещается, он лучше видит. Зрение глаза, который смотрит пристально, слабеет» А. Амосов

Зрительные гимнастики на развитие глазодвигательной функции для детей лучше всего проводить в игровой форме. Например:

|  |  |
| --- | --- |
| **«Королева»**  Глазки вправо, глазки влево.  Посмотрю как королева.  Глазки вверх, глазки вниз.  Это вовсе не каприз. | **«Оглянись»**  Посмотрели мы в окно  Там на улице светло!  И на дверь посмотрим.  Шарик мы возьмем рукой  И прокатим до другой.  Потолок мы видим, пол,  Там стена, а рядом стол. |

***Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида «Брусничка»***

***(МДОУ «Брусничка»)***

***«Будь здоров,малыш!»***

**Выпуск № 4**



***Декабрь 2015 г.***

**Подготовила воспитатель:**

**Елена Вячеславовна Шейн,**

**высшей квалификационной категории**

**И к бабке не ходи**

Народная медицина и бабушкины методы боль­шинству из нас кажутся разумной, натуральной и безвредной альтернативой официальной меди­цине. Действительно ли это так?

**Комменти­рии самые популярны от простуды дают родители нашего оздоровительного клуба «Крепыш»**

***«Захворала - не беда, Съешь лягушку из пруда. Нет надежней медицины, Чем народная среда!»*** *Л. Филатов, «Сказка про Федота-стрельца, удалого молодца»*

* **ПИТЬ как можно больше горячего.**

*Большая чашка* с *чем-то ды­мящимся - неразлучный спут­ник каждого «самого больного в мире человека». Обычно в этой неупиваемой чаше нахо­дятся обжигающий чай с ме­дом (а то и со жгучим перцем), молоко с медом и содой.*

Молоко с медом, маслом и содой - хорошее отхарки­вающее средство, оно помогает при кашле. А вот что касается заболева­ний горла, горячее здесь вообще противопоказано, как и холодное. Это травмирует и без того страдающую слизистую. Если говорить о меде, при температу­ре выше 40°С он вообще утрачивает полезные свойства, поэтому в горячие напитки его лучше не класть, а есть вприкуску.

* **ПОЛОСКАТЬ ГОРЛО** раствором **соли с содой и йодом.**

*Противный, «дерущий» рот раствор очень популярен у сто­ронников самолечения. Проде­зинфицирует на «ура», ни один микроб не уцелеет!*

Этот «коктейль» актуален лишь при гнойной ангине. В других случаях - например, при фа­рингите - он только раздражает слизистую и уж точно не уско­рит выздоровление.

* **ПРОМЫВАТЬ НОС раство­ром поваренной соли.**

*Раствору безобидного хлори­да натрия народная медици­на, похоже, отводит особую роль. Это только в виде при­правы соль* - *белая смерть. А вот в любых других каче­ствах - практически эликсир здоровья и долголетия.*

Для промывания можно использовать только морскую соль желательно от внушающего до­верия производителя. Столовую ложку соли разводят в 1 л (а во­все не в стакане) воды и промы­вают нос, наклонив голову вниз. Томно запрокидывать ее назад не стоит - такое «промывание» может спровоцировать ослож­нение на уши.

* **ДЫШАТЬ ПАРАМИ горячего картофеля.**

*Кастрюлька с только что отваренными корнеплодами* *и твердая вера во спасение, по словам народных медиков, творят чудеса.*

На самом деле никакими осо­быми целебными свойствами «картофельный пар» не обладает. С таким же успехом, вернее - не­успехом, можно дышать над макаронами, свеклой, любой горячей жидкостью. Максимум, что может сработать, - эффект плацебо.

**«Не болеем мы зимой»**

Зимой дети чаще, чем в теплое время года болеют различными простудными заболеваниями. Для того, чтоб количество заболеваний было минимальным, проводятся специальные профилактические мероприятия.

Профилактика детских простудных заболеваний включает в себя иммунизацию детей: прием витаминных, гомеопатических препаратов, спосособствующих повышению иммунитета детей; систематическое проветривание помещений; облучение помещений ртутно­ кварцевой лампой; влажная уборка помещений; закаливание детей; регулярные физические упражнения и прогулки на свежем воздухе.

Значительное влияние на здоровье ребенка оказывает воздушная среда помещений. Потребность детей в чистом и свежем воздухе очень велика, так как большая частота и малый объем дыхательных движений сочетается у них с высокой потребностыо в кислороде. Поэтому необходимо, чтобы химический, физический и биологический состав воздуха в помещении, т.е. микроклимат, отвечал гигиеническим нормам.

Для профилактики простудных заболеваний полезны некоторые элементы точечного массажа и самомассажа, дыхательной гимнастики, которые обязательно должны соответствовать научно обоснованным оздоровительным системам.

При проведении самомассажа рекомендуется обучать детей не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая.

**Точки для массажа при профилактике простудных заболеваний.**

Большую роль в предупреждении заболеваний органов дыхания и голосового аппарата играет правильное дыхание - через нос. При носовом дыхании воздух, прежде чем попасть в гортань, бронхи и легкие, проходит через узкие, извилистые носовые пути, где очищается от пыли, микробов и других вредных примесей, увлажняется и согревается. Этого не происходит при дыхании через рот. Часто болеющим детям особенно рекомендуется дыхательная гимнастика по методике Б.С.Толкачева. В каждодневной практике желательно использовать упражнения с озвученным выдохом: «р-р­-р», «п-ф-ф», «тик-так».

Мощным фактором профилактики детских простудных заболеваний является закаливание. Средствами закаливания являются солнце, воздух и вода.

**Следует помнить:** какими бы совершенными методами ни проводилось закаливание в дошкольном образовательном учреждении, оно не достигнет желаемого результата, если не найдет поддержки в семье.

В заключении уместно вспомнить, какими факторами определяется здоровье не только детей, но и взрослых. Оказывается, что на 20% здоровье зависит от генотипа, на 20% - от экологии, на 50% (!) от образа жизни и лишь на 10% - от медицинского обслуживания.

**Поэтому наше здоровье и здоровье наших детей в наших руках.**

***Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида «Брусничка»***

***(МДОУ «Брусничка»)***

***«Будь здоров,малыш!»***

**Выпуск № 5**

****

***Январь 2016г.***

**Подготовила воспитатель:**

**Елена Вячеславовна Шейн,**

**высшей квалификационной категории**

**«Значение утренней гимнастики**

**для дошкольников»**

Очень часто дети опаздывают на утреннюю гимнастику по вине родителей. Так как многие родители считают, что нет большой необходимости соблюдать режим дня дома и в детском саду! **Попробуем вам доказать, что вы не правы**.

Утренняя гимнастика должна стать гигиенической потребностью каждого. Решить эту проблему можно только общими усилиями детского сада и семьи.

   Утренняя гимнастика в коллективе имеет много положительных сторон, и нередко ребёнок в детском саду охотно выполняет упражнения потому, что занимаются все дети. В семье ребёнку надо создавать такие условия, которые бы способствовали эмоциональной настроенности на обязательное выполнение утренней гимнастики.

Утренняя гигиеническая гимнастика благотворно действует на весь организм ребенка, оказывает большое оздоровительное и воспитательное влияние. Ежедневное проведение утренней гимнастики в определенное время растормаживают нервную систему детей после сна, активизируют деятельность всех внутренних органов и систем, повышают физиологические процессы обмена, увеличивают возбудимость коры головного мозга, а также реактивность всей центральной нервной системы.

Утренняя гимнастика является ценным средством оздоровления и воспитания детей. У малышей пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность.

Утренняя гимнастика ценна и тем, что у детей вырабатывается привычка, и потребность каждый день по утрам проделывать физические упражнения. Эта полезная привычка сохраняется у человека на всю жизнь. Утренняя гимнастика позволяет организованно начать день в детском саду, способствует четкому выполнению режима дня.

**Таким образом, утренняя гимнастика является многосторонним физкультурно-оздоровительным процессом, который способствует оздоровлению организма ребёнка.**

***Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида «Брусничка»***

***(МДОУ «Брусничка»)***

***«Будь здоров,малыш!»***

**Выпуск № 6**



***Февраль 2016г.***

**Подготовила воспитатель:**

**Елена Вячеславовна Шейн,**

**высшей квалификационной категории**

**Поиграй, со мною мама!**

Помните в детстве это радостное возбуждение, когда, проснувшись, вдруг обнаруживаешь, что все вокруг белым-бело? Постарайтесь, чтобы и ваши дети получали удовольствие от зимы, поэтому объясните им, что если выпал снег, это вовсе не означает, что они должны оставаться дома.

|  |  |
| --- | --- |
| **Ангелы**  В детстве все играли в снежного ангела. Покажите ребенку, как надо упереться в землю, чтобы потом повалиться назад в снежный сугроб и захлопать в снегу руками и ногами, как будто летишь; снег облепит малыша, и его одежда будет белоснежно-ангельской, а руки станут похожи на крылья. Потом помогите малышу осторожно встать, не разрушив его «ангельскую» форму. Только что выпавший снег - прекрасное пушистое ложе, и ребятишки любят, лежа на нем, как бы парить в свежести солнечного зимнего дня. |  |
| **Следопыты**  Дети любят рассматривать собственные следы на свежевыпавшем снегу. Не поленитесь найти в интернете информацию о том, как выглядят следы разных животных и птиц. После этого отправляйтесь в лес или парк и попробуйте отыскать и расшифровать следы какой-нибудь живности. |  |
| **Снежные создания**  Лепить снеговиков - это обычное дело. А вот делаете ли вы снегурочек, маленьких снеговичков, снежных собак, котов или черепах? Этим хорошо заняться, если в творческом процессе участвует несколько человек, вот тогда можно вылепить снежное семейство или целый зоопарк снежных обитателей. |  |

**Отправляйтесь играть вместе с вашим ребенком и будьте Здоровы!**

***Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида «Брусничка»***

***(МДОУ «Брусничка»)***

***«Будь здоров,малыш!»***

**Выпуск № 7**



***Март 2016г.***

**Подготовила воспитатель:**

**Елена Вячеславовна Шейн,**

**высшей квалификационной категории**

**Плоскостопие у детей.**

Плоскостопие – статистическая деформация стопы, характеризующаяся уплощением ее сводов. Оно бывает продольное и поперечное, но встречается и смешанное. Продольное плоскостопие составляет более 55% всех деформаций стопы. Поперечное плоскостопие встречается реже и является следствием относительной слабости и недостаточности мышечно-связочного аппарата стопы и голени.

Причинами развития плоскостопия обычно бывают: раннее вставание и ходьба, слабость мышц стоп, чрезмерное их утомление в связи с длительным пребыванием на ногах, избыточный вес, неудобная обувь, а также ряд заболеваний (например, перенесенный рахит, полиомиелит), травмы стопы и голеностопного суставов (вывихи, подвывихи, переломы)

Признаками выраженного плоскостопия являются уплощение и расширение стопы, особенно в средней части, пронация пятки наружу. Диагноз «плоскостопие» подтверждается плантографией – отпечатком стопы с помощью красящих растворов. В некоторых случаях необходима рентгенография.

Определить форму стопы в домашних условиях можно так: смазать стопы ребенка подсолнечным маслом и поставить его на лист белой бумаги, хорошо впитывающей масло. При этом надо отвлечь внимание малыша. Через 1 – 1,5 минуты снять его с бумаги и внимательно рассмотреть отпечатки стоп. Его следы имеют форму боба, то это свидетельствует о нормальных стопах: своды стоп приподняты и при движениях выполняют рессорную функцию. Если же отпечаталась вся стопа, следует заподозрить имеющееся или начинающееся плоскостопие, а если же дошкольник при длительной ходьбе жалуется на боль в ногах, то здесь уже нужны консультация и помощь ортопеда.

**Возрастные особенности формирования стопы у детей дошкольного возраста .**

Детская стопа по сравнению со взрослой более коротка и широка, а в пяточной области сужена. Пальцы расходятся, в то время как у взрослых они плотно налегают друг у друга. У детей на подошве сильно выражена подкожная клетчатка, заполняющая внутренний свод стопы..

Кости стоп у детей дошкольного возраста в сравнении с костями взрослого более мягкие, эластичные, менее ломкие, но легко изгибающиеся и деформирующиеся.

Одной из характерных возрастных особенностей является еще не сформированный суставно-связочный аппарат стоп.. Суставы в сравнении с суставами взрослых более подвижны, а связки, укрепляющие своды стопы, менее прочны и более эластичны. Вследствие этого объем движений детской стопы больше, чем взрослой, поэтому детская стопа менее приспособлена к статическим нагрузками. Длительная и чрезмерная нагрузка ведет к переутомлению мышц и стойкому уплощению стоп. У ослабленных, физически плохо развитых детей связки и мышцы стоп систематически перенапрягаются, растягиваются и теряют пружинящие свойства, поэтому бег, прыжки, подскоки им противопоказаны, так как стопа расплющивается, опускается ее внутренние свод и развивается плоскостопие.

В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного развития, формирование ее не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений. С другой стороны, в этот возрастной период организм отличается большой пластичностью, в связи с чем можно приостановить развитие плоскостопия и способствовать его исправлению путем укрепления мышц и связок стопы

**Профилактика плоскостопия у детей.**

В раннем детстве маловыраженные формы плоскостопия обычно безболезненны, в дальнейшем же по мере роста ребенка, этот недостаток может увеличиваться и причинить много неприятностей. Поэтому важно предупреждать плоскостопие, а если оно все-таки появилось, своевременно проводить его коррекцию и лечение.

Предупреждением плоскостопия необходимо заниматься с раннего возраста. Для этого используются разные средства: это общее укрепление организма, обеспечиваемое рациональным питанием, длительным пребыванием на свежем воздухе, разнообразными движениями, подвижными играми, а также специальные мероприятия для укрепления стопы.

Велико значение для профилактики плоскостопия правильно подобранной обуви. Размер ее должен точно соответствовать форме и индивидуальным особенностям стоп, предохранять их от повреждений, не затруднять движений. Детям нужна обувь на небольшом каблучке высотой 5-8 мм, с упругой стелькой и крепким задником.

Предупредить плоскостопие можно также подбором специальных упражнений, способствующих развитию и укреплению мышц голени, стопы и пальцев. Для укрепления своды стопы необходимо использовать ходьбу и бег. Эти виды движений не только благоприятно воздействуют на весь организм, но и служат эффективным средством предупреждения плоскостопия. Особенно полезна разнообразная ходьба на носках и на наружных краях стоп. Также рекомендуется лазание по гимнастической лестнице, канату босиком.

Внимание! Плоскостопие у детей в большинстве случаев излечимо, и его необходимо лечить, так как оно нередко является одной из причин нарушения осанки.

**Упражнения для профилактики плоскостопия.**

1. Ходьба на носках с сохранением правильной осанки (голову держать прямо, немного прогнуться, руки на пояс)

2. Ходьба на внешней стороне стопы – пальцы поджаты вовнутрь, при ходьбе стопы ставить параллельно друг другу.

3. Ходьба с поворотом стоп пятками наружу, носками внутрь.

4. Ходьба по ребристой доске.

5. Ходьба на месте, не отрывая носки от пола, одновременно стараясь поднимать выше пятки.

6. Ходьба боком по палке, по толстому шнуру, канату.

7. Перекаты с носка на пятку, стоя или на палке.

8. Ходьба на носках в полуприсяде.

9. Ходьба на носках с высоким подниманием коленей.

10. Ходьба перекатом с пятки на носок. Корпус держать прямо, голову не опускать, положение рук произвольное. Энергичный подъем на носок, толкаясь пяткой.

11. Ходьба по скошенной поверхности, пятки к вершине.

12. Ходьба по наклонной плоскости на носках.

13. Катание палки (диаметром 3 см) вперед-назад.

14. Приподнимание на носки и опускание на всю стопу из положения ступни параллельно, пятки раздвинуты, большие пальцы вместе.

 **Детская обувь**

1. **Обувь должна соответствовать форме, размеру стопы**.

2.**Подошва должна быть гибкой**. Недостаточная гибкость ограничивает движение в суставах, предъявляет повышенные требования к мышцам голени и стопы. При этом нарушается походка.

3. **Подошва не должна быть высокой**, поскольку в процессе ходьбы в такой обуви нарушаются сцепление пальцев с опорной поверхностью и толчковая функция стопы.

4.**Слишком мягкая подошва также не допустима**, так как способствует формированию плоскостопия при ходьбе по жёсткому грунту, асфальту или полу.

5.**Каблук**. Важным элементом обуви для дошкольников является каблук, высота которого влияет на распределение нагрузки на различные отделы стопы, её положение. Высота каблука не должна превышать 5 – 10 мм.

6.**Фиксированный задник**. В профилактике деформации стопы особое значение имеет наличие, фиксированного задника, который позволяет прочно удерживать пяточную кость и предотвращает её отклонение наружу.

7.**Прочная фиксация в носовой части**. Открытый носок в летних туфлях, часто используемых в качестве сменной обуви, приводит к неустойчивому положению стопы. Кроме того, возникает угроза травматизации пальцев.

8. **Хорошая вентиляция обуви**. Для обеспечения оптимального температурно-влажностного режима внутри обувного пространства необходимы такие конструктивные решения (переплетение ремешков, дополнительные «окошки» и др.), которые позволяли бы осуществлять хорошую вентиляцию обуви.

**Если все требования к детской обуви будут учтены, дорогие родители, поверьте, у вас будут здоровые дети. Передвигаясь в правильной обуви, ваши дети не будут уставать, полюбят длительные пешие прогулки, походы и вырастут сильными и закалёнными людьми.**

Конечно же, не обойтись без ***упражнений, направленных на предупреждение плоскостопия***. Вот некоторые простейшие упражнения, которые вы можете делать дома вместе со своими детьми:

**Лёжа на спине** - одновременное сжимание и разжимание пальцев рук и ног с последующим растопыриванием пальцев; круговые движения ногами «велосипед» с акцентом на движения стопами; круговые движения стопами внутрь и наружу.

**Сидя на полу, руки в упоре сзади** – катание каждой стопой малого мяча, палки.

**Стоя** - подъём на носки, на пятки; разведение пяток и носков; ходьба на месте без отрыва пальцев от пола.

**Упражнения в ходьбе** – ходьба на носках, на пятках, на наружном крае стопы; ходьба по неровным поверхностям; собирание пальцами ног мелких предметов, рассыпанных на полу и др.

**Уважаемые родители!**

Вы можете стать соавторами нашей газеты.

Можете предложить тему следующих рубрик,

которые вам интересны.

**Приложение № 3**

**ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РАБОТЫ КЛУБА И РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

На первом заседании оздоровительного клуба «Крепыш» был проведен анализ опроса родителей по предложенным темам ( таблица 1).

**Таблица 1. Анализ опроса родителей по физическому воспитанию в оздоровительном клубе «Крепыш»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название темы занятия** | **Согласие**  **родителей**  **%** |
| 1 | «Будь здоров!»  Цель: Помочь родителям и детям ощутить радость от совместной двигательной деятельности, установить эмоционально-тактильный контакт, способствовать развитию межличностного общения, развитие у детей двигательных умений и навыков, развитие координации движений. | 80% |
| 2 | «Учимся дышать правильно»  Цель: Научить родителей совместному выполнению со своими детьми дыхательной гимнастике для укрепления дыхательного аппарата | 80% |
| 3 | «Физкультура вместе с мамой (папой)»  Цель: Помочь родителям и детям ощутить радость от совместной двигательной деятельности, установить эмоционально-тактильный контакт, способствовать развитию межличностного общения | 100% |
| 4 | «Зачем малышам физкультура»  Цель: Формировать устойчивый интерес родителей и детей к здоровому образу жизни. | 90% |

Для подведения итогов работы оздоровительного клуба «Крепыш» было проведено анкетирование родителей, цель которого была выявить, какое место занимает, физическая культура в семье на начало и на конец учебного года.

**РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ:**

**Какое место занимает физкультура в вашей семье**

**(на начало учебного года)**

1. Кто-то из родителей занимается или занимался спортом?

ДА – 45% нет – 55%

1. Есть в доме спортивный снаряд?

ДА – 15% НЕТ – 85%

1. Установлен ли для Вашего ребенка режим дня?

ДА - 70% НЕТ – 30 %

1. Соблюдает ли ребенок этот режим?

ДА – 60% НЕТ – 40%

5. Делаете ли вы с ребенком дома утреннюю гимнастику?

а) ДА – 30% НЕТ – 70%

б) регулярно или нерегулярно ДА 5% НЕТ – 95%

6. Соблюдает ли Ваш ребенок дома правила личной гигиены (моет руки перед едой, после туалета, умывается, чистит зубы, моет ноги и т.д.)?

ДА – 100%

7. Гуляете ли Вы с ребенком после детского сада?

ДА – 60% НЕТ – 5% ИНОГДА – 35%

8. Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада и в выходные дни:

а) Подвижные игры - ДА – 5% б) Спортивные игры - ДА – 0%

в) Настольные игры - ДА – 80% г) Сюжетно - ролевые игры - ДА – 65%

д) Музыкально - ритмическая деятельность - ДА – 0% е) Просмотр телепередач – ДА – 60%

ж) Конструирование - ДА – 40% з) Чтение книг – ДА – 5%

**Какое место занимает физкультура в вашей семье**

**(на конец учебного года)**

1. Кто-то из родителей занимается или занимался спортом?

ДА – 70% нет – 30%

1. Есть в доме спортивный снаряд?

ДА – 65% НЕТ – 35%

1. Установлен ли для Вашего ребенка режим дня?

ДА - 90% НЕТ – 5 %

1. Соблюдает ли ребенок этот режим?

ДА – 75% НЕТ – 35%

5. Делаете ли вы с ребенком дома утреннюю гимнастику?

а) ДА – 60% НЕТ – 40%

б) регулярно или нерегулярно ДА 30% НЕТ – 70%

6. Соблюдает ли Ваш ребенок дома правила личной гигиены (моет руки перед едой, после туалета, умывается, чистит зубы, моет ноги и т.д.)?

ДА – 100%

7. Гуляете ли Вы с ребенком после детского сада?

ДА – 85% НЕТ – 5% ИНОГДА – 10%

8. Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада и в выходные дни:

а) Подвижные игры - ДА – 85% б) Спортивные игры - ДА – 30%

в) Настольные игры - ДА – 80% г) Сюжетно - ролевые игры - ДА – 65%

д) Музыкально - ритмическая деятельность - ДА – 15%

е) Просмотр телепередач – ДА – 60%

ж) Конструирование - ДА – 40%

з) Чтение книг – ДА – 25%

**Вывод:** Из данного проведенного анкетирования в сравнении на начало и конец учебного года видна положительная динамика роста заинтересованности родителей и их детей в здоровом образе жизни.

**РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ**

**по итогам работы оздоровительного клуба «Крепыш» на конец учебного года** (опрошено 20 человек)

1. Сколько раз Вы посетили занятия клуба «Крепыш»?

ВСЕ – 80%

3 занятия – 20%

2. Что Вам понравилось больше всего?

Понравилось все – 80%

Практические занятия – 20%

3. Что на Ваш взгляд не хватает в клубных занятиях?

Все устраивает – 100%

4. Выполняете ли Вы с ребенком те упражнения и игры, которым обучились?

ДА – 60%

ИНОГДА – 40%

5. Ваши предложения для работы оздоровительного клуба «Крепыш».

Больше проводить соревновательных мероприятий – 40 %

6. На какую оценку Вы бы оценили работу клуба

Хорошо – 100%

Удовлетворительно – 0%

**Вывод:** При проведенном опросе об итогах работы оздоровительного клуба «Крепыш» за год, можно увидеть, что практически все родители в течение всего учебного года посещали все занятия (заседания) оздоровительного клуба «Крепыш», довольны работой клуба и оценили работу на «хорошо».

**Таблица 2. Диагностические показатели физических качеств и двигательных навыков**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни освоения стандартов | Начало  учебного года | Конец  учебного года |
| Высокий | 0% | 40% |
| Средний | 100% | 60% |
| Низкий | 0 % | 0% |

**Вывод:** По итогам диагностических данных физических качеств и двигательных навыков видна положительная динамика показателей физических качеств и двигательных навыков, к концу учебного года количество детей – 40% со среднего уровня перешло на высокий уровень.

**Таблица 3. Анализ заболеваемости детей**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Показатели | Заболеваемость детей посещающих оздоровительный клуб «Крепыш» | Заболеваемость детей не посещающих оздоровительный клуб «Крепыш |
| Случаи заболевания (ОРВИ, Ангина) в год. | 2 случая в год | 3 - 4 раза |

**Вывод:** Анализируя показатели заболеваемости детей, было выявлено, что семьи которые систематически посещали заседания оздоровительного клуба «Крепыш», имели по 2 случая заболевания за год, а у семей не посещающих заседания по 3-4 случая заболеваемости в год.

Решая и анализируя итоги работы по программе оздоровительного клуба «Крепыш», отзывов родителей о работе оздоровительного клуба «Крепыш», можно сказать, что проблема актуальна и решается эффективно, а так же связана с необходимостью получения медико – педагогической помощи по физическому развитию, укреплению здоровья и оздоровления детей.