**Приложение 7**

**«РАСТИМ МАЛЫША ЗДОРОВЫМ»**

**Форма проведения -** семинар-практикум

**Цель:** формирование у родителей (законных представителей) мотивации здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей, повышение мастерства по использованию здоровье-сберегающих технологий в домашних условиях.

 **Участники:** родители (законные представители), воспитатель.

**План проведения:**

1. Приветствие

2. Игра продолжи предложение «Мой ребенок будет здоров, если будет…»

3. Шесть заповедей здоровья»

4. Мастер- класс.

5. Кроссворд «Здоровье»

6. Рефлексия

**Ход заседания:**

**1. Приветствие**

**Воспитатель:** Здравствуйте уважаемые родители. Цель нашего сегодняшнего собрания узнать, что такое здоровый образ жизни и как он влияет на развитие наших детей. Тема нашего сегодняшнего собрания «Растим малыша здоровым»

**2. Игра продолжи предложение «Мой ребенок будет здоров, если будет…»**

**Воспитатель:** У меня в руках массажный мяч, он для нас будет эстафетной палочкой. Мы будем передавать его по кругу, и тот человек, в чьи руки попал мяч. Должен высказать свое мнение, продолжив предложение «Мой ребенок будет здоров, если будет…»

**3. « Шесть заповедей здоровья»**

**Воспитатель:**Сейчас мы хотели бы познакомить вас с шестью заповедями здоровья

* **Соблюдение режима дня**.    Режим дня – это прекрасный друг нашего здоровья.

Если ребёнок в одно и тоже время завтракает, обедает, ужинает, ходит гулять, ложится спать, то у организма вырабатывается определённый биоритм, который помогает сохранить здоровье и бодрость. Домашний режим должен быть продолжением режима дня детского сада.

* **Свежий воздух.**

Свежий воздух необходим для детского организма. Ежедневные прогулки – эффективный метод закаливания ребенка.

Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной. Дыхательной, и пищеварительной системы, но и возрастает количество гемоглобина в крови.

* **Закаливание**

В младшем возрасте дети восприимчивы ко многим неблагоприятным факторам, а родители хотят видеть своего ребёнка крепким, выносливым и закалённым. Под влиянием закаливающих процедур у детей укрепляется сердце, улучшается деятельность органов дыхания, нервной системы, обмена веществ.

Назовите виды закаливания, которые можно использовать в домашних условиях?

- Соблюдать тепловой и воздушный режим в помещениях.

- Одежда детей соответствует сезону и температуре воздуха в помещении и на улице.

- Регулярно и систематически выполнять гигиенические процедуры.

- Утреннюю зарядку проводить босяком, хождение босиком.

- Умываться и мыть руки прохладной водой, полоскание горла прохладной водой.

- Перед сном проветрить комнату. Это всё укрепляет нервную систему и благоприятно влияет на здоровье ребёнка.

Виды закаливания в детском саду: зарядка, гимнастика после сна, хождение по массажным дорожкам.

* **Утренняя зарядка.**

После зарядки повышается настроение, появляется аппетит. Ведь зарядка регулирует работу всех органов, помогает включится в дневной ритм.

* **Двигательная активность**.

Все физические упражнения, игры помогают укрепить здоровье. Особенно полезны подвижные, спортивные игры. Они способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ. Подвижные игры воспитывают быстроту, силу, выносливость.

Мы предлагаем вам поиграть в подвижные игры.

* **Физическая культура**

Систематические занятия физкультурой очень полезны для здоровья.

Арсенал видов физической культуры очень широк:

Утренняя зарядка

Физкультминутки.

Дыхательная гимнастика.

Гимнастика для глаз.

Главное, чтобы выбранный вид физической культуры нравился ребенку.

1. **Мастер класс.**

**Воспитатель:**Предлагаем вашему вниманию атрибуты для облегчения игр с детьми изготовленных их бросового материала.

1. **Кроссворд «Здоровье»**

**Воспитатель:**А на закрепление нашей темы **кроссворд.**

1. **Рефлексия.**

**Воспитатель:**На этом наша основная часть занятия подходит к концу

Предлагаю вам дать оценку прошедшему мероприятию в игре «Светофор»:

зеленый отлично, желтый удовлетворительно, красный неудовлетворительно.

Приложение А

**Анкета**

*«Здоровье малыша»*

Уважаемые родители! Просим вас ответить на предлагаемые вопросы.

1) Часто ли болеет ваш ребенок?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2) Что вы делаете для профилактики простудных заболеваний вашего ребенка?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3) Что вы делаете в семье, чтобы ребёнок рос здоровым?

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4) Делаете ли вы утреннюю гимнастику с ребенком дома?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5) Какие виды гимнастики вам известны?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6) Какие методы закаливания вам известны? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7) Как вы считаете, питание влияет на здоровье ребенка?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8) От чего зависит здоровье ребенка в будущем?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9) Что, по Вашему мнению, должны делать воспитатели, чтобы дети росли здоровыми? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Спасибо за сотрудничество!

**Приложение В**

**Памятка для родителей**

**«Игры для укрепления здоровья малышей»**

**1. Игры на развитие дыхания.**

**Игра «У кого шарик выше»**

Цель игры: улучшение функций дыхания, повышение тонуса.

Оборудование: воздушный шарик

Правила: на небольшом расстоянии от головы ребенка висит воздушный шарик. Ребенок должен подойти и подпрыгнув, подуть на шарик. У кого шарик отлетел дальше, то и побеждает.

**Игра «Пузырь лопнул»**

Цель игры: формирование углубленного дыхания.

Правила: Ребенок «надувает шарик», широко разводя руки в стороны, глубоко вдохнув, выдыхает его в воображаемый шар через рот «ф-ф-ф», медленно соединяя ладоши. По хлопку взрослого шар лопается – дети в ладоши. Из шарика выходит воздух, дети произносят звук «ш-ш-ш». Шарик надуваем 2 -3 раза.

**Игра «Раз - ступенька, два - ступенька...»**

Оборудование: лестница

Цель игры: усиление работы органов дыхания, сердечно - сосудистой системы.

Ход игры: Одним концом положите лестницу на землю, а другим - на невысокое возвышение. А теперь - вперед, перешагивая через перекладины. С каждой новой ступенькой ногу надо поднимать все выше и выше - это нелегко, но зато развивает ловкость. Когда ваш малыш будет преодолевать это препятствие с легкостью - усложните задание. Предложите не перешагивать через перекладины, а перепрыгивать, опираясь двумя руками за лестницу.

**2. Игры на профилактику  плоскостопия.**

Плоскостопие чаще всего встречается у детей развитых физически недостаточно. Нередко нагрузка на своды стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, растягиваются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие. Поэтому игры должны быть подобраны таким образом, чтобы упражнения укрепляли связочно-мышечный аппарат голени и стопы, способствовали общему оздоровлению организма.

**Игра «Уберём игрушки»**

Цель игры: укрепление мышечно-связочного аппарата стоп.

Оборудование: мелкие игрушки из «киндер-сюрпризов»

Правила: пальцами ног собрать игрушки в определённое место, выигрывает тот, кто больше соберет.

**Игра «Башенка».**

Цель игры: укрепление мышечно-связочного аппарата стоп, развитие ловкости.

Оборудование: кубики.

Правила: сомкнутыми ногами необходимо удерживать кубик и выстроить башенку. Выигрывает тот, кто построит башенку быстрее и ровнее.

**3. Игры на формирования правильной осанки.**

Основой профилактики и лечение нарушения осанки является общая тренировка организма ребенка. В задачи игр входят: укрепление опорно-двигательного аппарата, усиление мышечного «корсета» позвоночника.

**Игра «Качели-карусели»**

Цель игры: расслабление мышц туловища, улучшение вестибулярного аппарата.

Правила: родители поднимают ребенка в положении лежа на спине до уровня своего пояса. Один держит ребенка под мышки, другой - за обе ноги, и раскачивает его в выпрямленном положении со словами: «Кач, кач, качели». Затем один из взрослых продолжает держать ребенка под мышки (другой отпускает) и кружится вместе с ним вправо и влево (получаются карусели) со словами: «Полетели карусели». Желательно игру проводить под ритмичную музыку. Игра проводится в заключительной фазе занятий, когда ребенок почувствовал усталость.

**Игра «Деревья растут»**

Цель игры: укрепление  позвоночника.

Правила: ребенок изображает дерево. Пальма - руки подняты вверх ладошками вниз, плавно покачиваем руками. Елочка - руки вниз и в стороны, напряженные, ладошки подняты вверх. Дуб большой - расставляем ноги по шире, руки поднимаем вверх, согнув в локтях. Но сначала деревце маленькое - садимся на карточки. Но вот оно растет выше и выше – поднимаемся вверх и тянемся на носочках.