**Деловая игра с родителями**

**«Сохрани и укрепи свое здоровье»**

Подготовила:

воспитатель Раздольева О.В.

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

3. Игра *«Здоровье»*

3. Видеозапись детей

4. Путешествие в страну *«Здоровей-ка»*

6. Прощание

**Ход игры:**

Все участники стоят в кругу. Звучит спокойный музыкальный фон.

Воспитатель

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:

 *слайд 1 диаграмма показателей*

- Как вы оцениваете здоровье своего ребенка?

60% - родители оценивают здоровье своего ребёнка - удовлетворительное, 25% 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 мероприятие мне хочется начать с легенды:

*слайд 2 гора 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. Вот и второй ключ к здоровью.

- А вот житель страны *«Здоровей-ка»* вас ждет, это старшая медсестра, 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, альтернативы, 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 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 – это четвертый ключ к здоровью.

- А сейчас сюрприз от старшей 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 *«Здоровей-ка»*, 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 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!

**Используемая литература**

1. Н,Н, Авдеева, О. Л. Князева, Р. Б. Стёркина " Безопасность", - СПб: " Детство- Пресс", 2004, - 144с.

2. А. И. Иванова " Естественно- научные наблюдения и эксперименты в детском саду" (ЧЕЛОВЕК, - М. : ТЦ " Сфера", 200,- 224с.

3. О. В. Чермашенцева " Основы безопасного поведения дошкольников" - Волгоград: Учитель, 2012.- 207с.

4. С. Е. Шукшина " Я и моё тело".- М. : Школьная пресса, 2004.-48с.