Игротренинг с родителями

«Использование здоровьесберегающих технологий в семье»

**Девиз «Через движения и игру – к лучшей жизни!»**

**Цель:** повысить эффективность работы с родителями по оздоровлению детей; сформировать потребность в здоровом образе жизни своей семьи.

**Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит очень остро.Такие словосочетания, как «здоровьесберегающие технологии» и «формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы всех педагогов ДОУ. Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.Основная цель здоровьесберегающих технологий состоит в поддержании высокого уровня здоровья дошкольников, формировании у них качественных знаний и навыков построения активного и здорового образа жизни.**

Великая ценность каждого человека – здоровье. Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и одна из ведущих задач дошкольного учреждения. Развитие ребенка тесно связано с образом жизни семьи, и родителям необходимо заботиться о правильном физическом развитии, приобщать детей к здоровому образу жизни. Мы, специалисты ДОУ, помогаем вам в приобретении теоритических и практических знаний. Сегодня на игротренинге я познакомлю Вас с некоторыми играми и игровыми упражнениями для укрепления здоровья детей.

Игра положительно влияет на ребенка. Он обретает новые определенные навыки в той или иной деятельности, в том числе и в общении, потихоньку готовится к взрослой жизни. Игра обладает и лечебным действием, избавляет от психологической травмы, позволяя пережить травмирующие обстоятельства в облегченной форме. Вот почему девиз нашего игротренинга «Через движения и игру – к лучшей жизни!» Согласитесь, что никакая другая деятельность не является столь благоприятной для освоения детьми знаний об окружающем мире и в воспитании потребностей здорового образа жизни. Можно многое узнать, сидя за столом, но неизмеримо больше можно постичь в движении, в двигательно – игровой деятельности. Играя со своими детьми дома, вы как будто сами попадаете в свое детство, становитесь непосредственными и начинаете лучше понимать своих детей. И сегодня мы с вами поиграем, ведь отдых просто необходимы, чтобы набраться сил, чтобы настроение было хорошее, а здоровье – крепкое.

**Оздоровительный танец - разминка «Ручки, ручки»**

Охарактеризуйте здорового человека (человек сильный, умный, стройный, счастливый, целеустремленный, ловкий, жизнерадостный, аккуратный, чистоплотный).

И сейчас мы с вами поиграем в**игру «Заморочки из бочки»**

(родители вытаскивают из бочки записки и заканчивают предложение)

Моя семья будет здорова, если будет … каждый день делать зарядку.

Моя семья будет здорова, если будет … закаляться.

Моя семья будет здорова, если будет … заниматься плаванием и физкультурой.

Моя семья будет здорова, если будет … соблюдать режим дня.

Моя семья будет здорова, если будет … рационально питаться.

Моя семья будет здорова, если будет … соблюдать правила гигиены.

**Игра «Какие виды спорта вы знаете»**- игра на развитие координации движений и устойчивого равновесия. Взрослые выполняют ходьбу под музыку. Ведущий называет виды спорта, а играющие с окончанием музыки должны изобразить фигуру, характерную для данного вида спорта, и замереть (футбол, фигурное катание, бокс, теннис, хоккей, плавание и др.)

**Игра «Узнай по запаху»** - игра тренирует короткий активный вдох и свободный лёгкий выдох (лечебный метод дыхания А. Н. Стрельниковой). А также вдыхание запаха фитонцидов. В чашечках лежат продукты (чеснок, мандарин, кофе, мыло, пакетик чаю, лук) по количеству игроков. Каждый родитель по очереди закрывает глаза, и по запаху старается определить, что лежит в чашечке.

**Игра «Надуй шарик»**- родители надувают воздушные шары и дуют на него, чтобы он не упал, в течении 1 мин.

**Игра «Не урони мешочек»** - в игре формируется навык правильной осанки. Родители кладут на голову мешочек, руки на пояс. Играющие под медленную музыку ходят по залу, стараясь не уронить с головы мешочек, пока не остановится музыка. Когда музыка остановится ведущий дает различные команды «поднять руки вверх», «присесть, руки в стороны», «руки в стороны, правую (левую) ногу, согнутую в колене поднять вверх». Не теряет тот мешочек, кто держит спину прямо и не опускает голову.

**Игра «Чудесный мешочек»** - игра формирует знания о предметах, которые необходимы для здорового образа жизни. Родители достают предмет из мешочка и рассказывают, как его можно применить дома с детьми (ручка, мыльные пузыри, шарик, салфетка, камни, прищепка, веревка).

**Детский массаж**укрепляет опорно-двигательный аппарат, способствуют улучшению в организме обменных процессов, помогает справиться с различными заболеваниями.

Предлагаю вам выполнить вместе со мной оздоровительный **самомассаж «Мячики»**, который потом вы сможете применять его дома с детьми (массажные мячи)

Девочки и мальчики,

Возьмите в руки мячики.

Я мячом круги катаю

взад-вперед его гоняю.

Им поглажу я ладошку,

А потом сожму немножко.

Каждым пальцем мяч прижму,

И другой рукой начну.

А теперь последний трюк -

Мяч летает между рук.

Уважаемые родители, представляем комплекс упражнений для профилактики глазных заболеваний, что немало важно для всех детей.

**«Гимнастика для глаз»** ?

**Подводя итоги** нашей с вами встречи, давайте еще раз вспомним, что же нам необходимо делать для здорового образа жизни: утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика, закаливание, массаж, подвижные спортивные игры и упражнения (плавание, катание на велосипеде, баскетбол, футбол, ходьба на лыжах, катание на санках и т. д.) правильное питание, создание гигиенических условий в семье, психоэмоциональное самочувствие, режим дня, достаточный сон, прогулки в любое время года, семейные туристические походы и др.

А сейчас я предлагаю вам посмотреть презентацию «Здоровый образ жизни в семье»

**Презентация «Здоровый образ жизни в семье»**

**Рефлексия:** родители встают в круг, передают друг другу зажжённую свечу и говорят, что они узнали нового и интересного на игротренинге, и что они будут применять с детьми дома.

Надеемся, что наша с вами встреча поможет организовать интересную и разнообразную деятельность дома, которая будет способствовать созданию положительного эмоционального тонуса и оздоровлению ваших детей и в этом вам помогут наши советы (раздаем буклеты родителям).

**Используемая литература:**

1. О. Б. Казина «Веселая Физкультура для детей и их родителей» - Академия развития, Ярославль 2005

2. О. Н. Моргунова «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» - ТЦ «Учитель», Воронеж 2005

3. Н. С. Голицына, Е. Е. Бухарова «Физкультурный калейдоскоп для дошкольников» - Москва 2006

4. Интернет- ресурсы

Инструктор по физическому воспитанию : Л.С. Колпакова.