**Родительская конференция**

**Тема:** Слагаемые здоровья

**Задачи:**

* повысить уровень знаний родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей, здорового образа жизни в семье;
* предоставить родителям практический материал

**Форма проведения:** родительская конференция

**Участники:** родители, дети, педагоги ДОУ

**Ход конференции**

**Вступительная часть**

*Чтение стихотворения В,Крестова «Тепличное растение»*

Болеет без конца ребёнок.

Мать в панике, в слезах: и страх, и грусть.

Ведь я его с пелёнок всегда в тепле держать стремлюсь.

В квартире окна даже летом открыть боится - вдруг сквозняк,

С ним то, в больницу, то в аптеку,

Лекарств и перечесть нельзя.

Не мальчик, словом, а страданье.

Вот так порой мы из детей

Растим тепличное созданье,

А не бойцов богатырей.

**Ведущий:**Среди значимых для любого государства ценностей одно из ведущих мест занимает здоровье будущего поколения. Это объясняется тем, что в настоящее время предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети.

Главная задача наша, педагогов детского сада, и ваша, родителей, в работе по приобщению детей к здоровому образу жизни. Если мы научим детей с раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы личным примером будемдемонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно.

«Дети – цветыжизни» и чтобы эти цветы росли здоровыми и счастливыми, нам необходимо создать и поддерживать благоприятные условия. Плодородную почву для нашего цветка создают:

* Родители
* Воспитатели
* Специалисты ДОУ (инструктор физвоспитания, муз.руководитель, педагог-психолог)
* СМИ

В качестве разминки ведущий предлагает родителям закончить пословицы

В здоровом теле.... (здоровый дух)

Чистота - (залог здоровья)

Кто спортом занимается.... (тот силы набирается)

Забота о здоровье лучшее (лекарство)

Двигайся больше, проживешь.... (дольше)

Солнце, воздух и вода - (наши лучшие друзья).

Здоровье в порядке... (спасибо зарядке)

Здоровье дороже (золота)

Береги платье снову.... (а здоровье смолоду)

Болен лечись, а здоров.... (берегись)

Здоровье сгубишь, новое'.... (не купишь)

Если хочешь бытьздоров - (закаляйся)

**Ведущий:** Давайте разберем слагаемые здорового образа жизни:

* Психологический комфорт
* Режим дня
* Закаливание
* Полноценное питание
* Двигательная активность
* Валеологическое развитие
* Лечебно-профилактическая работа
* Правильно организованная развивающая среда

**Основная часть**

**1. Система работы ДОУ по сохранению и укреплению здоровья дошкольников** (выступление старшего воспитателя )

**Ведущий:** Сохранение и укрепление здоровья дошкольников - одно из направлений деятельности нашего детского сада. Данное направление предполагает комплекс мер, воздействующих на организм ребенка с целью укрепления и сохранения здоровья, мониторинг состояния здоровья каждого ребенка, учет и использование особенностей его организма, индивидуализацию профилактических мероприятий.

Учитывая необходимость создания здоровьесберегающего образовательного процесса, способствующего эмоциональному благополучию ребенка, полноценному его развитию и повышению уровня здоровья каждого воспитанника, определились следующие **особенности организации деятельности ДОУ:**

* установление партнерских отношений в триаде «родитель-ребенок- педагог»;
* использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе (дыхательная гимнастика, статические упражнения, закаливающие процедуры, оздоровительный бег и пешие ежедневные прогулки, самомассаж и др.), способствующих формированию навыков здорового образа жизни, оказывающих положительное влияние на состояние здоровья воспитанников;

**Здоровьесберегающая игра «Волшебный мешочек».**

Достаньте из мешочка предмет и ответьте:

«Какую здоровьесберегающую технологию он отражает»

1) мячик -«ежик»- самомассаж

2) подушечка с травой - фитотерапия

3) диск - музыкотерапия

4) апельсин - ароматерапия, цветотерапия

5) мыльные пузыри - дыхательная гимнастика

6) перчатка - пальчиковая гимнастика

* создание оздоровительной предметной среды и жизненного пространства в групповых комнатах с целью обеспечения профилактике – оздоровительного эффекта в течение всего времени пребывания ребенка в условиях ДОУ;
* совершенствование профессионального мастерства педагогов посредством обобщения и распространения положительного опыта своей работы, роста их общей культуры;
* единство воздействия со стороны всех сотрудников детского сада для организации единого воспитательно-образовательного и оздоровительного процесса.

**Профилактическая и оздоровительная работа включает в себя:**

***1.Профилактические, лечебно-оздоровительные мероприятия***

* закаливающие процедуры, профилактическийосмотр (вес, рост) 2 раза в год, физкультурно-оздоровительные мероприятия, углубленный врачебный осмотр, контроль за температурным режимом,санитарно-просветительская работа с сотрудниками и родителями;
* общеукрепляющую терапию (витаминотерапия, использование оксолиновой мази, применение чесночных бус и др.);
* организацию рационального питания (четырехразовый режим питания по технологическим картам, включающим выполнение норм натуральных продуктов, правильное сочетание блюд в рационе, витаминизация третьих блюд).
* десятидневное меню разработано с учетом калорийности пищевых веществ жиров, белков и углеводов;

***2. Санитарно-гигиенические и противоэпидемиологические мероприятия:***

* рациональный режим жизни;
* двигательная активность во время образовательного цикла (физминутки, релаксационные паузы, пальчиковая гимнастика, динамические паузы, специальные оздоровительные подвижные игры, игровые часы);
* комплекс закаливающих мероприятий (утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением, оздоровительный бег, гимнастика после дневного сна, контрастные воздушные и водные ванны);
* работа с детьми по воспитанию культурно-гигиенических навыков и формированию здорового образа жизни;
* использование здоровьесберегающих технологий и методик (дыхательные гимнастики, индивидуальные физические упражнения и игры, ритмопластика и мн. др.);
* режимы проветривания и кварцевания.

Данная организация деятельности осуществляется специалистами: старшей медицинской сестрой, педагогом-психологом; инструктором по физической культуре, воспитателями.

**Физкультурно-оздоровительная работа**

Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду направлена на удовлетворение природной потребности детей в двигательной активности. В ее организации выделены три блока:

1 блок. Специально организованное обучение, где взрослые выступают в качестве партнера-инициатора. Используются различные варианты физкультурных занятий: традиционные, игровые, сюжетные, тематические, комплексные, итоговые, физкультурно-познавательные - интеграция познавательной и двигательной активности (выполнение образных физических упражнений, подвижные игры, игровые задания, упражнения на дыхание, элементы релаксации, обмен впечатлениями).

2 блок. Совместная деятельность взрослого и детей, которая включает разные формы активности: оздоровительный бег, динамические паузы между занятиями, игровой час во вторую половину дня ежедневно,

подвижные игры на прогулках, «Дни здоровья», спортивные праздники, физкультурные досуги, индивидуальная и кружковая работа с детьми.

3 блок. Свободная самостоятельная деятельность детей, предусматривающая формирование самостоятельной двигательной деятельности. С этой целью оборудованы функциональные помещения с необходимым оборудованием и атрибутикой.

***Частичный показ презентации («здоровьесберегающие технологии»)***

**Полноценное питание**

В организации питания, следует придерживаться, естественных потребностей ребенка, исключить насилие. Старшие дети определяют свою норму самостоятельно, а малыши с помощью взрослых по договоренности. Принципы организации питания:

* выполнение режима питания;
* гигиена приема пищи;
* ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания;
* эстетика питания;
* индивидуальный подход к детям во время питания;
* правильность расстановки мебели

Практическое задание: из карточек-слогов составить народную пословицу **«Человек голодный - ни на что не годный»**

**Ведущий:** Одним из важных, составляющих здоровья является: психологический комфорт. Если ребенку спокойно, удобно, комфортно находится в детском саду, то это положительно сказывается на его эмоциональном состоянии, настроении, здоровье.

Несколько полезных советов от педагога-психолога.

**2. Эмоциональное здоровье (**выступление психолога**)**

«Эмоциональное благополучие для ребенка, все равно, что для ростка свет, тепло, влага, удобрение… Чтобы нормально расти, ребенку нужна любовь, уверенность в своих силах, в своей значимости и ценности для нас, взрослых» И. Сеченов

Детство – это не только светлый и радостный промежуток времени, это не только состояние беззаботности, но и нехватка общения, неуверенности в себе, недостаток любви и понимания. Вот что сказал В. А. Сухомлинский:

«В период большого эмоционального подъема мысль ребенка становится особенно ясной, а запоминание происходит наиболее интенсивно. Дети могут забыть то, что им сказали, но они никогда не забудут те чувства, которые вы у них вызвали».

Проводя в детском саду большую часть времени, находясь в постоянном контакте со сверстниками и взрослыми, дети могут испытывать психологическую нагрузку. Для ребенка нет ничего важнее психологического, эмоционального благополучия - без него не сложится нормальная личность. Именно комфортность самочувствия дошкольника обязана занять достойное место среди основных показателей качества дошкольного образования.

Комфортное состояние дошкольника определяется следующими признаками: он спокоен, жизнерадостен, активен, охотно включается в детскую деятельность и общение со сверстниками, инициативен в контактах со взрослыми, с удовольствием посещает детский сад.

Показателями дискомфорта являются следующие признаки: ребенок вял, сторонится детей, робок, плаксив смущается при обращении к нему взрослых и детей, нерешителен, проявляет тревожность в новых ситуациях, видно, что ходит в детский сад без желания, по необходимости.

Для развития эмоциональной сферы, как базиса психики ребенка, важно, чтобы его развитие проходило в свойственных ребенку видах деятельности - игре, рисовании, танцах... Воспитателю важно научить дошкольников пользоваться языком эмоций для выражения собственных чувств и переживаний.

Важно отметить, что эмоциональная сфера является составляющей в развитии дошкольника, так как никакое общение, взаимодействие не будет эффективным, если его участники не способны, во-первых «читать» эмоциональное состояние другого, а во-вторых управлять своими эмоциями. Компетентный педагог устанавливает в группе такую атмосферу общения, которая помогает детям чувствовать себя свободно и комфортно. Поэтому деятельность взрослых, как родителей, так и работников ДОУ должна включать в себя создание определенных условий эмоционально­-психологического благополучия каждого ребенка, а значит и группы в целом. В связи с эти можно выделить следующие условия:

1) Быстрая адаптация ребенка к условиям детского сада;

2) Эмоциональное самочувствие ребенка во многом зависит от его отношений со сверстниками. Доброжелательные отношения между сверстниками создают положительный эмоциональный климат в группе;

3) Важным и необходимым условием является стиль общения воспитателя с ребенком. Ребенок с радостью идет в детский сад, где его ждут, радуются успехом, помогают преодолевать трудности. Воспитатель в общении с ребенком - не над, а рядом, вместе, глаза в глаза.

4) Предметно-развивающая среда, которая служит интересом и потребностям каждого ребенка.

5) Большую роль в эмоциональном благополучии ребенка играет тон воспитателя, он должен быть доброжелательным, располагающим к общению.

6) Проведение в группе «Утра радостных встреч», позволяющих каждому ребенку ощутить себя в центре внимания.

7) Обстановка в семье, характер семейных отношений часто влияют на эмоциональное благополучие и на развитие ребенка.

Все эти условия взаимосвязаны и взаимозависимы и в совокупности позволяют судить о том, насколько хорошо ребенку в детском саду.

Таким образом, грамотно построенная педагогическая работа обогащает эмоциональный опыт детей, что значительно снимает или даже устраняет недостатки в их эмоциональном развитии и благополучии. Дошкольный возраст - благодатный период для того, чтобы научить дошкольников соответствующим образом направлять и проявлять свои эмоции.

**Психоэмоциональное упражнение “Солнышко”:**

На большом плакате нарисовано солнышко. На его лучах родители пишут,

что они испытывают к своему ребенку. Под этим солнышком будет расти здоровый ребенок, согреваемый лучами солнца.

**Ведущий:** Способствует сплочению, улучшению эмоционального состояния добрые семейные традиции.

Сейчас мы представляем вашему вниманию семейную традицию - игру в «домашний театр». И взрослые, и дети любят театрализованную деятельность, где они могут перевоплощаться в сказочных героев и играть.

**Выступление детей и родителей средней группы А**

**Инсценировка «Званый ужин»**

**Ведущий:** Есть традиция в семье.

Званый ужин на столе.

И приглашены соседи,

Родственники и друзья.

Вот знакомая картина.

С детства нам она мила.

Спросите, ну что такого

Праздник вместе отмечать?

Это все уже не ново,

Креатива не видать.

Но мы все - же пригласили Две знакомых нам семьи.

Три медведя в срок прибыли,

Бабка с дедом вслед пришли.

Колобок ваш где?

Гуляет?

**Бабка:** Окаянный! Убежал!

**Дед:** Только мы из дома вышли, он бежать,

Я не догнал.

**Ведущий:** Замечательное средство в воспитании внучат –

Там, где детям интересно, убегать не захотят!

**Медведь 1:** Колобок ваш песни знает?

Наш Мишутка любит петь.

И мы с Михайло подпеваем,

Не всегда футбол смотреть.

*(Песня)*

**Медведь 2:** А играть люблю я в игры,

Чтобы были про еду.

**Мишутка:** Ни в машинки?

**Медведь 2:** Нет.

**Мишутка:** В пиратов? В прятки? Или чехарду?

**Медведь 2:** Нет! Мяч кидаешь, называешь, что съедобно, а что нет.

**Медведь 1:** Если ты еду готовил - не съедобен весь обед.

*(Игра «Съедобное - несъедобное)*

**Колобок:** (выбегает с гитарой)

Ничего не понимаю.

Дед и бабушка моя!

А веселятся и играют

Словно дети малые.

**Бабка:** Колобок!

**Дед:** Внучок вернулся!

**Колобок:** Дед, я вас не знаю,

Без газеты и не в кресле?

Песни они тут поют!

**Баба:** За домашними делами

Мы, бывает, устаем.

Сказку детям не расскажем,

Вместе песню не споем.

**Дед:** Встаньте с кресла и газету отложите,

Пусть лежит.

Если вы в душе, как дети,

Время медленней бежит.

*Песня «Семья»*

**Ведущий:** Все вы знаете пословицу «Веселым быть - долго жить». Наши воспитанники решили поднять ваше настроение задорными частушками.

**Выступление детей старшей группы А**

Утром рано в семь часов,

Я встаю с кровати.

Для пробежки я готов,

А также для зарядки!

Ты зарядкой занимайся,

Если хочешь быть здоров.

Водой холодной обливайся,

Позабудешь докторов.

Буду по лесу гулять

Буду тело закалять.

И здоровым быть мечтаю

Свои мускулы качаю.

Ручки с мылом надо мыть,

Чтоб здоровенькими быть,

Чтоб микробам жизнь не дать

Руки в рот не надо брать.

Любим спортом заниматься

Прыгать, бегать, кувыркаться,

А зима настанет –

Все на лыжи встанем!

Будьте здоровы!

**Ведущий:** Большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня.

**3. Режим дня (**выступление воспитателя **)**

**Режим дня**– это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности.

Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.

Один из немаловажных отличительных признаков воспитания, в детском саду

от домашнего - это режим в детском саду. В детском саду все подчинено

заранее установленному распорядку. И это несомненный плюс.

У ребенка, приученного к строгому распорядку, потребность в еде, сне, отдыхе наступает через определенные промежутки времени и сопровождается ритмическими изменениями в деятельности всех внутренних органов. Организм как бы заблаговременно настраивается на предстоящую деятельность, поэтому она осуществляется достаточно эффективно, без лишней траты нервной энергии и не вызывает выраженного утомления. .Поведение ребенка в детском саду, его настроение, работоспособность находятся в прямой зависимости от того, как организованы его деятельность и сон в семье в обычные, а также в выходные дни.

**Утренняя гимнастика**

Утренняя гимнастика - обязательная часть ежедневного режима ребенка. В детском саду каждое утро обязательно проводятся комплексы утренней гимнастики. Не надо забывать про гимнастику и дома.

Систематическое проведение утренней гимнастики воспитывает у детей привычку к физическим: упражнениям, связанную с приятными мышечными ощущениями, положительными эмоциями.

Утренняя гимнастика - первый шаг к здоровью.

Есть такое чудо-средство, которое сделает вас самым здоровым, веселым и дружным семейством.

**Выступление детей 2 младшей группы А**

**Прогулки на свежем воздухе**

Гулять с ребенком нужно в любую погоду.

Обычно на прогулке малыши много двигаются. Но в основном это бег, ходьба, лазание по лесенке. Но нужно побуждать малыша выполнять и другие виды движений (перешагивание через препятствия, ходьба по ограниченной поверхности, прыжки, метание).

Для этого не нужен обязательный инвентарь, в этом вам поможет сама природа.

Подвижные игры очень любят дети. В ходе таких игр малыши приучаются к согласованным коллективным действиям. Все дети испытывают удовольствие от того, что взрослый играет вместе с ними.

**Выступление детей 2 младшей группы Б**

**Подвижные игры «Солнышко и дождик», «По ровненькой дорожке»**

**Активный подъем**

Добрый день!

Скорей проснись!

Солнцу шире улыбнись!

Такими словами приветствуйте просыпающихся детей.

Подготовить организм ребенка к двигательной активности после сна, осуществляя плавный, естественный переход от состояния покоя к бодрствованию, помогает зарядка в постели. Она создает положительный эмоциональный настрой, дает оздоровительно-закаливающий эффект.

**Ведущий:** Закаливание детей в детском саду - один из самых доступных и действительно хороших способов поддержать защитные силы организма.

**4. 3акаливание**

**Выступление детей подготовительной группы**

Выходят дети в белых халатах.

**Доктора:** И расскажем и покажем, дружно нет простуде скажем!

**Воспитатель:** Что такое здоровье расскажут наши дети.

**Дети:** Здоровье - это когда ничего не болит, хорошо себя чувствуешь, хочется бегать, прыгать и играть. Здоровье надо беречь и укреплять. Например, закаляться и делать зарядку. А если заболел, обратиться к врачу. Он тебе здоровье вернёт.

**Воспитатель:** о пользе витаминов расскажет доктор Алиса

**Алиса:** Витамины - это такие полезные вещества, которые помогают быть здоровыми. Они есть в овощах, фруктах и кашах. Особенно их много в луке и чесноке. Бывают витамины как таблетки, они продаются в аптеках.

В жизни нам необходимо

Очень много витаминов

Чтоб зимою не болеть

Витамины надо есть.

**Воспитатель:** О витаминах с помощью пальчиков расскажет доктор Артем

**Пальчиковая гимнастика «Полезный совет»**

Этот пальчик - апельсин Он конечно не один.

Этот пальчик - слива,

Вкусная, красивая.

Этот пальчик - абрикос,

Высоко на ветке рос.

Этот пальчик – груша,

Просит - «ну-ка, скушай»

Этот пальчик - ананас,

Для меня фрукт и для вас.

Они такие вкусные,

Богаты витаминами,

Не будете болеть вы,

Гриппом и ангинами.

**Воспитатель:** Все родители хотят, чтобы их дети выросли здоровыми, крепкими. Сейчас, когда дети проводят много времени за компьютерами, проблема сохранения здоровья очень актуальна.

Игровой точечный массаж – прекрасный способ расслабить мышцы, избавиться от нервного эмоционального напряжения.

Научит выполнять **точечный массаж** доктор Саша.

Эй, ребята, все ко мне

Кто стоит там в стороне.

Ушки вы свои найдите

И скорей их покажите.

Взяли ушки за макушки

Потянули, пощипали,

Вниз до мочек добежали

Мочки нужно пощипать

Пальцами скорей размять.

Вверх по ушкам проведем

И к макушке вновь придем.

**Воспитатель:** А дыхательную гимнастику научит делать доктор Семен.

**Дыхательная гимнастика** развивает еще несовершенную дыхательную систему ребенка.

Подуем на плечо,

Подуем на другое.

На солнце горячо,

Пекло дневной порою'.

Подуем на живот,

Как трубка станет рот.

Ну, а теперь на облака

И остановимся пока.

**Воспитатель:**

Чай- напиток любимый миллионами людей. Он имеет множество сортов, видов. Он согревает сердце и душу. Но , если вы хотите насладиться минутами приятного чаепития с пользой для здоровья, отдайте предпочтение чаю из лечебных трав.

Как заваривать витаминный чай нам расскажет и покажет доктор Денис. Немножко в чайник положить Брусники, мяты и малины,

Водичку надо вскипятить

И кипяточком все залить.

Полотенцем все укутать,

И дать немножко постоять,

Затем все в чашки наливаем И пьем вкусный, ароматный чай,

Здоровья всем желаем.

**Выступление детей средней группы Б**

**Воспитатель:** Самыми лучшими природными массажерами являются еловые, сосновые шишки. Игровой самомассаж шишками с элементами пальчиковой гимнастики способствует активизации речи, познавательной деятельности, развитию мелкой моторики пальцев рук, релаксации повышения иммунитета детей.

Мишка по лесу ходил, много шишек находил (Собрать шишки в корзинку),

Много шишек находил, в детский сад нам приносил.

Все ребяткам подарил. (Раздача шишек детям, называя всех по имени)

1, 2, 3, 4, 5 – будем шишками играть, (Подкидываем и ловим шишки руками)

Будем шишками играть, между ручками катать. (Катаем между рук)

Берём мы шишку в ручку,

Катаем по ладошке (Катаем шишку по ладошке)

Как яблочко в тарелочке

Лежит себе она (делаем рукой «тарелочку» и немного сжимаем шишку).

В ручку правую возьмём, и сильней её сожмём! (Сжимаем шишку правой рукой).

Ручку быстро разжимаем, по столу её катаем. (Катаем шишку по столу левой рукой)

В ручку левую возьмём, и сильней её сожмём! (Сжимаем шишку левой рукой)

Ручку быстро разжимаем, по столу её катаем. (Катаем по столу левой рукой)

Полезны для здоровья, (Катаем по тыльной стороне руки)

Ведь собраны с любовью (Сжимаем шишку кончиками пальцев)

**Воспитатель:** Зрительная гимнастика - замечательный помощник в борьбе за хорошее зрение.

Регулярная гимнастика для глаз повысит работоспособность зрения, улучшит кровообращение, предупредит развитие некоторых заболеваний глаз, а игровая форма развлечет ребенка и поможет ему избежать проблем со зрением.

Комплекс «Чудеса»

|  |  |
| --- | --- |
| Закрываем мы глаза, вот какие чудеса. Наши глазки отдыхают,Упражнения выполняют.А теперь мы их откроем,Через речку мост построим.Нарисуем букву о, получается легко.Вверх поднимем, глянем вниз, Вправо, влево повернем, Заниматься вновь начнем. | Закрывают оба глаза.Продолжают стоять с закрытыми глазами.Открывают глаза, взглядом рисуют мост. Глазами рисуют букву О.Глаза поднимают вверх, опускают вниз.Глаза смотрят вправо-влево. Глазами смотрят вверх, вниз. |

**5. Валеологическое развитие**

**Ведущий:** Валеология – наука о здоровье.

Валеология утверждает, что у каждого человека есть резервы здоровья, которые он должен научиться использовать.

Поэтому сущность валеологии выражается, девизом «человек, познай и сотвори себя сам».

На занятиях по валеологии дети знакомятся:

* с элементарными знаниями о внешних органах человека, то есть теми, какие доступны для изучения и наблюдения;
* с основами первой помощи при травмах;
* с основами безопасности поведения;
* приобретают навыки ухода за органами;
* приобретают навыки сохранения и укрепления осанки, профилактики плоскостопия.

Невозможно развивать ребёнка, не создав для этого соответствующие условия. Поэтому одним из важных этапов воспитания основ здорового образа жизни у детей является создание предметно - развивающей среды в группе. В первую очередь детям нужна наглядность, которую мы предлагаем им через организацию валеологических уголков и центров, где в различной форме могут быть представлены правила здорового образа жизни, схемы ухода за зубами, волосами, кожей и др. Через схемы и рисунки, макеты тела человека дети имеют возможность знакомиться с человеческим организмом. Так же предлагаем детям комплексы утренней гимнастики, спортивные упражнения для занятий дома. В центре сюжетно-ролевой игры представлены все атрибуты для игр, в которых ребёнок может закрепить правила гигиены, взаимодействие со сверстниками в проблемных и бытовых ситуациях.

**Практическое задание:**

1. Подберите прилагательные для описания здорового и нездорового человека.

Здоровый : стройный, сильный, красивый, румяный, крепкий.

Нездоровый : сутулый слабый, чахлый, бледный.

2. Для закрепления знаний детей о строении человека проводится упражнение « Отгадай и дорисуй»

При необычном каком-то явлении

Его открываем мы от удивления... (рот)

Он нужен для дыхания,

Еще - для обоняния... (нос)

Любят мультики и сказки

Посмотреть у деток ... (глазки)

Их не сеют, не сажают,

Они сами вырастают.

Не в лесу, не на опушке –

На затылке, на макушке... (волосы)

Головой верти сильнее –

Быть без дела скучно ... (шее)

У зверушки - на макушке,

А у нас – ниже глаз...(уши)

То, что скушает наш рот,

Попадает все в… (живот)

Любят труд, не терпят скуки,

Все умеют наши...(руки)

Чтоб ходить и прыгать мог,

У меня есть пара...(ног)

Кто же получился?

На земле он всех сильней,

Потому что всех умней...(человек)

**6.Двигательная активность**

**(**выступление инструктора по физической культуре **)**

Ребенок - существо растущее и развивающееся. Одним из условий его полноценного роста и развития являются движения. Ребенку полезны и необходимы не только ходьба, но и игры с беганием, прыганием, лазанием; необходимо всякое напряжение сил.

Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, хочется выделить один, на мой взгляд, очень важный фактор - двигательную активность.

**Двигательная активность**– это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребёнка. Благоприятное воздействие на организм оказывает только двигательная активность, находящаяся в пределах оптимальных величин. Так, при гиподинамии (режиме малоподвижности) возникает целый ряд негативных для ребёнка последствий: происходит нарушение функций и структур ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям. Гиперкинезия (чрезмерно большая двигательная активность) также нарушает принцип оптимальной физической нагрузки, что может повлечь за собой перенапряжение сердечно - сосудистой системы и неблагоприятно отразиться на развитие организма ребёнка. Мы в нашем детском саду стараемся обеспечить оптимальный уровень двигательной активности детей. Но хотелось бы, чтобы и дома, в домашних условиях не забывали про этот важный фактор. Одним из эффективных средств повышения двигательной активности детей дошкольного возраста являются подвижные игры.

Поэтому, сегодня хочу вспомнить вместе с вами некоторые подвижными играми, в которые вы можете поиграть с ребёнком дома, на прогулке во дворе: \*

**Малоподвижные:**

1.Съедобное - несъедобное.

2. Летает- не летает.

3. Затейники.

4.Запретное движение

**Средней подвижности:**

1.«Пилоты»

2. «Совушка-сова».

3. «Солнышко и дождик»

4. «Мой весёлый мяч»

**Большой подвижности:**

1.«Не оставайся на полу.

2. «Горелки»

3. «Собачки»

4. «Вышибалы»

Благодарим вас за участие и будем рады, если сегодняшние наши советы будут вам полезны и прибавят здоровья вам и вашим детям.

Правильная организация развивающей среды

**Правильная организация развивающей среды имеет большое значение.**

Ребенку просто необходимы:

* шведская стенка
* канат
* велосипед
* коньки
* санки
* лыжи
* мячи

Движение – это жизнь!

Приглашаем всех участников конференции к активному движению.

**Флешмоб**

**Заключительная часть**

А закончить нашу сегодняшнюю встречу хочется словами Александра Дементьева:

Берегите здоровье друг друга,

Мы – природы малая часть,

Вы кому-то ответили грубо –

Чью-то жизнь сократили на час.