Игра «Жить здорово!»

*(Взаимодействие с родителями)*

Волкова Дина Александровна

старший воспитатель

МБДОУ ДС №7 «Незабудка»

г. Мегион, Ханты-Мансийский автономный округ-Югра

**Пояснительная записка**

В последние десятилетия наме­тились новые подходы к педагоги­ческому взаимодействию детского сада и семьи.

В ст. 18 Закона РФ «Об образова­нии» говорится: «Родители явля­ются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физичес­кого, нравственного и интеллек­туального развития личности ре­бенка в раннем возрасте».

Признание приоритета семейно­го воспитания требует взаи­моотношений семьи и образова­тельных учреждений, а именно — сотрудничества, взаимодействия и доверительности. Детский сад и се­мья должны стремиться к созданию единого пространства развития ре­бенка.

Взаимодействие педагогов и родителей в дошкольном образовательном учреждении осуществляется в разнообразных формах – как традиционных, так и нетрадиционных. В процессе разных форм используются методы активизации родителей.

Совместная деятельность педагогов ДОУ и родителей по сохранению и укреплению здоровья ребенка, формированию здорового образа жизни, основ гигиенической и физической культуры имеет не только педагогическое, но и глубокое социальное значение. Ведь здоровье детей – будущее страны, основа ее национальной безопасности.

С целью активизации родителей в формировании здоровья и приобщения детей дошкольного возраста к здоровому стилю жизни в Учреждении проведена игра «Жить здорово!»

**Игра «Жить здорово!»**

Цели: Повысить уровень знаний родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей, здорового образа жизни в семье посредством педагогического и медицинского просвещения посредством игры.

Действующие лица: доктор-ведущий, специалист по дыхательные гимнастики, специалист по массажу и самомассажу, специалист по играм (инструктор по физической культуре).

**Ход игры**

**Ведущая:** Добрый день всем! Это программа «Жить здорово!» Сегодня мы с вами поговорим об «Интеграции физкультурно-оздоровительной работы с разными видами детской деятельности» для того, чтобы нашим детям было здорово жить. На практике вся система физического развития и воспитания ребёнка в дошкольном учреждении строится вокруг физиологического и медицинского подходов к организации воспитательно-образовательного процесса.

Сегодня мы пригласили к нам на передачу специалистов по данному вопросу, которые познакомят нас с известными здоровье сберегающими технологиями и сделают всё, чтобы Вам уважаемые родители и вашему ребёнку жить было здорово!

Встречаем специалиста по дыхательной гимнастики, ученицу Александры Николаевны Стрельниковой и Бориса Сергеевича Толкачёва (Появляется «педагог-доктор»).

**Доктор по дыхательной гимнастике:** Здравствуйте! Моими педагогами был предложен оригинальный, достаточно простой, но весьма действенный метод борьбы с острыми респираторными заболеваниями. И этот метод дыхательной гимнастики, как показали практические медицинские исследования, в самом деле, оказался весьма эффективным. Я предлагаю вам выполнить несколько таких упражнений.

"Воздушный шарик" (Толкачёв Б.С.)

Все играющие стоят или сидят. Ведущий дает инструкцию: "Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу".

"Корабль и ветер" (Толкачёв Б.С.)

Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... а теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!"

«Задуй свечку» (Стельниковой А.Н.)

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Сделайте свободный вдох и слегка задержите дыхание. Сложите губы трубочкой. Выполните три коротких редких выдоха, словно задувая горящую свечу: «Фу! Фу! Фу!». Во время упражнения туловище держать прямо.

«Полное дыхание» (Стельниковой А.Н.)

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Сделайте свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх. Задержите дыхание (пока приятно). Выполните энергичный выдох открытым ртом, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («Ха!»). Выдыхайте с облегчением, как будто освобождаясь от забот. Медленно выпрямитесь.

**Ведущая:** Спасибо вам большое! Присаживайтесь в зал и вместе с нами встречайте специалиста по массажу и самомассажу.

**Специалист по массажу и самомассажу:** Здравствуйте! Разрешите вам представить методику по укреплению здоровья организма, которая подходит и новорожденных, и взрослым - самомассаж по системе Аллы Алексеевны Уманской. Методика основана на воздействии девяти биоточек организма. Этот самомассаж нужно делать как минимум, два раза в день, утром и вечером. Он, к тому же, занимает мало времени. Воздействие на 9 биоактивных точечных зон поможет активировать иммунитет ребенка, ведь организм человека всегда быстро и охотно реагирует на оздоровительные воздействия. Главное — проводить их правильно и постоянно.

Давайте рассмотрим эти биоактивные точечные зоны (демонстрация на мультимедийном оборудовании):

Зона 1 - уменьшается кашель, улучшается кроветворение.

Зона 2 - гормоны роста и общее развитие организма.

Зона 3 - улучшение кровообращения, обмена веществ, выработки инсулина и других гормонов.

Зоны 4, 5 - колоссальный оздоровительный эффект: нормализует вегетососудистый тонус, улучшает кровообращение, работу головного мозга, оздоравливает миндалины, помогает снять боли в голове, ушах, шее.

Зона 6 - улучшает носовое дыхание, состояние зубов, слизистых носа и гайморовых пазух, стимулирует организм на выработку собственного интерферона и других антивирусных веществ.

Зона 7 - улучшает кровоснабжение лобных отделов мозга и пазух носа, укрепляет зрение, помогает умственному развитию.

Массаж зоны 8 - положительно воздействует на орган слуха и вестибулярный аппарат.

Зона 9 - стимулирует работу головного мозга и всего организма.

Нажимая на перечисленные зоны, мы включаем в работу главные органы и структуры (мозг, гипофиз, гипоталамус, вилочковую и щитовидную железы, шейный отдел спинного мозга, костный мозг грудины, нервные узлы и т.д.), отвечающие за жизнедеятельность всего организма: кроветворение, кровообращение, сосудистый тонус, дыхание, обмен веществ, состояние иммунитета, интеллект, память, речь, зрение, слух, обоняние, эмоции и т.д.

Надавите на кожу подушечками одного или нескольких пальцев. Более слабое воздействие - для профилактических целей, максимальное – в лечебных. Затем сделайте вращательные (как бы ввинчивая шуруп) движения – 9 раз влево, и столько же вправо – и переходите к следующей зоне. Можно начать считать «раз и два, раз и два» - это именно тот диапазон, в котором работает наша вегетативная нервная система.

Симметричные зоны 3 и 4 массируют иначе. Для этого одновременно двумя руками делают растирающие движения пальцами (всегда сверху вниз!) от задней к передней поверхности шеи.

Другие симметричные зоны (6, 7, 8) тоже массируйте одновременно.

**Порядок воздействия**

Воздействовать на биозоны надо в определенном порядке. Всегда начинайте с зоны 1, после чего последовательно переходите к зонам 2, 3 и т.д. Менять их местами нельзя, иначе эффект от ваших занятий будет неполным. Каждая система организма должна своевременно «включиться» для того, чтобы воздействовать на остальные органы и системы.

Наиболее проблемные зоны надо массировать чаще. Для того, чтобы их обнаружить, проведите обследование тела малыша: Осторожно, очень нежно нажмите области грудины, шеи, лица, позвоночника, ягодиц, рук и ног ребенка. Если ребенок никак не реагирует на прикосновения, то есть ведет себя как обычно, спокойно, тогда можно предположить, что в этой области все в порядке. Если же ребенок плачет, старается увернуться, то не нужно прилагать усилий. Достаточно легко дотрагиваться до той или иной зоны, чтобы понять, действительно ли она более чувствительна, чем соседние. Тогда особое внимание при массаже – ей, пока по реакции малыша не поймете, что боль прошла.

**Ведущая:** Спасибо, теперь наши педагоги родители, используя самомассаж, всегда будут здоровы.

Мне кажется нам пора подвигаться. И я приглашаю к нам специалиста по играм, которые лечат. (Инструктор по физической культуре)

**Специалист по играм:** Здравствуйте. Я предлагаю поиграть, используя методику и игры Утробиной К.К.

Упражнение «Цапля»

Когда цапля ночью спит

На одной ноге стоит.

Не хотите ли узнать:

Трудно ль цапле так стоять?

А для этого нам дружно

Сделать позу эту нужно.

Упражнение «Ах, ладошки, вы ладошки!»

Хотите быть стройными и иметь красивую осанку? Тогда встаньте прямо и заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника.

Локти приподняты, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживаем позу и повторяем: «Ах, ладошки, вы, ладошки! За спиною спрячем вас!

Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!»

В заключение я хочу порекомендовать «Игры, которые лечат», которые вы можете использовать (А.С.Галанова и многие другие).

**Ведущая:** Спасибо. Я смотрю у наших зрителей уже глазки устали, как бы нам их полечить, ведь девяносто процентов всей информации об окружающем мире человек получает с помощью органов зрения. Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная, а отдыхают они только во время сна. Гимнастика для глаз полезна всем в целях профилактики нарушений зрения. Нам сейчас представят методику, разработанную группой профессора, доктора медицинских наук В.Ф. Базарного.

**Специалист:**

Я предложу вам несколько упражнений из метода Базарного Владимира Филипповича.

* Упражнение с помощью траекторий на плакате *(Приложение 1)*

Для выполнения этого упражнения используется плакат размером примерно 1 м2, на котором изображена схема зрительно-двигательных траекторий (рис. 1). Различные по форме траектории окрашены в разные цвета. Стрелками указано направление, по которому должен двигаться взгляд ребенка.

Методика выполнения упражнения

1. Дети выстраиваются напротив плаката на расстоянии не менее 2 м от него.

2. Дается инструктаж, в каком направлении должен двигаться взгляд ребенка, по траектории какого цвета, как должен выполнять ребенок — это упражнение (следить за движением указки, не поворачивая головы, следить одними глазами).

3. Исходное положение: указка преподавателя в центре плаката.

4. Выполняется в следующем порядке:

- влево - вправо;

- вверх - вниз;

- по часовой стрелке и против часовой стрелки;

- по восьмерке.

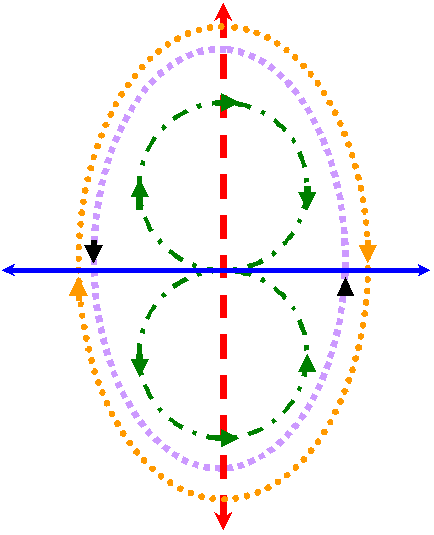
5. Каждая траектория прослеживается на счет 1-5.

6. Продолжительность упражнения - 1 минута.

* Второй вариант, при помощи презентации, где ваши глазки должны внимательно следить за снежинкой. *(Презентация)*  
  Я думаю, вы будете использовать предложенные методики в семье.

Удачи!

**Ведущая:** Спасибо большое всем специалистам.

Приложение 1