**Сценарий детско-родительской гостиной "Здоровье ребёнка в наших руках".**

**Цель.** 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.
**Задачи:**
-Развивать чувство единства, сплоченности.
-Ознакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада
**Форма поведения:** Конкурс «День здоровья».
*Воспитатель:*
**1) - «Здравствуйте!» - ежедневно человек говорит это слово! Так начинается день.** Это простое слово, но какое оно такое теплое, солнечное, душевное, сколько света несет оно. От одного этого слова на лицах появляется улыбка.
**- А что для вас, уважаемые родители, означает слово «Здравствуйте?»**
Родители называют ассоциации к слову «Здравствуйте!».
*Воспитатель:*
**Главная цель нашего дошкольного учреждения – совместно с семьей помочь детям стать крепкими** и здоровыми , дать понятие , что здоровье – главная ценность жизни человека.
**В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья** , формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и умения , базовые физические качества, без которых невозможен здоровый образ жизни. От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни у детей, зависит в последующем здоровье наших малышей.
**А сейчас я Вам хочу рассказать**, что же делаем мы педагоги в детском саду для того чтобы сохранить и укрепить здоровье наших детей.
**В нашем детском саду создана целая система физкультурно- оздоровительной работы, по которой мы организуем свою деятельность**.
**Презентация «Использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ »
Сегодня я предлагаю Вам принять участие** в конкурсе «День здоровья». Условно мы с вами разделились на 2 команды. Команда "**Забавушка" и команда "Буратино".**
**Предлагаю командам поприветствовать друг друга**.
Итак, начинаем наш конкурс.
**Ответьте на вопрос №1 : «Что такое здоровье?»**Представитель от команды зачитывает варианты, вторая команда дополняет.
• Здоровье – сила и ум, настроение, эмоциональное состояние.
• Здоровье – это красота.
• Здоровье – это счастье.
• Здоровье – это богатство.
*Воспитатель:*
**Здоровье – это базовая ценность и необходимое условие полноценного психического, физического и социального развития детей. Не создав фундамент здоровья в дошкольном детстве, сложно сформировать здоровье в будущем**.

**2) -Следующий вопрос звучит так**, **что нужно делать, чтобы быть здоровым взрослым и детям?**

**Команды совещаются**, записывают ответы и представитель от команды зачитывает их (в этом случае начинает вторая команда, а первая дополняет):
а) Следить за физическим состоянием;
б) Не заниматься самолечением;
в) Следить за состоянием зубов;
г) Чередовать виды деятельности;
д) Спать не менее 7 – 8 часов в день;
е) Заниматься спортом или физическими упражнениями, закаливать свой организм;
ж) Использовать нетрадиционные средства оздоровления (аромотерапия, фитотерапия, массаж дыхательная гимнастика и т.д.).

**Послушайте, пожалуйста ваших детей, как они отвечают на эти вопросы.
*Видео с ответами детей***

Из Ваших ответов **попытаемся сформулировать и обобщить «Кодекс здоровья».** Представляю **«Кодекс здоровья» обеим командам**

 **ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДОШКОЛЬНИКОВ**

1. Новый день начинайте с улыбки и утренней зарядки.
2. Соблюдайте режим дня. Режим- наш друг, хотим всё успеть- успеем!
3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребенка: он – Ваш. Уважайте членов своей семьи: они – попутчики на Вашем пути.
5. Чаще обнимайте ребенка.
6.Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.
7. Не бывает плохих детей – бывают плохие поступки.
8. Личный пример по ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ – лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду.•
10.Помните, простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.•

**НИЧЕГО НЕ ЖЕВАТЬ, СИДЯ У ТЕЛЕВИЗОРА**

11.Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с родителями.

**3)- Какие профилактические мероприятия проводите вы, чтобы избежать заболеваний? (Высказывания родителей.)**

**Давайте выполним несколько дыхательных упражнений, которые помогут вашим малышам.** (Выполнение родителями дыхательных упражнений.)
Для профилактики простудных заболеваний необходим массаж биологически активных точек, вот сейчас мы вместе с вами его выполним(массаж по методике Уманской)
*Мастер-класс*
**Согласитесь приятно чувствовать себя здоровым и весёлым**. Недаром гласит **пословица: «В здоровом теле - здоровый дух!».**

Задание №3.**Назовите пословицы и поговорки, в которых говорится о здоровье.
а) «Здоровье дороже золота».
б) «Здоровье, ни за какие деньги не купишь».
в) «Береги нос в белый мороз».
г) «Кто не болеет, тот здоровье цены не знает».
д) «Шуба еловая, да к сердцу здорова».**(Называют команды по очереди).
Продолжение конкурса.
**Как уже было отмечено, вынужденная статическая поза , ведёт к утомлению, снижает уровень работоспособности. Из-за ограниченной амплитуды движение уменьшается подвижность суставов, нарушается поступление кислорода к головному мозгу**. Для того чтобы избежать этих негативных явлений, **необходимо научится и научить наших детей чередовать умственное напряжение с физической** нагрузкой. К таким малым формам активного отдыха можно отнести физические минутки и динамические паузы. Вот мы сейчас с вами и проведем динамическую паузу. (**Динамическая пауза - проводит воспитатель) РЕБЁНОК***Воспитатель:*
И так не будем мы скучать, будем дальше мы играть.
**Игра с родителями «Слово-эстафета».**
У меня в руках мяч, он для нас будет эстафетной палочкой. Мы будем передавать его по кругу, **и тот человек к кому попадет мяч, продолжает моё предложение**. **А предложение будет у нас одно для всех:** “**Мой малыш будет здоров если я…**
Вот и подошел к концу наш конкурс «День здоровья». А сейчас я хочу предложить вам игру **«Возьмёмся за руки».**(Все стоят в кругу. Каждый желает соседу справа чего-либо и берёт его за руку. Действие , происходит до тех пор, пока круг не замкнётся.)
**Я надеюсь, что мы всегда будем вместе заботиться о здоровье наших детей, будем также тепло общаться, поддерживать друг друга в трудную минуту.
Уважаемые родители. Помните, что здоровье детей в Ваших руках.**(Раздают родителям распечатанные листы с материалом).
**В заключении мне хотелось** бы вспомнить слова из песни**...**

**Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались. Все вместе исполняют песню.**

**Приложение№1
Точечный массаж по методу А. А. Уманской**
Для повышения сопротивляемости организма к простуде и заболеваниям верхних дыхательных путей я советую проводить точечный массаж особых зон грудной клетки и лица, которые являются регуляторами деятельности в практике работы воспитателя ДОУ
Точечный массаж повышает защитные свойства нашего организма ( слизистых оболочек носа, глотки, бронхов и других органов.
**Основная цель- научить детей бережно относиться к своему здоровью.**
Для того, чтобы массаж не выполнялся механически, создаю у детей эмоциональный настрой, с помощью какого либо сюжета в форме весёлого стихотворного рассказа, который помогает создать образ и творчески подойти к процессу оздоровления.
Для заинтересованности детей массаж основан на каком либо сюжете.
Для моих воспитанников стали любимы комплексы самомассажа «Маленькие художники», «День рождения слона» ," Улыбнёмся все вместе мы сейчас".
«День рождения слона».
К слону на день рожденье
Пришли его друзья:
Смешные обезьянки
И приползла змея.
Стали мы гостей считать 1, 2, 3, 4, 5. (1 пасс)
1, 2, 3, 4, 5--- Всех их не пересчитать!
Смешные обезьянки дарят (2 пасс)
Слону подарки
И тянут за уши его,
Как - будто лет ему уж сто!
(Погладить ушки ладошками) .
Ну, а хитрая змея (3 пасс)
Шипит слону на ушко:
„Тебе ведь я подружка!
Отрежь мне тортик с розочкой
И с вкусной, сладкой корочкой.
От такого дня рожденья
Приключилось у слона
Головокружение. (погладить ладошками ушные раковины)
Техника выполнения:
1 пасс - быстро загнуть уши вперёд, сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижать ушные раковины к голове, затем отпустить. Повторить несколько раз так, чтобы ребёнок ощущал в ушах хлопок. Улучшение гибкости ушных раковин способствует общему укреплению здоровья.
2 пасс - захватить кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей. С силой потянуть их вниз, как это делают с именинниками. Повторить 5-6 раз. Эта процедура особенно полезна при закаливании горла и полости рта.
3 пасс - вести большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижать находящийся козелок. Сдавливать и поворачивать его во все стороны в течение 20-30 сек. Стимулирует функцию надпочечников, укрепляет нос, горло и гортан Приемы точечного массажа очень легко освоить взрослым, а затем научить детей.
Точка 1. Расположена в центре грудины, на уровне прикрепление 4-го ребра. Связана со слизистой трахеи, бронхов, а также костным мозгом. При массаже этой зоны уменьшается кашель, улучшается кроветворение.
Точка2. Расположена в центре яремной вырезки грудины. Регулирует иммунные функции организма. Повышает сопротивляемость инфекционным заболеваниям.
Точка 3. Распологается симметрично на уровне верхнего края щитовидного хряща, у переднего края мышцы. Контролирует химический состав крови и одновремен¬но слизистую оболочку гортани.
Точка 4. Расположена симметрично, сзади от уха, на границе волосистой части головы, в центре затылочной впадины. Шею сзади необходимо массировать сверху вниз. Зоны шеи связаны с регулятором деятельности сосудов головы, шеи и туловища. Нормализируется работа вестибулярного аппарата.
Точка 5. Расположена между 7-м шейным и 1-м грудным позвонком, где при наклоне головы вперед ощущается впадина ниже самого выступающего позвонка
Точка 6. Расположена симметрично между носогубной складкой в середине крыла носа. Улучшает кровоснабжение слизистых оболочек носа и гайморовой полости. Дыхание через нос становится свободным, насморк проходит.
Точка 7. Расположена симметрично у внутреннего края надбровной дуги. Улучшается кровоснабжение в области глазного яблока и лобных отделов мозга.
Точка 8. Расположена симметрично в углублении спереди козелка уха. Массаж этой области воздействует на органы слуха и вестибулярный аппарат.
Точка 9. Симметричная, между 1-й и 2-й пястными костями, на конце кожной складки при отведении большого пальцы. Руки человека связаны со всеми органами. При массаже этих точек нормализуются многие функции организма

**Приложение№2
Закаливающее дыхание**
Этот вид закаливания укрепляет наше дыхание. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Выполняется он с детьми дошкольного возраста. Проводится 2—3 раза в день.
«Поиграем с носиком»
1. Организационный момент
а) «Найди и покажи носик»
Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому.
2. Основная часть
Игровые упражнения с носиком.
б) «Помоги носику собраться на прогулку»
Каждый ребенок берет носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой нос самостоятельно или с помощью взрослого.
в) «Носик гуляет»
Детям можно предложить выключить дыхание ртом, поджав кончик языка к твердому нёбу. В обоих случаях вдох и выдох выполняется через нос.
г) «Носик балуется»
На вдохе ребенок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.
д) «Носик нюхает приятный запах»
Ребенок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем.
е) «Носик поет песенку»
На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поет: «Ба-бо-бу».
ж) «Погреем носик»
Ребенок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем, вверх и обратно. Таким образом, делается как бы растирание.
3. Заключительный этап
з) «Носик возвращается домой»
Дети убирают платки и салфетки. Показывают взрослому, что их носик вернулся.

**Приложение №3
Массаж рук**
Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это создает благотворный психоэмоциональный комфорт, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.
**«Поиграем с ручками»**1. Подготовительный этап
Дети растирают ладони до приятного тепла.
2. ^ Основная часть
а) Большим и указательным пальцами одной руки массируем - растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.
б) Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытье рук.
в) Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трем их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.
г) Переплетенные пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза.
д) Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.
3. Заключительный этап
Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

**Приложение №4
Массаж волшебных точек ушек**
Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.
Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2-3 раза в день.
«Поиграем с ушками»
I .Организационный момент
Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их в круг.
^ 2.0сновная часть
Упражнения с ушками.
а.) «Найдем и покажем ушки»
Дети находят свои ушки, показывают их воспитателю (если мешают волосы, их закалывают вверху).
б) «Похлопаем ушками»
Ребенок заводит за уши и загибает их вперед сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами, Прижав ушные раковины к голове, резко опускает их. При этом ребенок должен ощутить хлопок.
в) «Потянем, ушки»
Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем отпускает.
г) «Покрутим козелком»
Ребенок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимает козелок выступ ушной раковины спереди. Захватив таким образом козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течении 20-30 секунд.
д) «Погреем ушки»
Ребенок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трет ими всю раковину.
3.Заключитеьный момент
Дети расслабляются и слушают тишину.

**Приложение №5
Закаливающий массаж подошв**
Закаливающий массаж подошв как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего дошкольного возраста. Он основан на стимуляции активных точек, расположенных на подошвах ног. Массаж ног делается ежедневно по 10 минут. На курс 10 процедур
«Поиграем с ножками»
1. Подготовительный этап
а) Удобно сесть и расслабиться,
б) Смазать подошвы ног смягчающим кремом или растительным маслом.
(1-2 капли на ладошку)
2. ^ Основная часть
а) Одной рукой, образуя «вилку» из большого и остальных пальцев, обхватить лодыжку и зафиксировать стопу. Другой рукой погладить стопу от пальцев до щиколотки.
б) Сделать разминание стопы всеми пальцами.
в) Погладить стопу гребнеобразным движением руки по направлению к пальцам.
г) Похлопать подошву ладонью.
д) Согнуть стопу вверх с произвольным падением вниз.
е) Покатать ногами (подошвами) палку, несильно нажимая на нее.
ж) Растереть подушечкой большого пальца руки закаливающую зону, расположенную в центре подошвы
3. ^ Заключительный этап
а) Погладить всю стопу от пальцев до щиколотки
б) посидеть спокойно, расслабившись
Примечание: дозировка должна соответствовать возрасту детей.

**Приложение №6
«обширное умывание»**
Обширное умывание как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего возраста. Проводится после сна
Суть обширного умывания заключается в следующем: ребенок, раздетый до пояса, в быстром темпе, самостоятельно выполняет ряд последовательных действий.
«У м ы в а й к а»
«Раз» - обмывает правой рукой левую кисть;
«Два» - обмывает левой рукой правую кисть;
«Три» - мокрой правой ладонью проводит от кончиков пальцев левой руки до локтя;
«Четыре» - мокрой левой ладонью проводит от кончиков пальцев правой руки до локтя;
«Пять» - мокрые ладони кладет сзади на шею и ведет одновременно вперед«Шесть»- мокрой правой ладонью делает круговое движение по груди;
«Семь»

