

СЛАГАЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ

Дмитренко Александра Владимировна,

воспитатель, МОУ «Отраденская ООШ»,

п. Малиновка, Белгородский район

СЦЕНАРИЙ МЕРОПРИЯТИЯ «Я ЗДОРОВЫМ БЫТЬ ХОЧУ» (СОВМЕСТНО С РОДИТЕЛЯМИ)

*«Здоровый человек есть самое
драгоценное произведение природы»*

Томас Карлейль

Аннотация. Семья во многом определяет отношение детей к физической активности, их интерес к спорту, активность и инициативу. Дети особенно восприимчивы к убеждениям, положительному поведению отца, матери, укладу жизни семьи.

Личный пример родителей, совместные физкультурные занятия, здоровый образ жизни – главные составляющие успеха физического воспитания в семье.

Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности сохранения и укрепления здоровья людей. Воспитать ребенка здоровым – это значит с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни. Его основные компоненты: рациональный режим; систематические физкультурные занятия; использование эффективной системы закаливания; правильное питание; благоприятная психологическая обстановка в семье.

Цель мероприятия:

- повышение компетенции родителей в вопросах оздоровления и физического развития детей дошкольного возраста.

Задачи:

- Сформировать у детей и родителей потребность к здоровому образу жизни.

- Изучить особенности отношения каждого ребёнка и взрослого к своему здоровью и выявить уровень его представлений о здоровом образе жизни;

- Расширить и углубить представления детей и родителей о правилах личной гигиены, путях охраны своего здоровья и способах безопасного поведения в различных ситуациях;

- Сформировать ценностное отношение к своему здоровью и понимание собственной ответственности за поддержание своего организма в естественном, здоровом состоянии;

Ключевые слова: сценарий мероприятия с родителями, здоровьесберегающие технологии.

Цель мероприятия:

- повышение компетенции родителей в вопросах оздоровления и физического развития детей дошкольного возраста.

СЛАГАЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ

Задачи:

- Сформировать у детей и родителей потребность к здоровому образу жизни.

- Изучить особенности отношения каждого ребёнка и взрослого к своему здоровью и выявить уровень его представлений о здоровом образе жизни;

- Расширить и углубить представления детей и родителей о правилах личной гигиены, путях охраны своего здоровья и способах безопасного поведения в различных ситуациях;

- Сформировать ценностное отношение к своему здоровью и понимание собственной ответственности за поддержание своего организма в естественном, здоровом состоянии;

Ход мероприятия:

Вводная часть: Беседа с родителями по результатам анкетирования «Уровень представлений о здоровом образе жизни»

Анкета, предлагаемая родителям, содержит следующие вопросы (раздаётся и обрабатывается до мероприятия):

1. *Как Вы оцениваете свое здоровье? Удовлетворены ли Вы состоянием своего здоровья?*

2. *Кто в ответе за Ваше здоровье?*

3. *Что Вы понимаете под "здоровым образом жизни"?*

4. *Как активно Вы используете в своей практике полученную информацию о здоровье и здоровом образе жизни?*

5. *Как Вы считаете, необходимо ли формировать представления о здоровом образе жизни у Вашего ребенка?*

6. *Какова, по Вашему мнению, роль психологического комфорта в самочувствии человека?*

7. *Что Вы делаете для укрепления поддержания своего здоровья?*

8. *Как обычно Ваш ребенок проводит время, вернувшись из детского сада?*

9. *Стремитесь ли Вы организовать соблюдение ребенком режима дня дома?*

10. *От каких вредных вещей Вы стараетесь оградить своего ребенка? Как Вы это делаете?*

11. *Как обычно Вы с ребенком проводите выходной день?*

12. *Сколько времени в день Вы позволяете ребенку смотреть телевизор, играть в компьютерные игры?*

13. *Необходимы ли Вашему ребенку занятия физической культурой, закаливанием?*

14. *Что Вы подразумеваете под рациональным, правильным питанием?*

СЛАГАЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ

15. Способствует ли Ваше поведение, направленное на укрепление и поддержание своего здоровья, формированию представлений Вашего ребенка о здоровом образе жизни?

16. Как Вы поощряете ребенка?

17. Как Вы наказываете ребенка?

18. Как Вы оцениваете здоровье своего ребенка?

19. Испытываете ли Вы необходимость в специальном сотрудничестве с педагогами дошкольного учреждения, которое посещает Ваш ребенок, в вопросах укрепления и сохранения здоровья, формирования здорового образа жизни?

Задание для родителей: на каждую букву слова «здоровье» подберите такие слова, с помощью которых люди становятся здоровыми.

З – задор

Д – движение

О – образ жизни, оптимизм

Р – радость

О – образованность

В – восторг

Ь –

Е – единство души и тела

Основная часть.

«Дорога в страну «Здоровья» (под музыку):

Родители и дети вместе выполняют двигательные упражнения.

Ходьба: на носках, руки в «крылышки»; на пятках, руки в стороны; на внешней стороне стопы, руки на плечах.

Ходьба по верёвочке: с «волшебной шляпой» на голове; «Обезьянкой» - ноги полностью ставят на верёвку, руки на полу.

Игровое упражнение на координацию: «Перешагни предмет» - перешагивание через модули и обручи.

Гимнастика для глаз:

И.П. Дети садятся по-турецки и смотрят на большую, затем на маленькую игрушку (которые инструктор медленно передвигает вправо-влево, вверх-вниз), можно закрывать по очереди то один, то другой глаз рукой. **Упражнения на укрепления мышц туловища**

-Упражнение на гимнастической скамейке.

И.П. Ребёнок лежит на животе, на скамейке. От подвздошной кости до головы висит над полом, родитель держит за ноги и считает до 10-15-20. Потом ребёнок отдыхает.

- Упражнение на футбольном мяче.

Мама контролирует правильность исполнения упражнения

И.П. ребёнок, лёжа на животе, передвигается на мяче вперёд-назад, спину не прогибать – держать ровно. Повторить 10 раз.

СЛАГАЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ

-Упражнение «Неваляшка».

И.П. Ребёнок держит руки вдоль туловища, спина и шея напряжены. Взрослый поддерживает его за плечи и затылок, ребёнок немного отклоняется назад от вертикали, как бы падая. Повторить 3-5раз.

Упражнения на укрепления мышц нижних конечностей:

Упражнение на укрепления тазобедренных суставов.

И.П. лёжа на спине, руки в сторону, ладони вниз, ноги согнуты в коленях. Взрослый отводит медленно одну ногу в сторону и обратно. Повторить 5 раз каждой ногой

Упражнение на профилактику плоскостопия «Разорви бумажку» .

Ребёнок учит взрослого, как надо рвать бумажку ногами.

Дыхательная гимнастика

«Ветерок». Дети держат перед собой платочки за уголки и дуют на платочки. Носом вдох – ртом выдох. Повторять 3-6 раз.

Самомассаж стопы:

И.П. сидя по-турецки, спина прямая.

- поглаживание стопы всей ладонью
- растирание стопы ребром ладони.
- разминание стопы нажатием больших пальцев
- похлопывание, и пощипывание стопы подушечками пальцев

Повторить другой ногой.

Пословицы о здоровье:

«Чтоб больными не лежать, надо спорт уважать».

«Нет больше богатства, чем наше здоровье!»

«Со спортом дружить – сильными быть».

«Здоровыми быть – горе забыть».

Подвижная игра малой активности:

«Полезная покупка»

Задание направлено на выявление представлений о полезных для здоровья предметах.

В качестве «товаров» могут быть использованы различные модели: чеснок, лук, яблоко, зубная щетка, мыло, кукла, самолет, машинка, мяч, шоколадки и т.д. Инструктор: показывает на лежащие, на скамейки предметы и говорит ребенку и взрослому. «Это магазин, в нем можно сделать разные покупки. Выберите, пожалуйста, и купи то, что полезно для здоровья». В конце игры подводятся обсуждение, почему они купили именно этот предмет.

Заключительная часть мероприятия. Релаксация. Самовытяжение.

Все дети ложатся на пол и выполняют упражнение на самовытяжение на спине «Потягушки».

СЛАГАЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ

И.П. лёжа на спине, руки вверх, голова, туловище, ноги на одной линии. Потянуться макушкой и руками в одну сторону, пятками в противоположную. Родители движением сверху – вниз проводят детям по боковой части туловища. Повторять 3-6 раз.

Рефлексия: Родители с детьми садятся в круг по-турецки и начинают передавать друг другу игрушечное сердечко продолжая фразу: «Мне сегодня понравилось...и я сегодня узнал...» Таким образом, специально-организованный педагогический процесс, осуществляемый всеми субъектами воспитания, способствует формированию здорового образа жизни и детей и взрослых, гармонизации индивидуальности личности с позиций здоровьесбережения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Асачева Л.Ф., Горбунова О.В Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия.
2. Красикова И.С. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиозов и плоскостопия. – СПб.: Корона – Век, 2007.
3. Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. – М.: Мозаика-Синтез, 2009.
4. Останко Л.В. 100 весёлых упражнений для детей. – СПб.: Корона –принт, 2005.
5. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол – гимнастика в дошкольном возрасте. – СПб.
6. Фролова Г.А. Физкультминутка. – М.: Издательский дом «Карпуз», 1998.