**Практикум для родителей**

**«Здоровье в наших руках»**

Инструктор по физической культуре

Беломестнова Ольга Владимировна,

МБДОУ города Иркутска детский сад № 147

**Цель:** закрепить знание родителей о способах сохранения и укрепления здоровья своего и своих детей. Пропагандировать здоровый образ жизни.

**План мероприятия**

1. Упражнение «Группа в обручах»
2. Тест: «Сколько вам лет?»
3. Решение проблемных ситуаций.
4. Физкультминутка.
5. Решение кроссворда.
6. Физкультминутка
7. Тест на гибкость позвоночника
8. Игра «Утка, утка, гусь».
9. Стихотворение «Тепличное создание» В. Крестова.
10. **Упражнение «Группа в обручах»**

*Оснащение:* обручи (по количеству участников), магнитофон, аудиозапись весёлой музыки.

*Описание.* Каждый участник берёт себе обруч и с его помощью прицепляется к другому участнику – и так до тех пор, пока вся группа не окажется сцепленной обручами. Соединившись таким образом, родители стоят тихо в ожидании звучания музыки. Когда педагог включает аудиозапись, взрослые начинают двигаться по команде, стараясь сохранять цепочку.

1. **Сколько вам лет?**

Наш организм начинает стареть, когда утрачивает былую силу, гибкость, сноровку. Хотите узнать, не подступила ли к вам старость и какому возрасту в действительности соответствует такое важное физическое качество, как умение сохранять равновесие? Вот простой тест.

Засеките время и попробуйте простоять как можно дольше с закрытыми глазами на одной ноге, при этом поставив на её колено пятку другой.

Сравните полученные результаты с вашим реальным возрастом.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Время в секундах | | | | | | | | |
| Мужчины | 40 | 30 | 25 | 20 | 17 | 15 | 12 | 10 | 8 |
| Женщины | 36 | 27 | 23 | 18 | 15 | 13 | 11 | 9 | 7 |
| Какому возрасту соответствует | 20 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 |

Вы оказались «моложе»? Прекрасно! Всё, что вам нужно, - поддерживать свою физическую форму на таком же высоком уровне и дальше.

Разочарованы результатами теста? Не беда, займитесь любым видом спорта: бегом, плаванием, аэробикой – тем, что вам больше придётся по душе, непременно включая в тренировку упражнения на развитие координации и чувства равновесия. А через пару месяцев, выполнение тест, убедитесь, что значительно «помолодели».

**3. Проблемные ситуации**

**«Идем в театр»**

Вы с ребёнком отправились в театр. Театр находится совсем недалеко от вашего дома. Чтобы добраться до места, можно проехать на автобусе. А можно пройти по улицам пешком. *Какой путь выберите вы? Почему?*

**«Не хочу спать»**

Вечером ваш ребёнок смотрит мультфильмы и не хочет укладываться спать. «Не хочу спать! Еще один мультик, только один», — просит он снова и снова. *Подскажи, что делать? Почему?*

**«Что поможет быть здоровым»**

Мальчик Рома очень хочет научиться играть в хоккей, но зимой он часто сидит дома и не гуляет, потому что мама боится, что Рома заболеет. *Подскажи, что делать? Что поможет ему быть здоровым?*

**«Грязные руки»**

Таня с мамой возвращались домой и очень проголодались. «Сейчас купим что-нибудь вкусное, — сказала мама, — вот только руки у нас грязные». *Как привести в порядок руки? Что можно купить и съесть, чтобы не навредить здоровью?*

**«Зуб заболел»**

Мама отвела Никиту к зубному врачу. «Ты очень любишь есть конфеты и пирожные,— сказал врач Никите,— и мало заботишься о своих зубах». *Почему мальчик оказался у врача? Что делать, чтобы зубы были здоровыми?*

Пятилетний Виталик, приходя утром в детский сад, сразу же затевает беготню. Трудно переключить его на спокойные занятия. А если, подчиняясь требованию воспитателя, он начинает играть с детьми, то вспыхивает ссора, которая нередко заканчивается слезами. Так он стал вести себя недавно. Почему?

В беседе с отцом выясняется, что, переехав в новую квартиру, родители вынуждены были возить сына в детский сад на автобусе.

Значит, ребёнок устаёт, делает предположение воспитатель.

Да нет, не может этого быть. Ведь он всю дорогу сидит, возражает отец. Если бы устал, так не затевал бы возню, приходя в детский сад.

*Прав ли отец? Может ли ребёнок уставать от того, что долго находится в однообразном положении?*

Утро. В групповой комнате необычное оживление: в игровом уголке появились новые игрушки. Все ребята внимательно рассматривают их. Намечается интересная игра. Только Вася, уединившись, безучастно смотрит на детей.

- Что ты такой грустный? Уж не заболел ли? – спрашивает его воспитатель.

- Да нет… я так, - шепчет мальчик, отвернувшись к стенке, чтобы никто не увидел навернувшиеся слёзы. И вдруг, уткнувшись в платье воспитателя, всхлипывает:

- Мне жаль маму… Папа опять пришёл поздно и пил вино с дядей Толей. А мама всё плакала. Папа шумел всю ночь.

*Проанализируйте, как отражается поведение отца Васи на состояние ребёнка. Какую, по вашему мнению, помощь может оказать детский сад семье в создании здорового быта.*

**4. Физкультминутка** (любая).

**5. Решение кроссворда.**

**По горизонтали**

1. Принятие предохранительных мер к предотвращению болезни, к устранению причин и источников заболевания. (греч.-предохранительный). (Профилактика).

2. Повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды. (Закаливание).

3. Оптимальное сочетание периода бодрствования и сна детей в течение суток. (Режим).

4. Наука о здоровье (греч.- здоровый), изучающая влияние различных факторов внешней среды на организм. (Гигиена).

**По вертикали**

1. Наиболее эффективный вид отдыха, хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь – работоспособность (Прогулка).

2.Процесс поступления в организм и усвоения им веществ необходимые для поддержания жизни. (Питание).

3. Состояние полного физического, психического, социального благополучия. (Здоровье).

4. Это слово происходит от латинского – «Жизнь». (Витамины).

**6. Физкультминутка** (любая).

**7. Тест на гибкость позвоночника.**

Стоя на опоре высотой 10 – 15 см, ноги вместе, руки опущены. Не сгибая ног, максимально наклониться вперёд, стараясь дотянуться пальцами рук до нижнего края опоры. Считается результат хорошим: женщины 18 – 40 лет – 7 – 10 см ниже верхнего края опоры; 40 – 55 лет – 5 – 7 см. Если результат хуже, то необходимо развивать гибкость и подвижность позвоночника.

**8. Игра «Утка, утка, гусь».**

Играющие встают в круг. Водящий – вне круга. Он ходит по кругу, задевая рукой каждого человека, и приговаривает: «Утка, утка… гусь!» «Гусь» срывается с места, убегая в противоположную от ведущего сторону. Ведущий тоже обегает круг. Их задача – быстрее занять освободившееся в кругу место. Когда соревнующиеся встречаются, они должны остановиться, взяться за руки, присесть, улыбнуться и чётко поприветствовать друг друга: «Доброе утро, добрый день, добрый вечер!», и только после этого бежать дальше к освободившемуся месту.

1. **Стихотворение**  В. Крестова «Тепличное создание»

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 создание,

А не бойцов-богатырей.