МБДОУ «Детский сад № 6 «Чебурашка»

*Сценарий заседания семейного клуба*

*«Я позвоночник берегу.*

*Я от болезней убегу»*

Воспитатель: Михайлова И.Н.

Акбулак, 2016 г.

Цель: Расширение у родителей опыта сохранения и укрепления здоровья детей, приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Содействовать осмыслению необходимости двигательной активности;

2. Способствовать созданию здоровой окружающей среды для детей дома.

Место и время проведения: физкультурный зал

Материалы и оборудование: планшеты с видами нарушения осанки и дефектами свода стопы, буклет «Мой позвоночник – его берегу», выставка нестандартного физкультурного оборудования, материал для изготовления коррекционных и профилактических пособий.

Слово предоставляется воспитателю Бариновой Н.В.

**ТЕОРИЯ**

**Упражнение «Воздушный шар»** (о ценности здоровья для человека).Нарисуйте воздушный шар, который летит над землей. Дорисуйте человечка в корзине воздушного шара. Это Вы. Вокруг Вас голубое небо, ярко светит солнце. Напишите, какие 9 ценностей важные для Вас настолько, что Вы взяли бы их с собой в путешествие (например, деньги, здоровье, семья, работа, любовь и др.). А теперь представьте, что ваш воздушный шар начал снижаться и грозит скоро упасть. Вам нужно избавиться от балласта, чтобы подняться вверх. Сбросьте балласт, то есть вычеркните 3 (а потом еще 3) слова из списка. Что вы оставили в списке? Все зачитывают по кругу свои жизненные ценности. Т.В. записывает их на доске. Если слова повторяются, то Т.В. ставит плюсы. Затем определяется рейтинг жизненных ценностей по количеству плюсов и по важности для присутствующих.  Например, 1 место – здоровье, 2 место- семья и т.д.

Коммуникативная игра «Рюкзачок»

- Уважаемые родители! Знаете ли вы, что счастливый ребенок – это, прежде всего, здоровый ребенок? Согласны ли вы с этим утверждением? Как воспитать ребенка активным, ловким, смелым? Как помочь подготовиться к учебе в школе? Давайте попробуем в этом разобраться вместе.

- Тема нашего занятия «Я позвоночник берегу. Я от болезней убегу!». Почему мы обратились к этому? Вы поймете, когда услышите следующие цифры: по данным из разных источников, сколиозом страдают в настоящее время от 10 до 30% жителей развитых стран, и эти цифры с каждым годом увеличиваются.

- Как вы думаете, что является основой правильной осанки? Это крепкий, прочный, гибкий, сильный позвоночник. Он помогает держать тело человека вертикально.

- Позвоночник состоит из 33-34 позвонков, подвижно соединенных между собой (см. плакат № 1) .

- Как вы думаете, зачем человеку нужна правильная осанка? (красивая походка, работоспособность, для правильной работы внутренних органов, у дошкольников влияет на формирование постоянных зубов (см. плакат № 2) .

- У кого позвоночник более подвижный и гибкий, у взрослых или у детей? Конечно, у детей. Поэтому очень важно контролировать и помогать ребенку в формировании и сохранении правильной осанки.

- Обращали ли вы внимание или может быть замечали неправильное положение осанки у своих детей во время просмотра телевизора, приема пищи, когда вы занимаетесь с ребенком или когда он ложится спать?

- А знаете ли вы, что если день за днем принимать неправильные позы во время перечисленных моментов, то позвоночник может искривиться? (плакат № 3) .

- Поэтому, уважаемые родители, для того, чтобы у вашего ребенка сформировалась правильная осанка, нужно соблюдать несколько условий:

Слово предоставляется Жирковой И.В.

1. Правильное сбалансированное питание (Вы, наверное, знаете из какого вещества состоят зубы, кости, ногти)

- Как вы думаете, в каких продуктах есть в достатке этот элемент? (молочных и т. д.) Кальций необходим для построения скелета и позвоночника, в частности.

2. Подбор мебели. Знаете ли вы, что от положения (сидя за столом) напрямую зависит формирование правильной осанки (вспомните из школы плакат «Сиди правильно») .

- Мы предлагаем поиграть с пластилиновыми человечками.

- Посадите человечка за стол так, чтобы у него сохранилась правильная осанка (прокомментируйте). Теперь обратите внимание на таблицу. Здесь представлены размеры мебели, соответствующие росту детей из книги «Санитарные правила и нормы в ДОУ» (см. таблицу 2). В д/с дети сидят соответственно маркировке мебели.

- А как часто это бывает дома? Подбираете ли вы размер мебели ежегодно для ребенка?

- Мебель должна расти вместе с ребенком.

3. Правильно подобранная обувь (припомните свою походку, когда вы на высоких каблуках или в тапочках, спортивной обуви). В свою очередь, походка влияет на положение позвоночника.

**Что такое осанка?**Это умение человека держать свое тело в различных положениях, естественная поза непринужденно стоящего человека. На характер осанки человека большое влияние оказывает позвоночник. Позвоночник обеспечивает вертикальное положение тела, удерживает его в равновесии, поддерживает тяжесть головы и верхней части туловища.

Осанка человека не только сказывается на красоте его фигуры, всём внешнем облике, но и оказывает прямое влияние на его состояние здоровья. Поскольку,  деформированная осанка отрицательно влияет на такие важнейшие  функции, как дыхание и кровообращение, затрудняется деятельность ЖКТ, снижаются окислительные процессы в организме, что ведёт к понижению физической и умственной работоспособности как ребёнка, так и взрослого.В дошкольном возрасте осанка еще не сформирована, поэтому неблагоприятные факторы наиболее сильно влияют на детей в период бурного роста (4 – 7 лет).

Доказано, что чем разнообразнее движения, тем больше информации поступает в мозг, тем интенсивнее [интеллектуальное развитие дошкольника.](http://vscolu.ru/) Известные педагоги с древности до наших дней отмечают, что движение является важным средством познания окружающего мира. В двигательной деятельности дети активно воспринимают новые предметы, их свойства. Поэтому не следует ограничивать занятия в дошкольных учреждениях каким-либо одним видом деятельности.

Практику показывает Михайлова И.Н.

**ПРАКТИКА Упражнения с родителями, детьми.**

Сейчас мы с вами выполним упражнения на осанку.

 Потягивание. Упражнения на потягивания очень важны в комплексе оздоровительной физической культуры, потому что они помогают снять напряжение, усталость, гораздо быстрее приободриться. Потягивания, как и все вида растяжек, благоприятно влияют на позвоночник в целом, стимулируют процессы роста.

Вначале выправить осанку. Поднять руки вверх и потянуться, напрягая мышцы туловища, шеи и рук, приподнимаясь на носочки. ("дотянуться" кончиками пальцев до потолка, или воображаемого облака, звезды, макушки дерева).

Руки вытянуты вперед, туловище прогнуто в грудном отделе позвоночника. Движения медленные, но с усилием, как будто что-то тяжёлое хочется отодвинуть от себя.

Руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеча. Медленно с усилием руки отводятся назад, постепенно разгибаясь в локтевых суставах, как происходит потягивание утром, при освобождении от "пут сладкого сна".

Руки на поясе. С усилием свести локти вперед, выгибая весь позвоночник. А затем расслабиться, отводя руки в стороны.

II.  Упражнение : «Роботы»

А сейчас объявляется конкурс на лучшего робота.

Задание: подойти к стене, прижаться к ней спиной, руки опущены. Затылок, лопатки, пятки плотно касаются стены. Голова прямо, взгляд устремлён вперёд, плечи слегка опущены, лопатки сведены. Живот слегка подтянут, Колени выпрямлены. Скользя по стене тыльной стороной кистей, слегка поднять руки, пальцы разведены и напряжены.В этой позе отойдите  от стены. Свободно опустите руки, но туловище и голову держите прямо. А теперь пройдите, сохраняя правильную осанку. Это упражнение помогает зафиксировать правильное положение спины. Хорошо, а теперь можно расслабиться

.

**Гимнастика для глаз и для позвоночника “Солнышко”**

**(Е. Карельская, М.Картушина)**

|  |  |
| --- | --- |
| Солнышко, солнышко,  В небе свети!     *Потянуться руками вверх* Яркие лучики  К нам протяни. |  |
| Ручки мы вложим*Похлопать в ладоши над головой* В ладошки твои |  |
| Нас покружи,              *Покружиться, подняв* Оторви от земли*руки вверх.* |  |
| Солнечный лучик Быстро скакал, И на плечо он К ребятам упал | *Вытянуть вперед правую руку, медленно прикоснуться указательным пальцем к правому плечу. Проследит движение пальца глазами.* |
| Весело лучик      *Повторить тоже самое*  Песенку пел.*с левой руки.* Каждый себе На плечо посмотрел |  |
| Солнечный лучик Быстро скакал  И на маленький носик  К ребятам попал. Весело лучик  Песенку пел. Каждый на носик  Себе посмотрел. | *Вытянуть руку вперед и коснуться пальцем кончика носа. Проследить это движение взглядом.* |
| Хлопают радостно    *Похлопать в ладоши.* Наши ладошки, |  |
| Быстро шагают Резвые ножки.              *Ходьба на месте.* |  |
| Солнышко скрылось,        *Закрыть глаза и*  Ушло на покой.  *положить руки под    щеку.* |  |
| Мы же на место            *Сесть на скамейки..* Сядем с тобой |  |

**Воспитатель:** вот мешочки, положите их на голову и идите ровно, чтобы они не упали

**Дети и родители:** берут по 1 мешочку, кладут на голову и идут (у многих детей мешочки падают)

Воспитатель: молодцы.

Совместная работа детей и родителей дерево здоровья»

Жёлтый – я постараюсь всё выполнять.

Красный – ничего нового не узнал.

Зелёный – разговор был полезе, я всё буду делать для здоровья своего ребёнка.

**ИТОГ**  полезные советы.

(каждый совет иллюстрировано, показан на карточках).

1. Не лениться, выполнять поручения.

2. Делать утреннюю гимнастику, заниматься физическими упражнениями.

3. Правильно сидеть за столом на стуле, не горбиться, не склонять низко голову.

4 .При переносе тяжестей равномерно нагружать руки.

5. Спать на жёсткой постели с невысокой подушкой.