|  |
| --- |
| МБДОУ Детский сад №516 |
| Конспект организации и проведения тренинга в старшей группе «Закаливание детей — залог их здоровья» |
| Воспитатель: Жилкина А.Н |

|  |
| --- |
| 18.06.2024 |

**«**[**Закаливание детей**](https://www.maam.ru/obrazovanie/zakalivanie)**- залог их здоровья».**

**Цель:** создание установки у родителей на совместную работу по сохранению и укреплению здоровья детей.

**Задачи:**

1) показать родителям взаимосвязь [закаливающих процедур и здоровья ребенка](https://www.maam.ru/obrazovanie/zakalivanie-konspekty);

 2) познакомить родителей с основными правилами, методами [закаливания детей](https://www.maam.ru/obrazovanie/zakalivanie-konsultacii);

3) мотивировать родителей на здоровый образ жизни.

**Форма проведения:** лекция с элементами практики по босохождению

**Место проведения:** группа детского сада.

**Подготовительный этап:**

На данном этапе воспитатели информируют родителей о предстоящем собрании, указывая на актуальность его темы.

Также воспитатели организуют выставку ковриков для босохождения .

В группе проводится закаливающие мероприятия: ходьба по коврикам здоровья , ленивая гимнастика, утренняя гимнастика.

**Ход родительского собрания:**

**Воспитатель:** Здравствуйте, уважаемые мамы и папы! Мы рады приветствовать вас!

Психологическая разминка «Улыбка»

Хочу узнать: у Вас хорошее настроение? Как без слов подарить его другим людям при встрече? Как без слов сообщить о своем хорошем настроении? Конечно, улыбкой. Улыбнулись соседу справа, улыбнулись соседу слева. Улыбка может согреть своим теплом, показать ваше дружелюбие и улучшить настроение

 *Цель нашей сегодняшней встречи* – узнать, что такое здоровый образ жизни и как он влияет на развитие наших детей. Каждый родитель хочет, чтобы дети росли здоровыми. А, по вашему мнению, каков он, здоровый ребёнок?

Высказывания родителей.

**Основная часть:**

Здоровье детей и их развитие – одна из главных проблем семьи и дошкольного учреждения. Здоровый и развитый ребёнок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Утренняя зарядка помогает организму пробудиться от сна; способствует повышению работоспособности; улучшает самочувствие; дает бодрость. Гимнастика после дневного сна – это комплекс мероприятий, облегчающих переход от сна к бодрствованию.

Также мы используем следующие виды гимнастики:

1) дыхательная гимнастика;

2) глазодвигательная гимнастика;

3) как уже сказали гимнастика после сна (ленивая гимнастика)

4) хождение по коврикам здоровья (босохождние)

После хорошей гимнастики исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, настроение и самочувствие ребёнка.

В результате такого подхода к этому режимному моменту видим:

– пробуждение проходит безболезненно для ребенка;

– он легко включается в игровые упражнения;

– получает положительный эмоциональный настрой;

– легко переходит к игровой деятельности.

  Давайте немного отдохнем, а заодно проверим, как развиты физические навыки у наших уважаемых родителей – пап и мам.

Зарядка Тук –Тук

Сейчас хотелось бы поговорить о закаливании.

При организации [закаливания должны быть реализованы основные](https://www.maam.ru/obrazovanie/zakalivanie-konspekty) гигиенические принципы – постепенность, систематичность, комплексность и учет индивидуальных особенностей ребенка.

Мы знаем, что [закаленный человек мало подвержен любым](https://www.maam.ru/obrazovanie/zakalivanie-konsultacii) заболеваниям, поэтому закаливание организма можно с уверенностью отнести к привычкам здорового образа жизни. Воздействие солнца, воздуха и воды на организм человека (в разумных пределах) очень полезно.

Пребывание детей на воздухе - это использование естественных факторов природы для оздоровления и закаливания организма, поэтому в детском саду 2 раза в день с детьми около двух и более часов гуляем на улице – это в холодный период, за исключением тех дней, когда температура воздуха ниже 15 градусов. Летом –  время прогулки неограниченно. Во время прогулки дети как можно больше двигаются, играют в спортивные и подвижные игры (СанПиН 2.4.1.3049-13 пункт 12.10)

Мы выбрали следующие виды закаливания как:

Ходьба по коврикам здоровья.

Сон без маек в теплый период года

Ходьба по коврикам здоровья на улице в теплое время года.

И особенно хочу порекомендовать такие виды закаливания, которые можно использовать в домашних условиях:

– Хождение босиком. При этом укрепляются своды и связки стоп, идет профилактика плоскостопия. Начинать хождение босиком при t     пола не ниже +18. Вначале это осуществляется в носках в течении 4-5 дней, затем полностью босиком по 3-4 минуты. Время процедуры увеличиваем ежедневно на 1 минуту и доводим до 20-25 минут. Процедура очень физиологична и хорошо переносится детьми любого возраста. Поэтому можно проводить её с раннего возраста.

Надо запомнить, что правильное выполнение режима, чередование труда и отдыха необходимы. Они улучшают работоспособность, приучают к аккуратности, дисциплинируют человека, укрепляют его здоровье.

Давайте обсудим с вами такой вид закаливания как босохождение.

Воспитатель: Теперь пришло время с пользой отдохнуть. Давайте пройдем в центр группы и попробуем пройтись по коврикам здоровья. Мы подготовили для вас несколько ковриков которые больше всего полюбились нашим детям.

Давайте попробуем как это… и на сколько вам станет легче после прохождения по коврикам.

Для чего же нужно босохождение?

• При ходьбе босиком увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всём организме, улучшается умственная деятельность.

Для начала занятий хождения босиком следует обратить внимание на следующие рекомендации специалистов:

1.  Начните с ребёнком заниматься ходьбой босиком, т. к. это своеобразные сеансы точечного массажа и закаливания.

2.  Используйте специальные резиновые коврики с шиповым рифлением, которые можно приобрести в хозяйственных или спортивных магазинах.

3. Каждое утро вместе со своим ребёнком начинайте зарядку с ходьбы босиком на таком коврике.

4.  Предложите ребёнку помассировать стопы ног с помощью скалки или круглой палки, катая их подошвами по нескольку минут в день.

5.  При занятиях на природе желательно, если есть такая возможность, после ходьбы по тёплому песку перейти на траву, затем потерпеть покалывание свежескошенной траве и завершить прогулку на земляной тропинке или гальке.

 Среди наших соотечественников приверженцами босохождения были полководец Александр Суворов, писатель Лев Толстой, физиолог Иван Павлов.

У человека, любящего ходить без обуви, всегда хорошее настроение и ощущение здоровья во всём теле. Многие любители ходить босиком отмечают, что, снимая обувь, они «снимают» с себя плохое настроение, усталость, агрессию, раздражительность.

Вот и наступила пора жаркого солнца и необыкновенно радостного настроения.

Лето - замечательное время года! Можно играть на воздухе, закаляться, в полной мере используя неисчерпаемые возможности природных факторов: свежего воздуха, солнечных лучей и воды.

Летом мы так же можем закалятся и во время отдыха с детьми на речках и озерах.

Так давайте же не будем упускать такие возможности помочь нашему организму в столь тяжелое время для нашего иммунитета как зима. Будем закаляться !!!!