МКУДО Дом детского творчества

дополнительного образования

Апрель

2018 год

Подготовила и провела педагог дополнительного образования:

Анкина Ирина Германовна

Родительское собрание с практикумом

«Идем дорожкою здоровья»

**Уважаемые родители!**

 В дошкольном возрасте у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здоровья, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

 **Я приглашаю, вас обсудить тему «Идем дорожкою здоровья».**

 Наша встреча состоится «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_в\_\_\_\_\_ час. \_\_\_\_\_ мин.

 «Хорошее здоровье, ощущение полноты, неистощимости физических сил – важнейший источник жизнерадостного мировосприятия, оптимизма, готовности преодолеть любые трудности». В.А. Сухомлинский

 **Цель:**

 Обеспечение тесного сотрудничества и единых требований творческого объединения «Хореография» и семьи в вопросах здоровья детей, через формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

**Задачи:**

- познакомить родителей с содержанием деятельности педагога дополнительного образования по сохранению и укреплению здоровья дошкольников;

- привлечь внимание родителей к проблеме профилактики плоскостопия;

- дать советы и рекомендации родителям по профилактики плоскостопия, способствующими укреплению стопы;

- способствовать осознанию родителями ответственности за формирование у детей ценностного отношения к своему здоровью;

- расширять знания родителей о средствах и методах активного оздоровления на биологически активные точки стопы;

- развивать творческо-конструктивные способности родителей;

 - расширять взаимодействие с родителями, привлечь их к обсуждению и созданию творческого проекта (дорожки здоровья).

**Предварительная работа:**

1.Изготовление заготовок для «дорожки здоровья»: ступни, бусинки, пробки, декоративные изделия, матерьял, пластмассовые крышки,

2.Изготовление приглашений на собрание

3. Изготовление памяток для родителей «Народные рецепты для здоровья ног»; «Упражнения направленные на профилактику плоскостопия».

4. Оформление кабинета

**План собрания:**

1.Вступление

2. Рассуждения по кругу «Какие факторы влияют на здоровье детей?». Тренинг «Мяч».

3.Беседа «Плоскостопие»

4.Плантография

5. Профилактика пласкостопия

6. Практикум по изготовлению «дорожки здоровья»

7. Принятие решения собрания.

**Ход собрания:**

*(слайд 1)*

Здравствуйте. Мне очень приятно, что вы нашли время и откликнулись на мое приглашение. На улице прекрасное время года, весна, ярко светит солнышко. Позвольте начать нашу встречу с небольшой игры «Солнышко светит на тех, кто…».

**Упражнение – тренинг «Солнышко светит на тех, кто…».**

*(формирование рабочего настроя, повышение настроения, развитие сплоченности коллектива)*

-Я предлагаю встать всем в круг, и обняться за плечи, и покачаться из стороны в сторону. У нас получилось замечательное солнышко. А теперь мы будем обниматься парами, обнимаются только те, кто согласен с утверждением. Итак, солнышко светит на тех, кто:

- Кто считает себя счастливым.

- Кто иногда для ребенка становится просто волшебником

- Кто использует контакт глаз с ребёнком;

- Кто использует физический контакт с ребёнком;

- Кто использует прием активного слушания ребёнка;

- Кто формирует в детях чувство высокого самоуважения и уверенности в себе;

- Кто поддерживает домашний климат, в котором ребенок чувствует, что он любим;

*Итог:*

Посмотрите, как много нас, и это очень приятно!

Присаживайтесь, пожалуйста.

**Загадка о позициях ног**

Жили два брата Федорка с Егоркой (6-я позиция)

Поссорились братья Федорка с Егоркой (1-я позиция)

Но скучно им было порознь играть (1-я позиция)

Федорка с Егоркой вместе опять. (6-я позиция)

 Как вы думаете, о чем идет речь? Конечно же это стихотворение применяется при изучении позиции ног. Позиции ног и рук мы начинаем изучать на первом году обучения, когда дети начинают посещать первый класс. Внимание в этом возрасте рассеянное и требуется очень много наглядного материала. Я бы хотела попросить вас помочь мне изготовить этот наглядный материал. У меня есть вот такие следочки, и вот такое разнообразное украшение. Выбирайте, кто чем будет украшать следочек. Прикреплять бусинки, пробки и все остальное мы будем при помощи иголки и ниток.

*(родители начинают оформлять стельки)*

 Вы уже можете приступить к работе, а я с вашего разрешения продолжу.

Болеет без конца ребенок.

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.

*В.Крестов «Тепличное создание»*

*(слайд 2)*

Здоровый, крепкий и развитый ребёнок. Как добиться этого?

В современном обществе, в XXI веке, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе к ребенку, к его знаниям и способностям. Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности не только творческие, гармонично развитые, активные, но и здоровые.

*(слайд 3)*

Забота о формировании здорового ребенка является приоритетной в работе и нашего учреждения. Ребенок, развивающийся в различных творческих объединениях, отличается хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и детей. Так что же взрослые могут сделать, для того чтобы приобщить детей к здоровому образу жизни? Это мы с вами постараемся выяснить во время нашей встречи.

*2.Тренинг «Мяч»*

В начале нашего разговора хотелось бы немного порассуждать. Давайте ответим на один, кажется, очень простой вопрос: «Какие факторы влияют на здоровье наших детей?» ( Бросается мяч по кругу, каждый родитель рассуждает, отвечает на вопрос).

*(слайд 4)*

*3. Беседа «Плоскостопие»*

 На состояние здоровья наших детей, живущих в районе приравненных к Северу, оказывают существенное влияние, как неблагоприятные социальные факторы, так и, демографические, климатические условия, а именно:

- наследственность;

- климатические условия нашего района;

- электронно-лучевое и «метало - звуковое» облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов);

- образ жизни, который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья.

*(слайд 5)*

Не менее серьезное влияние на здоровье и развитие дошкольника оказывают отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих заболеваний, которые не поддаются медикаментозному лечению, одним из которых является плоскостопие. В наше время плоскостопие у детей и взрослых встречается все чаще и чаще. По данным ортопедов, каждому четвертому малышу до 3 лет ставят диагноз «плоскостопие».

По медицинской статистике наблюдается плоскостопие:

к двум годам - у 24% детей

к четырем годам - у 32% детей

к шести годам - у 40% детей

к двенадцати годам - каждому второму подростку ставят этот диагноз.

Основная масса родителей, ограничивается в решении данной проблемы подбором правильной обуви. Это конечно немало важно, но не достаточно. Успешная профилактика плоскостопия возможна на основе комплексного использования всех средств физического воспитания! – гигиенических, природно-оздоровительных факторов и физических упражнений.

*(слайд 6)*

Что же такое плоскостопие?

***Плоскостопие* — изменение формы стопы, характеризующееся опущением её *продольного* и *поперечного* сводов**

При уплощении продольного свода говорят о про­дольном плоскостопии, при уплощении поперечно­го - о поперечном плоскостопии. Бывает и так, что поперечное плоскостопие сочетается с продольным.

Поперечное плоскостопие

При поперечном плоскостопии уплощается поперечный свод стопы, её передний отдел опирается на головки всех пяти плюсневых костей, длина стоп уменьшается за счет веерообразного расхождения плюсневых костей, отклонения I пальца наружу и молотоко-образной деформации среднего пальца. При поперечном плоскостопии стопа распластывается, плюсневые кости отклоняются, начинают выступать «косточки»

Продольное плоскостопие

При продольном плоскостопии уплотнен продольный свод, и стопа соприкасается с полом почти всей площадью подошвы, длина стоп увеличивается.

*4. Плантография*

Определить наличие плоскостопия можно с помощью плантографии (отпечатка следа стопы). Для этого нужно смазать подошву стопы ребенка растительным маслом и поставить его на чистый лист бумаги. Получится отпечаток следа, по которому можно определить состояние свода стопы ребенка

Чем опасно плоскостопие?

Если у вас в семье растет мальчишка, а вы по натуре оптимисты, подобный диагноз можно даже расценить как удачу - с ним в армию не берут. Родители девочек наверняка огорчатся гораздо больше: красивая походка дочки под угрозой. Ах, если бы речь шла только о косметической проблеме. К сожалению, уплощение свода стопы серьезная и коварная патология, способная повлиять практически на весь опорно-двигательный аппарат.

Порой, родители не осознают серьезность этого заболевания, так как со стороны оно поначалу не заметно и, на первый взгляд, не оказывает значительного негативного влияния на ребенка. Однако это заблуждение может привести к печальным последствиям. Плоскостопие нарушает «рессорные» функции стопы, почти пропадает амортизация, и при ходьбе вся «отдача» (встряска) достается голени и тазобедренному суставу, что может привести к [артрозам](http://www.freemove.ru/articles_int/joints.php). Поэтому плоскостопие обязательно нужно профилактировать и лечить.

**Родители должны помнить, что плоскостопие – это недуг, который при отсутствии адекватной терапии, приводит к серьезным осложнениям и сильной деформации костей стопы, а также болезням опорно-двигательного аппарата.** Благополучная, здоровая и правильно развитая стопа - это залог здоровья вашего ребенка в будущем.

*5.Профилактика плоскостопия*

Профилактика
*1.Ежегодный осмотр у ортопеда.
2.Ношение стелек-супинаторов*, которые снижают нагрузку с ног, формируют правильную геометрию стопы и снимают болевые ощущения. Стельки-супинаторы являются лечебным средством и назначаются врачом.

3*.Давать отдых стопам* при любой возможности, особенно если ваша работа связана с долгим стоянием на месте.
4*.Избавление от лишнего веса.*

*5.Гигиенический уход.*Залогом здоровья стоп является правильный гигиенический уход за ними. Ежедневно перед сном необходимо мыть ребенку ноги теплой водой с мылом. Затем тщательно вытирать их досуха, особенно – межпальцевые промежутки. Ногти обрезать следует не реже одного раза в две недели. Лучше это делать после общей ванны или после мытья ног. Ногти надо обрезать поперек, не округляя их по бокам. Никогда не обрезайте их «до предела», до ногтевого ложа, это чревато развитием вросших ногтей.

*6.Правильный выбор обуви.* Правильно подобранная, удобная обувь очень важна для нормального развития стоп ребенка, для профилактики плоскостопия.

7.Ходить босиком по песку, земле, траве, камням и т. д.
8.Специальные упражнения.
9.Массаж. Лучше проводить массаж после упражнений.

*6. Практикум по изготовлению «дорожки здоровья»*

У нас получились замечательно украшенные следики. Но мне бы не хотелось их применять только как наглядное пособие. Каждая вещь должна нести и практический характер. И я предлагаю вам помочь мне изготовить для нашего творческого объединения массажный коврик «Дорожка здоровья». Что такое «дорожка здоровья»? Это самый простой, но при этом невероятно полезный массажер для ступней.

 Известно, что на стопах человека находится большое количество активных точек, связанных со всеми органами человека. При ходьбе босыми ногами по «дорожке здоровья» мы осуществляем своеобразный массаж стоп и таким образом стимулируем работу всех органов. У детей регулярная ходьба по массажным дорожкамспособствует повышению иммунитета, снижает утомляемость, служит профилактикой плоскостопия и помогает сформировать правильный свод стопы.

Принцип работы такой дорожки в смене разных видов поверхности, что позволяет воздействовать на все активные точки ступней ног. Изготовить «дорожку здоровья» своими руками легко и просто. Элементами, наполняющими «дорожки здоровья» могут быть любые подручные средства, не травмирующие кожу ребёнка.

Это бусины, камушки, веточки, деревянные палочки, галька, пуговицы, песок, крышки от пластиковых бутылок, пластиковый коврик типа «травка»,толстая веревка, резиновые коврики для обуви, карандаши, пуговицы, пластиковые крышки от бутылок, камушки, мелкие ракушки и даже старые счеты. Массажная дорожка может включать и мягкие элементы, например, поролоновые губки.

Для того чтобы изготовить такой коврик вам понадобится материал для основы, например, кусок плотной клеенки и массажные элементы. Массажные элементы к основе можно пришить, приклеить, некоторые детали можно соединить на липучки . Выбор массажных элементов зависит только от вашей фантазии. Очень важно, чтобы все детали были надежно прикреплены к основе.

Такие «дорожки здоровья» детям очень нравятся. Хотя в начале хождения по ним могут возникать неприятные ощущения, но вскоре они проходят и сменяются приятными, согревающими.

*7. Принятие решения собрания.*

РЕШЕНИЕ РОДИТЕЛЬСКОГО СОБРАНИЯ:

* Формировать у обучающихся активную жизненную позицию. Вести здоровый образ жизни, понимать необходимость и роль двигательной активности детей.
* Быть во всём примером своим детям, помогать дому творчества в вопросах сохранения и укрепления здоровья обучающихся.
* Формировать представление детей по профилактике плоскостопия для детского организма.
* Учить детей определять своё состояние и ощущения, развивать положительные эмоции.
* Помочь педагогу изготовить дорожку здоровья для практических занятий по профилактике плоскостопия.

 Помните, уважаемые родители, что наше здоровье, здоровье наших детей в наших руках! Желаем всем здоровья!!! Спасибо Вам за сотрудничество!

Сейчас я предлагаю ответить вам на несколько вопросов относительно нашей встречи.

***АНКЕТА-ОТЗЫВ***

***1. Ваши впечатления от родительского собрания\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

***2. Что Вам больше всего понравилось?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

***3. Желаете ли чтобы родительские собрания проходили в такой форме? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

***Благодарю Вас за помощь!***