

## **План – конспект круглого стола.**

**Тема:** «Оздоровление детей средствами организации детского туризма в условиях детского сада».

**Категория участников:** дети 5-6 лет, родители, педагоги ДООУ

**Дата проведения:** 20.11.2018 г

**Место проведения:** музыкальный зал.

**Педагоги:** старший воспитатель, воспитатели групп «Сказка», «Ладушки», музыкальный руководитель.

### **1. Организационная часть - разминка для родителей.**

#### **Продолжи фразу:**

- Холода не бойся, сам по пояс... (мойся).
- Курить – здоровью (вредить).
- Кто спортом занимается, тот силы ... (набирается).
- Здоровье дороже ... (богатства).
- Солнце, воздух и вода ... (наши верные друзья).

#### **Ответь на вопрос:**

- Правда ли, что при плоскостопии противопоказан массаж стопы?  
Массаж полезен.
- Узкие джинсы могут вызвать боли в ногах?  
Могут, так как они пережимают подкожные нервы, они могут нарушать кровообращение.
- Черная смородина улучшает состояние суставов?  
Улучшает, в смородине много витамина С.
- Подушка из синтепона может вызвать головную боль?  
Может. Синтепон не держит форму и мышцы шеи оказываются напряженными всю ночь.
- Болгарский перец полезен для суставов?  
Полезен, в нем много витамина С, а этот витамин стимулирует выработку коллагена.
- Молоко полезно пить на ночь?  
Полезно, оно улучшит сон.

### **2. Основная часть**

«Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься».

Януш Корчак.

С этой целью в ДООУ педагоги ДООУ используют здоровьесберегающие образовательные технологии.

### **Здоровьесберегающие образовательные технологии делятся на три группы:**

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья- *ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика бодрящая гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная.*

(родители и дети под руководством воспитателя выполняют комплексы пальчиковой, дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз).

2. Коррекционно - развивающие технологии - *арт-терапия, пескотерапия, артикуляционная гимнастика, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика, технологии музыкального воздействия*

(родители и дети под руководством музыкального руководителя выполняют комплексы технологий музыкального воздействия).

3. Технологии обучения здоровому образу жизни - *физкультурное занятие, проблемно-игровые занятия, точечный самомассаж, утренняя гимнастика технология активного отдыха.*

(родители и дети под руководством воспитателя выполняют комплексы точечного самомассажа и утренней гимнастики).

Планирование формы проведения отдыха выходного дня происходит в каждой семье с учетом ее интересов, склонностей, возможностей. Но, пожалуй, наиболее универсальным видом активного отдыха для всех членов семьи является туризм. На сайте детского сада размещена информация о том, как организовать туристический поход с ребенком – дошкольником. **"Детский туризм - дело серьезное".**

#### **4. Заключительная часть**

У детей старшего дошкольного возраста в детском саду педагоги расширяют и закрепляют знания о природе как целостной взаимосвязанной системе, формируют эколого-туристские знания и умения природопользования, развивают поисково-исследовательскую деятельность, совершенствуют навыки безопасного поведения в природе через основные виды детской деятельности.

( дети представляют музыкально-литературную композицию)

**Ходить в походы весело! Ходить в походы классно!**

Детский сад наш просто класс! Традиций много есть у нас!

20 лет из года в год дружно ходим мы в поход!

На гремячинской земле туристыта –следопыты

Интерес найдут везде!

Чтоб всегда здоровым быть,  
Нужно нам в поход ходить,  
На природе отдыхать, свежим воздухом дышать  
Окрепнем мы на солнышке,  
На свежем ветерке.  
Вдыхая чистый воздух,  
На берегу реки.

Прекрасная закалка, то отдых, то жара,  
А будет и рыбалка, и песни у костра.  
Зовет земля родная в дорогу поскорей,  
Нет в мире лучше края - Родины моей!

Когда с друзьями вместе отправимся в поход,  
И солнце звонко с нами песню запоет!

### **Песня (фонограмма) «Если с другом вышел в путь»**

*Если с другом вышел в путь,  
Если с другом вышел в путь,  
Веселей дорога!  
Без друзей меня чуть-чуть,  
Без друзей меня чуть-чуть,  
А с друзьями много!*

#### **Припев:**

*Что мне снег? Что мне зной?  
Что мне дождик проливной?  
Когда мои друзья со мной?  
Что мне снег? Что мне зной?  
Что мне дождик проливной?  
Когда мои друзья со мной?*

*Там где трудно одному,  
Там где трудно одному,  
Справлюсь вместе с вами.  
Где чего-то не пойму,  
Где чего-то не пойму,  
Разберем с друзьями!*

#### **Припев.**

*На медведя я, друзья,  
На медведя я, друзья,  
Выйду без испуга.  
Если с другом буду я,  
Если с другом буду я,  
А медведь без друга!*

Люди! Это ведь полезно - о своих забыть болезнях.  
Вы подружитесь со спортом, дверь откроете рекордам.  
На природе отдохнёте, чистый кислород вдохнёте.  
И найдёте там друзей! Собирайтесь в путь скорей!

Я не трачу слов напрасно,  
Иду в поход я — жизнь прекрасна!  
И привал еще не скоро,  
Но зовут меня просторы,  
Горизонты, приключенья,  
Птиц веселых выступленья,  
Друзья, песни и костер.  
Прекрасный вид уральских гор.  
Не страшны мне все напасти —  
В путь, ребята!  
**Все вместе: В этом счастье!**

### Речёвка

Кто шагает с рюкзаком?- **Мы туристы!**  
Кто со скукой не знаком?- **Мы туристы!**  
Нас вперёд ведут- **Дороги!**  
Наш девиз- **Всегда вперёд!**  
Эй, ребята, - **Твёрже шаг!**  
Что турист берёт в дорогу?- **Песню, ложку и рюкзак.**  
Кто отстал?- **Не отставай!**  
Кто устал?- **Не унывай!**  
Кто идти захочет с нами?- **Нашу песню запевай!**

### Перестроение под фонограмму песни «Вместе весело шагать»

Ходить в походы – весело,  
Ходить в походы – классно!  
Ведь столько интересного  
Под этим небом ясным.  
Чудесный свежий воздух всем пользу принесет,  
**Все. Давайте за здоровьем отправимся в поход!**

Педагоги раздают родителям буклеты «Средства оздоровления детей в ДОУ» и прощаются:

Здоровье ребенка превыше всего,  
Богатство земли не заменит его.  
Здоровье не купишь, никто не продаст.  
Его берегите, как сердце, как глаз!!!