

Семинар – практикум для родителей

«Если хочешь быть здоровым»

подготовила воспитатель
Бабатаева Надежда Павловна

Форма проведения: семинар-практикум.

Аудитория: родители детей подготовительной группы №6

Цель: Формирование у родителей устойчивой мотивации к сохранению и укреплению здоровья своих детей и своего здоровья.

Задачи:

1. Формировать навыки сотрудничества детей и родителей.
2. Приобщить родителей к участию в жизни группы и детского сада через поиск и внедрение наиболее эффективных форм работы.
3. Повысить уровень знаний родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей, здорового образа жизни в семье посредством педагогического просвещения.

Информационно-техническое обеспечение:

Слайдовая презентация о работе, проводимой в детском саду по сохранению и укреплению здоровья дошкольников, информационные листы с физическими упражнениями, буклеты с информацией о здоровом образе жизни (для всех родителей), видеointервью с детьми, пословицы и поговорки о здоровье, мячи.

Материалы и оборудование: Проектор, экран, ноутбук, аудиозапись спокойной музыки для фона во время выполнения работы.

Логика проведения:

- Здравствуйте, уважаемые родители! Я прошу вас стать активными участниками нашего семинара-практикума. Как вы считаете, что для человека дороже всего на свете? (Здоровье.) Воспитатель: - Быть здоровым – естественное желание каждого человека. Особенно важно, для каждой мамы, здоровье ее ребенка. А что же такое здоровье? (ответы родителей) «Здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». О том, как его сохранить и укрепить, мы и поговорим сегодня.

- Вы догадались, какая тема нашего семинара?

Тема нашего семинара «Если хочешь быть здоров...»

- Давайте выясним, что необходимо нашим детям, чтобы быть здоровыми! Предлагаю поиграть в игру “Неоконченное предложение” Передавая мяч, родители договаривают предложение.

- Мой ребёнок будет здоров, если будет ... каждый день делать гимнастику.
- Мой ребёнок будет здоров, если будет ... правильно и во время питаться и т. д.
- Мой ребёнок будет здоров, если будет ... закаливаться.
- Мой ребёнок будет здоров, если будет ... соблюдать режим дня.
- Мой ребёнок будет здоров, если будет ... заниматься физкультурой.
- А теперь послушайте ваших детей (**видеоинтервью**)

Воспитатель:

- Итак, подведем итог, **мой ребёнок будет здоров, если в семье будет здоровый образ жизни.**

Особое место в режиме здоровой жизни принадлежит распорядку дня, определенному ритму жизни и деятельности человека. Режим каждого человека должен предусматривать определенное время для работы, отдыха, приема пищи, сна. Режим дня — это рациональное чередование видов деятельности и отдыха в течение суток с учетом возрастных возможностей и особенностей человека. (На мольберте выставляется картинка «Режим дня»).

От того, как строится наш день, как сочетаются работа и отдых, достаточен ли сон, вовремя ли завтракаем, обедаем и ужинаем, зависит не только наша работоспособность, но и самочувствие, настроение, здоровье. Организм человека называют системой, насквозь пронизанной ритмами. Дирижер этой системы — суточный ритм. Ритмично все: работа внутренних органов, тканей, клеток, пульсация сердца и частота дыхания, активность мозга. В ритме все удастся легче. Регулярность, распорядок, ритмичность в жизни положительно влияют на самочувствие, настроение. Для здоровья и правильного развития детей продуманный распорядок занятий, отдыха, питания имеет большое значение.

- Кто из вас, уважаемые родители, соблюдает режим дня дома?
- Как вы это делаете?
- Ваш режим дня совпадает с режимом дня в детском саду?
- Одним из основных этапов в режиме дня, является – **выполнение утренней гимнастики** (карточка «Утренняя гимнастика»)
- Для чего необходима утренняя гимнастика?
- Скажите, кто из вас выполняет утреннюю гимнастику дома?
- Поделитесь с нами, как у вас это проходит?
- А сейчас я предлагаю вам посмотреть утреннюю гимнастику, которую выполняют ваши дети (**фото утренней гимнастики с детьми**).

- Немаловажным элементом в жизни и здоровье ребенка является **закаливание**.

- Что такое закаливание? Нам расскажет **медсестра Тамара Павловна**

Закаливание — повышение устойчивости организма к неблагоприятному действию ряда физических факторов окружающей среды (пониженной или повышенной температуры, воды и др.) путем систематического дозированного воздействия эти-ми факторами.

- Кто-то из вас может поделиться своим опытом? (ответы родителей)

- Всем известно, что особую роль в жизни и здоровье ребенка имеет **развитие двигательной активности**. У подвижного ребенка, как правило, хороший аппетит, крепкий сон, ровное, веселое настроение, он более ловкий и выносливый. Но неверно думать, что ребенок самостоятельно научится всем движениям. Надо постоянно выполнять с ним различные упражнения, помогать малышу осваивать новые движения.

- Расскажите, какие подвижные игры вы используете с детьми дома и на прогулке?

(ответы родителей)

- А теперь посмотрите, как мы гуляем с детьми в детском саду

(фото с прогулки).

- Предлагаю вам несколько игр, в которые вы можете поиграть с детьми дома (игры с родителями).

(Липкий мячик, "Бадминтон воздушными шарами", «Хвосты».) Приложение Родителям раздаются карточки с играми.

- Уважаемые родители, согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым! Ведь как говорили древние греки: «В здоровом теле – здоровый дух!» Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и русским народом. О чем же они говорят, мы сейчас узнаем. Предлагаю вам собрать пословицы о здоровье из частей. (Родители собирают пословицы и поговорки из частей и зачитывают вслух).

Раздача буклетов «В здоровом теле – здоровый дух».

Ознакомление с содержанием.

Приложение

1. Игра «Липкий мячик».

Эта подвижная игра подойдет для детей любого возраста. Но особенно она понравится деткам 3-5 лет, которые ещё не научились ловко ловить мяч.

Вам понадобятся трикотажные перчатки, липучка и мячики (пластиковые, теннисные и т. д.) Чтобы мяч был пойман ребёнком наверняка, надо на мячик приклеить кусочки липучки. Чем больше кусочков липучки вы приклеите, тем легче будет поймать мяч.

Одной пары перчаток хватит на двоих. Перчатку надо одеть на ту руку, которой удобнее ловить мячик. А другой рукой, которая без перчатки, придётся отирать этот прилипчивый мячик. Играя с малышом в такую подвижную игру, у него будет больше поводов для восторга от пойманного мяча. Желаем веселого настроения

2. Игра "Бадминтон воздушными шарами".

Веселая, подвижная игра.

Но требуются ракетки для настольного или большого тенниса и 1-2 воздушных шарика. Кстати, у ребенка 3-4 лет может не сразу получиться попадать ракеткой по шару (хотя шарик весьма не маленький). Так что есть возможность научиться ловкости и меткости. А также вымотать слишком активного ребенка или засидевшегося родителя. Вариант - взять два шара и стараться, чтобы они оба были на территории соперника.

3. «Хвосты».

Хвосты - очень веселая подвижная игра для детей на развитие реакции.

В эту игру играют по два человека. Игрокам за пояс заправляют по куску веревки, чтобы сзади свешивался "хвостик". Игрок должен выдернуть "хвостик" у своей пары, в то же время следя, что бы пара не выдернула хвостик у него самого.

Рефлексия:

Предлагается высказать мнения о мероприятии «Мои впечатления о встрече».

Предложить родителям оценить проведение мероприятия с использованием оценочных листов.