

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому направлению развития детей №35 «Теремок» г. Светлоград Петровского городского округа Ставропольского края

**Семинар – практикум для родителей воспитанников
старшей группы**

«Здоровый ребенок в саду и семье».

Подготовила:
воспитатель
МКДОУДС № 35
«Теремок»
Семыкина А. А
23.10.2019 г.

г. Светлоград

Цель: Формирование у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей.

Задачи:

1. Ознакомление родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада.
2. Повышение педагогического мастерства родителей по использованию здоровьесберегающих технологий в домашних условиях.
3. Развитие чувства единства, сплоченности.

Подготовительная работа:

1. Рассылка приглашения родителям.
2. Анкетирование родителей.
3. Проведение анализа состояния здоровья воспитанников.

Оборудование: Мультимедийная установка, ноутбук, карточки с различными продуктами питания, вырезки из журналов.

План проведения:

I Вводная часть

1. Вступительное слово
2. Анализ анкет

II Основная часть

Круглый стол «Здоровье детей в наших руках»

III Практическая часть

1. Конкурс «Основы здорового образа жизни»
2. Конкурс «Здоровое питание»
3. Конкурс «Кроссворд»
4. Игровой физкультурный тренинг для родителей
5. Конкурс «Педагогические ситуации»
6. Конкурс «Пословицы и поговорки»

IV Заключительная часть

Ход семинара - практикума

I Вводная часть

Вступительное слово

- Здравствуйте, уважаемые родители! Мы рады приветствовать вас на семинаре-практикуме. Тема «Здоровье детей в наших руках».

Начну с притчи: «Жил был мудрец. К нему все шли за советом, все его уважали. Но был один завистник. Он говорил всем: «Мудрец не такой уж и умный». Я могу это доказать». Я задам вопрос, на который он не сможет ответить. Я поймаю бабочку, зажму её в руках и спрошу у него, что у меня в руках: живое или не живое? Если он ответит: «не живое», я выпущу её. Если он скажет: «Живое», я задавлю её и он будет не прав». Завистник на глазах у толпы подошёл к мудрецу с зажатой в руке бабочкой и спросил: «Отгадай, что у меня здесь: живое или не живое?» «Всё в твоих руках!» - ответил мудрец».

Анализ анкет

Анкетирование родителей показало, что они не достаточно владеют информацией по закаливанию детей дошкольного возраста. Большое

количество родителей сами не занимались и не занимаются каким-либо видом спорта, не делают зарядку по утрам, что, безусловно, сказывается на формировании навыков здорового образа жизни у ребёнка. В домашних условиях дошкольник в большей степени мотивирован на инертную, пассивную деятельность (настольные игры, чтение книг, просмотр телепередач и др.) .

Именно поэтому каждый взрослый должен стать кузнецом собственного здоровья и здоровья своих детей.

II Основная часть

Круглый стол «Здоровье детей в наших руках»

Охрана и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни - первостепенные задачи для всех нас. Здоровье вашего ребенка зависит не только от физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, но и от условий жизни в семье, так как семья - среда, где закладываются основы здорового образа жизни. Сегодня вы станете участниками занятия, где получите практические советы и рекомендации, которые помогут вам вырастить своих детей здоровыми.

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе и нашего дошкольного учреждения. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также 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 своих детей.

К сожалению, в силу развитого культурного уровня нашего общества, здоровье ещё не стоит на первом месте среди потребностей человека. Поэтому многие родители не могут служить для ребенка положительным примером здорового образа жизни, так как часто злоупотребляют курением и алкоголем, предпочитают многочасовые просмотры телепередач и видеофильмов, закаливанию, занятиям физкультурой, прогулки на свежем воздухе. Зачастую родители плохо представляют, как же необходимо приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

Так что же такое здоровый образ жизни?

Я предлагаю вам поиграть в игру «Передай мяч», но мы не просто будем передавать мяч, а называть, по вашему мнению, составные части здорового образа жизни. (Высказывания родителей записываются на «ромашку здоровья»).

Вот такая у нас получилась ромашка. Вы назвали основные составляющие компоненты здорового образа жизни.

Когда же начинается обучение ЗОЖ? Начало обучения здоровому образу жизни у детей начинается с того, что они берут пример с собственных родителей.

Здоровье, а также здоровый образ жизни имеют несколько правил.

1. Рациональный режим дня.
2. Систематические физкультурные занятия (занятия спортом).
3. Закаливание.
4. Сбалансированное правильное питание.

5. Благоприятная психологическая обстановка в семье, дружеские отношения, доверие и взаимопонимание, желание поделиться своими проблемами с близкими людьми, возможность найти поддержку и помощь, совместное проведение досугов и др.

III Практическая часть

1. КОНКУРС. Здоровое питание.

Большое внимание в нашем саду уделяется организации питания. Разработанное десятидневное меню позволяет сделать питание детей сбалансированным. Десятидневное меню - список блюд, которые дети будут употреблять в пищу, обычно составляют на 2 недели вперед, учитывая времена года. В рационе присутствуют соки, фрукты, овощные блюда. Выполнение натуральных норм питания максимально близко к норме.

Проблемы питания волнуют всех родителей. Неправильное питание является причиной множества заболеваний.

Так чем же и как кормить детей, какие продукты должны пре-обладать в детском рационе?

У вас на столе лежат карточки с различными продуктами питания.

1 команда из тех продуктов, которые вы считаете полезными, составляет меню на завтрак, а вторая команда – на обед.

Защита меню.

Меньше жарьте, больше варите и выпекайте.

«Ваша пища должна быть лекарством, а ваше лекарство должно быть пищей», - так писал Гиппократ.

2. КОНКУРС. Кроссворд.

Если мы хотим, чтобы наши дети выросли здоровыми и трудолюбивыми, нужно развивать и поддерживать у них потребность в движении, физических нагрузках.

Какие формы организации двигательной активности детей вы можете назвать?

утренняя гимнастика, — физкультминутки,
физкультурные занятия, — подвижные игры,
праздники. — гимнастика после сна,
развлечения. — индивидуальная коррекция.

А для того, чтобы узнать, какие волевые качества развивает двигательная активность нужно разгадать кроссворд.

Задания к кроссворду:

По горизонтали:

1. Способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её интенсивности. (выносливость)
2. Умение действовать в изменяющихся условиях правильно и находчиво. (ловкость)

По вертикали:

1. Способность напряжением мышц производить физические действия, движения. (сила)

Игровой физкультурный тренинг для родителей.

Вот проснулся глазик, а за ним другой.

Будем просыпаться всей семьей.

Дружно за руки возьмемся

И друг другу улыбнемся. (Всем встать в круг, взяться за руки.)

Солнце встало за окошком,

Потяни к нему ладошки, (Потянуться руками вверх.)

Руки выше поднимаем,

А потом их опускаем. (Опустить руки, повторить.)

Чтоб была красивой спинка,

Надо сделать нам разминку,

Руки в стороны по швам

И согнулись пополам. (Наклониться вниз.)

Тик-так, тик-так –

Ходят часики вот так! (Наклоны вправо-влево.)

А теперь давайте вместе

Мы устроим бег на месте. (Бег на месте)

Вдох и выдох, наклонились.

Всем спасибо, потрудились!

3. КОНКУРС. Педагогические ситуации.

Что такое закаливание?

Смысл закаливания состоит в том, чтобы со временем с помощью специальных процедур повысить устойчивость организма человека к охлаждению.

-Какие закаливающие мероприятия вы проводите дома с ребёнком?

Контрастное воздушное закаливание, хождение босиком, контрастный душ, полоскание горла прохладной водой.

Педагогическая ситуация:

Валина мама жалуется врачу, что её дочь часто болеет.

- Чуть сквозит, она начинает кашлять. Зимой все дети катаются на санках, лыжах. Румянец во всю щеку! А моя сидит дома бледная, с насморком. Почему одни дети не боятся простуды, а моя то и дело болеет? Наверное, такая уж она слабенькая от природы? Советуют надо закалывать ребёнка. А нам не до закаливания! Пусть здоровых закалывают.

Права ли мать? Можно ли укрепить здоровье ослабленного ребёнка? Как донести это до мамы?

Ежедневные прогулки детей могут и должны быть эффективным методом закаливания ребенка. Так как потребности растущего организма в кислороде более чем в 2 раза превышает таковую у взрослых.

Если вы хотите видеть своего ребенка здоровым – надо постоянно, каждодневно уделять время для закаливающих процедур. В “минимум” закаливания входит обязательное использование не перегревающей одежды, воздушные и водные процедуры, гигиена одежды и обуви.

Одним из важных условий, способствующих повышению защитных сил организма ребёнка, его работоспособности является правильно организованный режим дня.

Педагогическая ситуация:

Шестилетний Виталик оправдывает своё опоздание к обеду тем, что он ещё не проголодался.

- Но ведь тебя звали домой! - говорит мама. – Почему не послушал?

- Ну и что? Я ещё не хочу есть, ведь только что мне печенье давали.

Вечером Виталика невозможно выволить от соседа - сверстника. Снова пререкания:

- Не хочу спать! Ещё рано!

Лишь категорическое вмешательство отца заставляет сына подчиниться родительским требованиям. Со слезами и причитаниями, наспех умытый, Виталик небрежно сбрасывает с себя одежду и отправляется в постель. Долго не засыпает, ноет: «Ведь я говорил, что не хочу спать!»

Чем объяснить непослушание Виталика, его нежелание вовремя есть, спать?

Приучен ли Виталик к режиму? Какую работу Вы проведёте с родителями Виталика?

4. КОНКУРС. Пословицы и поговорки.

Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и весёлым. Ведь как говорили, древние греки: «В здоровом теле - здоровый дух!».

Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено русским народом.

а) «Здоровье дороже золота».

б) «Здоровье, ни за какие деньги не купишь».

в) «Береги нос в белый мороз».

г) «Кто не болеет, тот здоровье цены не знает».

д) «Шуба елова, да к сердцу здорова».

(Называют команды по очереди).

IV Заключительная часть

Составление коллажей

Я предлагаю вам сделать подарки нашим детям в виде коллажей на тему: «Мое здоровье». На ваших столах вырезки из журналов, ваша задача, наклеить на лист бумаги только те картинки, которые, по вашему мнению, помогают сохранить здоровье.

Презентация коллажей.

Сегодня, мы поговорили о том, как следует вести себя, чтобы сохранить здоровье.

Уважаемые родители. Помните, что здоровье ребёнка в Ваших руках!

V Рефлексия

Нам хотелось бы узнать ваше мнение о сегодняшнем мероприятии (с помощью мяча: бросаю мяч каждому родителю и задаю вопросы).

Прошу оценить нашу встречу. На доске расположен контур паровозика и цветные фишки: если вы полностью удовлетворены содержанием нашей встречи, то прикрепите красный кружок, если частично – синий квадрат, а если не удовлетворены – зеленый треугольник. Желающие могут написать отзывы, свои предложения.