

Семинар – практикум для родителей "СЕМЬЯ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ"

Цель: Повышение педагогической культуры родителей по вопросам здорового образа жизни.

Задачи:

1. Повышать знания родителей по вопросам здоровьесбережения и формирования у них ответственного отношения к здоровью детей и собственному здоровью.
2. Способствовать стремлению и желанию каждой семьи восстанавливать и поддерживать здоровье с помощью здоровьесберегающих технологий.
3. Распространять среди родительской общественности наилучший семейный опыт здорового образа жизни.

Подготовительная работа:

1. Оформление педагогами памятки для родителей по формированию здорового образа жизни (рациональный режим, систематические физкультурные занятия (занятия спортом), закаливание, правильное питание, 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.).
3. Подготовка родителями домашнего задания:
 - Изготовление каждой семьей для своего ребенка самодельного тренажёра или коврика из различных материалов (пуговицы, крышки от фломастеров и др.);
 - Рецепты от каждой семьи (компоненты и их приготовление), показать на практике приготовление одного из рецептов; рецепт полезного для здоровья блюда и подготовка ингредиентов для приготовления полезного блюда).

Ход мероприятия

Воспитатель: Уважаемые родители, мы с вами сегодня собрались в одну большую добрую компанию, которую мне хотелось бы назвать "большая дружная семья". Вы не против?.. И как водится, в хорошей семье всегда есть о чем поговорить. И я хочу вам рассказать, что человек – совершенство природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться её красотой, очень важно иметь здоровье. Еще мудрый Сократ говорил "Здоровье – не всё, но без здоровья – ничто". И вряд ли можно найти родителей, которые бы не хотели, чтобы их дети росли здоровыми. А, по вашему мнению, каков он здоровый ребёнок?

Высказывания родителей.

Воспитатель: Именно о том, как формировать навыки и привычки здорового образа жизни мы сегодня вам расскажем.

Воспитатель: Итак, прежде всего, здоровый ребёнок, если он и болеет, то очень редко и не тяжело. Он жизнерадостен и активен, доброжелательно относится к окружающим его людям – взрослым и детям. Развитие двигательных качеств происходит гармонично. Нормальный, здоровый ребёнок достаточно быстр, ловок и силен. Неблагоприятные погодные условия, редкая их смена, здоровому ребёнку не страшны, т.к. он закалён. Это "портрет" идеально здорового ребёнка, какого в жизни встретишь не часто. Однако вырастить и воспитать ребёнка близкого к идеалу – задача вполне посильная, всего лишь требуется: с раннего возраста научить ребёнка заботиться о своём здоровье! Для этого нужно формировать навыки и привычки здорового образа жизни в соответствии с возрастом. Вот так начинается у нас в группе каждое утро:

Выполнение зарядки вместе с родителями «Хомка, хомка, хомячок»

(слова сопровождаются соответствующими движениями)

После выполнения упражнений гимнастики – речевка:

"Чтобы нам не болеть и не простужаться мы зарядкою всегда будем заниматься» Вдох – выдох! Улыбнись! И на место ты садись!"

Воспитатель: "Если день начать с зарядки – значит, будет всё в порядке!" – так гласит народная поговорка. А ещё говорят: "Движение - жизнь!".

И сейчас мы проверим: как развиты быстрота, ловкость, скорость, меткость, сила у наших уважаемых родителей – пап и мам.

(Все задания выполняются под музыку).

1 задание – Игра разминка: «Найди ухо, найди нос» (выполняют все)

Взяться правой рукой за левое ухо, а левой рукой за кончик носа. Затем хлопнуть в ладоши и поменять быстро руки и т.д.

2 задание – «Отгадать загадки».

1. Не обижен, а надут,

Его по полю введут.

А ударят - нипочём,

Не угнаться за... (мячом).

Задание родителям: назовите, в какие игры с мячом вы играете с ребёнком (детьми)..

2. На снегу две полосы,

Удивились две лисы.

Подошла одна поближе:
Здесь бежали чьи-то ... (лыжи).

Вопросы родителям: - Кто ходит с детьми на лыжах? Где вы катаетесь на лыжах? Нравится ли детям?

3. Кто на льду меня догонит?
Мы бежим в перегонки.
И несут меня не кони, а блестящие ... (коньки).

Вопросы родителям: - Кто –нибудь из Вас катается на коньках? Кто –нибудь пробовал учить своего ребенка кататься на коньках?

4. Мне загадку загадали:
Что это за чудеса?
Руль, седло и две педали,
Два блестящих колеса.
У загадки есть ответ
Это мой ... (велосипед).

Вопросы родителям: - Кто уже учил ребенка кататься на велосипеде? А сами катаетесь на велосипедах?

Молодцы!

3 Задание - «Полезная гимнастика»

Воспитатель: А сейчас я вас познакомлю с некоторыми упражнениями, которые помогают сберечь здоровье!

1. Пальчиковая гимнастика – она помогает нашим детям развивать мелкую моторику рук. Она оказывает положительное воздействие на психические процессы: память, внимание, мышление, фантазию и др. У дошкольников развивается звуковая культура речи.

Проводим пальчиковую гимнастику «Семья», «Капуста» (совместно с родителями).

2. Дыхательная гимнастика - применяется для профилактики простудных заболеваний. Восстанавливает дыхание через нос, обогащает лёгкие человека кислородом. Покажем как мы делаем эти упражнения с детьми в течении дня. Проводим дыхательную гимнастику «Надувала кошка шар».

Воспитатель произносит слова, и родители выполняют упражнения.

3. Оздоровительно—профилактические упражнения для коррекции плоскостопия, массаж ладоней или стоп массажными шариками суджосками.

Воспитатель: Давайте попробуем немного поиграть с массажными шариками (родители выполняют упражнения).

Покатился колобок,
Шарик катают между ладонями
По дорожке, мой дружок.
вращательными движениями.
Осторожно, не спеши
Перебирают шарик пальчиками
И дорожку покажи.
из руки в руку.
Испугался колобок
Сжимают массажный шарик
Спрятался скорей дружок.
поочерёдно правой и левой рукой.
Ты не бойся, вылезай
Зажимают шарик большим и
И с ребятами играй.
указательными пальцами.

4 Задание - игра «Хлопай, топай».

Воспитатель: Я буду показывать картинки. Если на картинке полезные продукты, нужно хлопать в ладоши, а если продукты вредные, то все громко топают.

Проводится игра. На картинках: чипсы, морковь, газировка, апельсины, конфеты, капуста и т.д.

Молодцы! Ни разу не ошиблись.

5 задание (домашнее) - А как в наших семьях укрепляют здоровье
Родители показывают изготовленное своими руками оборудование для физических упражнений (по желанию).

Но я ещё знаю, что у каждой семьи есть свой секрет. И этот секрет – приготовление вкуснейших блюд.

Этим секретом хотят поделиться с нами наши уважаемые мамы и папы. Давайте предоставим им эту возможность!

6 задание (домашнее) - Родители по желанию рассказывают о своем "здоровом блюде" (приготовленное заранее).

Воспитатель: Много у нас накопилось таких рецептов – рецептов о вкусной и здоровой пище. И если кого-то из вас заинтересовала наша информация, то можете легко ею воспользоваться, взяв в руки замечательную "Семейную книгу".

Воспитатель рекламирует подшивку рецептов (домашнее задание для родителей)

Воспитатель: Вам, уважаемые родители, на память о нашей встрече, хочу подарить памятку по формированию здорового образа жизни (каждой семье вручается памятка)

Воспитатель: Вот наша встреча и подходит к концу! Очень хочется узнать, что же вы узнали для себя нового, что взяли на заметку для себя? Родители высказывают свое мнение о встрече, ее пользе.

6 задание (домашнее) - Родители по желанию рассказывают о своем "здоровом блюде" (приготовленное заранее).

Воспитатель: Много у нас накопилось таких рецептов – рецептов о вкусной и здоровой пище. И если кого-то из вас заинтересовала наша информация, то можете легко ею воспользоваться, взяв в руки замечательную "Семейную книгу".

Воспитатель рекламирует подшивку рецептов (домашнее задание для родителей)

Воспитатель: Вам, уважаемые родители, на память о нашей встрече, хочу подарить памятку по формированию здорового образа жизни (каждой семье вручается памятка)

Воспитатель: Вот наша встреча и подходит к концу! Очень хочется узнать, что же вы узнали для себя нового, что взяли на заметку для себя? Родители высказывают свое мнение о встрече, ее пользе.