МДОУ «ДЕТСКИЙ САД №13»

Семинар-практикум

для родителей

Тема:

«Здоровье детей в наших руках»

Провела воспитатель:
Лапшенкова Л. Е.

МДОУ «ДЕТСКИЙ САД №13»

Форма проведения: семинар-практикум.

Аудитория: родители средней группы.

Участники: родители, воспитатель.

Задачи:

1. Повысить педагогическую грамотность родителей в вопросе здоровьесбережения;

2. Формировать ответственное отношение родителей к своему здоровью и здоровью своих детей;

3. Обучить родителей конкретным приемам оздоровления: массаж, пальчиковая гимнастика;

4. Актуализировать детско-родительские отношения посредством проведения оздоровительных мероприятий в условиях семейного воспитания.

Ожидаемые результаты:

1. Повышена педагогическая грамотность родителей в вопросах здоровьесбережения;

2. Сформировано ответственное отношение родителей к своему здоровью и здоровью своих детей;

3. Родители овладели конкретными приёмами оздоровления: массаж, пальчиковая гимнастика;

4. Актуализированы детско-родительские отношения посредством проведения оздоровительных мероприятий в условиях семейного воспитания.

Информационно-техническое обеспечение: ноутбук, проектор, музыкальный центр.

Материалы и оборудование: пригласительные билеты на семинар, памятки для родителей *«Компоненты здорового образа жизни»*.

Ход семинара.

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

подготовила и провела Лапшенкова Л.Е.

МДОУ «ДЕТСКИЙ САД №13»

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».

Актуальность этой темы в наши дни очевидна. 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.

подготовила и провела Лапшенкова Л.Е.

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. Накануне была проведена анкета, с целью определить факторы и причины проблем здоровьесбережения в семье.

Проведя анкетирование родителей, мы сделали такие выводы: факторы, влияющие большей степени на здоровье человека: экологические загрязнения *(80 % опрошенных)* и вредные привычки *(20% опрошенных)*. Как вы считаете, правильны утверждения?

Здоровье, а также здоровый образ жизни имеют несколько правил.

Каждое наше утро должно начинаться с положительных эмоций и тогда день обязательно принесет вам хорошее настроение. Проснувшись, нельзя резко вставать с постели, необходимо подготовить организм к переходу от сна к бодрствованию. Нужно постепенно пробуждаться, спокойно потянуться в кровати.

Для этого существуют хорошие упражнения, которые мы делаем с детьми после сна. Предлагаю Вам сделать упражнения всем вместе.

1. Левую ногу тянем пяткой вперед, левую руку тянем вверх вдоль туловища на вдохе.

2. Тянем правую ногу пяткой вперед, правую руку вверх вдоль туловища на вдохе.

3. Лежа на спине. Тянем обе ноги пяточками вперед и обе руки вверх вдоль тела.

4. Стоя на четвереньках, прогибаем и выгибаем спину - *«Кошка» (3-5 раз)*.

Переутомление и нервное напряжение очень вредят нашему организму. Чтобы с этим справиться, нужно научиться релаксации, т. е. умению расслабляться. Наше тело имеет очень много биологически активных точек. Если правильно воздействовать на них, происходит расслабление.

Родители стоят в парах. Проводится комплекс оздоровительного массажа.

подготовила и провела Лапшенкова Л.Е.

Массаж кистей рук:

- похлопывавшие ладонью о ладонь;

- растирание ладоней круговыми движениями;

- *«замок»* - сцеплять и расцеплять кисти рук попеременно;

- катание карандаша между ладонями.

Массаж головы:

- растирание подушечками пальцев волосистой части головы;

- *«дождик»* - легкое постукивание кончиками пальцев по всей поверхности головы.

Массаж лица:

- растирание и поглаживание щек и лба ладонями;

- постукивающие, разминающие движения кончиками пальцев поверхности лица.

Массаж ушных раковин:

- растирание ушей большим и указательным пальцами рук снизу вверх и сверху вниз (*«разбудим ушки»*);

- пощипывание края ушной раковины;

- поглаживание указательным пальцем внутренней поверхности ушной раковины (*«протри ушки»*).

Массаж спины в парах:

- поглаживание, растирание ладонями мышц спины;

- похлопывание ребром ладони по спине.

Массаж шеи:

- поглаживание руками от верхней части шеи к плечам:

- легкое надавливание и растягивание мышц шеи руками.

Все знают, что гимнастика - комплекс упражнений, которые проводятся с целью настроить организм на работу и хорошее настроение. Лучше всего упражнения выполнять под бодрящую музыку.

Ежедневная легкая физическая активность с утра улучшает процессы кровообращения в организме не только у детей, но и у взрослых.

подготовила и провела Лапшенкова Л.Е.

МДОУ «ДЕТСКИЙ САД №13»

Правильная и красивая осанка - ключ к здоровью. Неправильная осанка очень плохо сказывается на работе всего организма. Предлагаю вам несколько упражнений, которые можно выполнять в домашних условиях.

Волшебный мешочек

Родители стоят на противоположных сторонах площадки. Родители идут, перешагивая через препятствия с мешочком на голове, передают его другому. Повторяют то же самое, пока вновь не поменяются местами.

Стойкий оловянный солдатик

Родители изображают стройного солдатика из сказки. Встать спиной к стене без плинтуса и плотно прислониться к ней затылком, лопатками, ягодицами и пятками, руки по швам. Постараться, держась прямо, сделать несколько шагов вперед и в стороны.

Игровое упражнение *«Карлики и великаны»*

Ходить, согнув ноги в коленях, затем поднимаясь на носках как можно выше *(4 – 5 мин)*.

После физической нагрузки самое время провести упражнения для дыхания. С помощью правильного дыхания человек накапливает и восстанавливает жизненную энергию. Правильно дышать - значит защитить себя от болезней.

Проводится упражнение на дыхание.

Подуем на плечо,

Подуем на другое.

Нас солнце горячо

Пекло дневной порою.

Подуем на живот -

Как трубка станет рот.

Ну а теперь - на облака,

И остановимся пока.

И повторим мы все опять:

Раз, два, три, четыре, пять.

М. Картушина

подготовила и провела Лапшенкова Л.Е.

Делать вдох и на выдохе выполнять поворот головы по команде из стихотворения. Повторить 2-3 раза.

Уважаемые родители!

Народная мудрость гласит: *«Здоровье за деньги не купишь»*.

Сегодня вы стали участниками семинара-практикума *«Здоровье детей в наших руках»*. Надеемся, что это время было проведено с пользой для вас и вы запомнили правила здорового образа жизни, и будете пользоваться ими постоянно. Мы заканчиваем встречу. Спасибо за понимание и сотрудничество.

Литература:

1. Давыдова, М. А. Спортивные мероприятия для дошкольников / [Текст] М. А. Давыдова. – М.: ВАКО, 2007 г.

2. Доскин, В. А. Как сохранить и укрепить здоровье ребёнка / [Текст] В. А. Доскин – М.: Просвещение, РОСМЕН, 2006 г.

3. Зверева, О. Л. Родительские собрания в ДОУ: методическое пособие / [Текст] О. Л. Зверева. – М.: Айрис-пресс, 2007 г.

4. Крылова, Н. И. Здоровьесберегающее пространство дошкольного учреждения: проектирование, тренинги, занятия / [Текст] Н. И. Крылова. – Волгоград.

подготовила и провела Лапшенкова Л.Е.