Семинар-практикум для родителей

в форме брейн – ринга

на тему - "Здоровый образ жизни"

в младшей группе.

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

Задачи:

-формировать навыки сотрудничества детей и родителей;

-приобщить родителей к участию в жизни группы и детского сада через поиск и внедрение наиболее эффективных форм работы;

-повысить уровень знаний родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей, здорового образа жизни в семье посредством педагогического просвещения.

**Ход брейн – ринга.**

Добрый день, уважаемые гости!

Мы собрались в компанию, которую хочется назвать семьёй. И начнём наш разговор **с одной очень известной** «Легенды о человеке»: “Давным-давно, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. **Долго думали они**, каким должен быть человек. Один из богов сказал: “Человек должен быть сильным”, другой сказал: “Человек должен быть здоровым”, третий сказал: “Человек должен быть умным”. Но один из богов сказал так: “Если всё это будет у человека, он будет подобен нам”. **И, решили они спрятать главное**, что есть у человека – его здоровье. **Стали думать, решать – куда бы его** спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - за высокие горы.

***Как вы думаете, куда спрятали боги здоровье? (ответы родителей)***

-Один из богов сказал: "Здоровье надо спрятать в самого человека". Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. **Да вот не каждому дано сберечь бесценный дар богов».**

Значит, **здоровье-то** **оказывается спрятано** в каждом из нас и в каждом ребёнке.

*Здоровье для человека – это самая главная ценность,* ***но, к сожалению****, мы начинаем говорить о здоровье лишь тогда, когда его теряем.*

Сегодня мы не просто поговорим, а поиграем. Предлагаю разделиться на две команды. У меня на столе ваза (бейджики) с продуктами. Вы выбираете любой продукт. Любители овощей присаживаются справа, а любители фруктов слева. Предлагаю придумать название команд с вашими любимыми продуктами. «Апельсиновый фреш» и «Винегрет».

Время перейти к заданиям.

(На экране появляется задание)

**Первое задание – «Литературная викторина».**

**Каждой команде предлагается досказать пословицу**

Болен — лечись, а здоров….. — берегись.

Аппетит от больного бежит, а к …….здоровому катится.

Здоровому врач…… не надобен.

Не спрашивай здоровья, гляди…….в лицо.

 Зелень на столе - …….здоровье на сто лет.

Не ложись сытым -……….. встанешь здоровым.

**А теперь - замените предложение пословицей.**

– Береги **здоровье**(Береги платье снову, а **здоровье смолоду**.Болен – лечись, а **здоров**, так берегись.)

– Ешь лук (Лук от **семи недуг**.Лук – **здоровью друг**.)

– Будь бодрым, занимайся физкультурой (В **здоровом теле**, **здоровый дух**.Быстрого и ловкого и болезнь не догонит.)

– Умывайся, принимай душ каждый день *(Чистота – залог****здоровья****)*

Молодцы! Отлично справились с первым заданием.

**Второе задание – Основные компоненты ЗОЖ .**

*«Будьте****здоровы****!»* - говорят люди друг другу. *«Желаем вам самого главного -****здоровья****»*, - говорят наши близкие. По большому счёту, **здоровье** было и остаётся дороже власти и богатства. Человек - сам творец своего **здоровья**, за которое надо бороться.

Я предлагаю вам подойти к столу и составить из лепестков цветок здорового образа жизни. Разместить лепестки на магнитной доске.

*(На столе лежат лепестки цветка - с основными компонентами ЗОЖ. Надо разместить лепестки на магнитной доске, составив цветок ЗОЖ.)*

Проверим что получилось. Зачитываем. Вы прекрасно справились с заданием.

Итак - ***мой ребёнок будет здоров, если будет вести здоровый образ жизни.***

ИНТЕРВЬЮ С ДЕТЬМИ (видеоролик)

А теперь, давайте посмотрим, что же об этом думают дети.

(Показ видео).

Когда впервые детям задаешь вопрос, “что же самое дорогое и ценное, в жизни человека”, то чаще всего слышишь в ответ: “деньги”, “машина”, “золото” и т. д. Иногда после наводящих вопросов называют “здоровье”, “жизнь”.

Спрашиваешь: “Вы болеете дети?” Все дружно говорят: “Да” - “А чем вас лечат?” - “Таблетками. А можно быть здоровым без таблеток?” - “Нет!” Такие ответы говорят о том, что детей нужно учить быть здоровыми. Из детства “ребенок выносит то, что сохраняется потом на всю жизнь”.

**Януш Корчак писал: “Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясним им, и они будут беречься”.**

**Следующее задание «Музыкальный марафон».**

***Предлагаю угадать песню – перевёртыш.***

***Внимание на экран.***

**1 «Выдох мелкий, ноги уже…»**

 Вдох глубокий. Руки шире.

Не спешите, три-четыре!

Бодрость духа, грация и пластика.

**2 «Они уже вчера слабее, чем завтра…»**

 Чтоб расти и закаляться не по дням, а по часам.

 Физкультурой заниматься, заниматься нужно нам.

**3 «Расслабляйся, если хочешь быть больным…»**

 Закаляйся, если хочешь быть здоров!

 Постарайся позабыть про докторов.

Водой холодной обтирайся, если хочешь быть здоров!

**4 «Чтобы руки ноги были старыми, ты бойся холода и жары…»**

 Чтобы тело и душа были молоды, были молоды, были молоды,

 Ты не бойся ни жары, ни холода, закаляйся, как сталь!

**Переходим к следующему заданию - игра слов «Анаграммы».**

 ***Обеим командам надо разгадать зашифрованные слова.***

**1 *Вид массовых  спортивных соревнований, по нескольким видам спорта.* ТАРПИКАСАДА** – спартакиада

**2 *Международные спортивные соревнования, которые проводятся 1 раз в 4 года***

**МИЛАДОПИА** – олимпиада

**3*Это замечательный способ оставаться здоровым всегда , это своеобразная тренировка защитных сил организма***.

**КАЗАНИВАЛИЕ**- закаливание

**4 *Деятельность, направленная на сохранение и укрепление здоровья***.

**РАФЗИКУТУЛЬ** – физкультура

***Движение – это жизнь.***

Еще один компонент здорового образа жизни – это правильное питание

И наше следующее задание так и называется **«Правильное питание – залог здоровья.**

***Вам уважаемые родители предстоит приготовить полезные красивые бутерброды.***

***Команда «Апельсиновый фреш» - готовит фруктовые бутерброды.***

***Команда «Винегрет» - готовит овощные бутерброды.***

***Проходите к столам с продуктами.***

*Приготовлены – перчатки, шапочки, фартуки и продукты.*

***Какие оригинальные, интересные, аппетитные, красивые бутерброды у вас получились. А на сколько они вкусные мы узнаем у гостей, предложив им попробовать их. Проходите, угощайте.***

Предлагаю встать в круг. Наша сегодняшняя встреча подошла к концу. Вы отлично справились с заданиями. Победила дружба***. И в заключении нашей встречи предлагаю создать цепочку пожеланий. Мне хочется начать с себя. Я желаю вам всем крепкого здоровья и объединяю свою цепочку с соседом справа. А теперь ваше пожелание.***

***Наша цепочка не прервалась и я надеюсь, что мы всегда будем вместе бороться за здоровье наших детей. И только тесное взаимопонимание родителей и воспитателей помогут вырастить детей здоровыми!***

**Ход семинара**- практикума.

Вводная часть.

***Хотите ли вы, не хотите ли,***

***Но дело, товарищи, в том,***

***Что, прежде всего – вы родители,***

***А все остальное – потом!***

Воспитатель: Добрый вечер дорогие родители! Мы рады приветствовать вас на нашем мероприятии.

Воспитатель: Вытяните руки вперед. У меня в руках мяч. Давайте не дадим ему упасть, пусть он прокатится по нашим ладошкам. Хорошо. А теперь в другую сторону. Спасибо. ***Давайте сядем.***

 Скажите, что вы почувствовали, выполняя это упражнение? Попрошу каждого сказать хотя бы одно предложение. Родители высказываются по кругу.

Воспитатель: В первую очередь мы одна команда.

 И наша цель едина, только для каждого она направлена на своего малыша: воспитать здорового и счастливого ребенка.

Воспитатель: Сегодня наше родительское собрание будет проходить в форме семинара – практикума. Я прошу вас стать его активными участниками.

Как вы считаете, что для человека дороже всего на свете? (Здоровье.)

***Мудрый Сократ говорил «Здоровье – не всё, но без здоровья – ничто». Быть здоровым – естественное желание каждого человека. Особенно важно для каждой мамы здоровье её ребенка. А что же такое здоровье?*** *(ответы родителей).*

 «Здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». (из толкового словаря Ожегова)

О том, как его сохранить и укрепить, мы и поговорим сегодня.

Вы догадались, какая тема нашего семинара?

***Тема нашего семинара «Здоровый образ жизни »***

Основная часть.

Предлагаю вспомнить пословицы и поговорки о здоровье. Соберите их.

**Игра «Кто быстрее соберёт фразу».**

* **Здоровье ни за какие деньги не купишь.**
* **Чисто жить – здоровым быть.**
* **Чистая вода – для хворобы беда.**
* **Здоровым быть – горе забыть.**
* **Береги платье снова, а здоровье смолоду.**
* **В здоровом теле – здоровый дух.**
* **Самое ценное у человека – жизнь, а самое ценное в жизни – здоровье.**
* **Я здоровье берегу, сам себе я помогу.**
* **Здоровье дороже золота.**
* **Чистота – залог здоровья.**
* **Здоровьем дорожи — терять его не спеши.**

Воспитатель: Давайте выясним, что необходимо нашим детям, чтобы быть здоровыми! Предлагаю поиграть в игру **«Неоконченное предложение»,** родители дописывают предложение на лепестках ромашки.

-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.

Воспитатель: - ***Итак, подведем итог, мой ребёнок будет здоров, если будет вести здоровый образ жизни.***

Особое место в режиме здоровой жизни принадлежит распорядку дня, определенному ритму жизни и деятельности человека.

**Режим дня** — это рациональное чередование видов деятельности и отдыха в течение суток с учетом возрастных возможностей и особенностей человека. 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.

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.**

Для чего необходима утренняя гимнастика? *(чтобы ребенок стал бодрым, у него появилось активное желание играть, идти в детский сад).*

- Скажите, кто из вас выполняет утреннюю гимнастику?

- Поделитесь, как у вас это происходит?

***Обобщение:*** начинать надо с постепенной побудки малыша, можно использовать потешки для пробуждения, массаж, переходящий в активную гимнастику и пробуждения на фоне музыки.

А теперь поговорим о **питании.**

Как вы считаете, каким должно быть здоровое питание? (ответы родителей)

Все это конечно правильно, но не секрет, что дети не хотят есть кашу, овощи, молочные блюда.Что делать в этой ситуации, как вызвать аппетит у ребенка к полезной пище?

*• Дайте блюдам необычные названия, проговаривайте, когда готовите еду на глазах у ребенка.*

*• Попробуйте ловко «прятать» нелюбимые ингредиенты в привычные блюда.*

*• Иногда достаточно придать блюдам необычную форму, чтобы кроха с интересом принялся кушать ранее обычное блюдо. Запеканки украшайте смешными рожицами из овощей, пироги делать в виде ракет, звездочек или сердечек и выкладывать мозаики на бутербродах. Проявите фантазию, заинтересуйте своего ребенка и ни в коем случае не заставляйте его кушать, такое поведение только усугубит желание малыша.*

А сейчас посмотрим, как это можно сделать. (Картинки красиво оформленных детских блюд).

Немаловажным элементом в жизни и здоровье ребенка является закаливание. Предлагаю проанализировать ситуацию.

*1.Мама 4-летней девочки жалуется врачу, что ее дочь часто болеет: «Чуть просквозит, она начинает кашлять. Зимой все дети катаются с горки, лепят из снега. Румянец во всю щеку! А моя сидит дома бледная, с насморком. Почему одни дети не боятся простуды, а другие то и дело болеют? Наверное, дано природой? Все советуют – надо закаливать ребенка. А нам не до закаливания! Пусть здоровых закаливают! »*

*Права ли мама? Можно ли укрепить здоровье ребенка? Закаливаете ли Вы своего ребенка?*

*2.Среди молодых родителей бытует мнение, что детей надо воспитывать по-спартански: не слишком заботиться о ночной тишине, и ребенок спит при включенном радио или телевизоре; не беспокоится, что ребенок долго смотрит телевизор, не пропуская ни одной передачи; наравне со взрослыми ездит по городу, ходит по магазинам.*

*Подумайте, чем может обернуться для ребенка такое воспитание? Почему?*

Что такое закаливание?

*- Немаловажным элементом в жизни и здоровье ребенка является закаливание (один из компонентов режима дня).*

*Закаливание – воздействие контрастных температур на организм, цель которого – укрепить организм, его иммунную систему. Основные средства закаливания – солнце, воздух, вода, а также используются босохождение и самомассаж.*

*- Кто из вас может поделиться своим опытом?(сообщения родителей).*

*Закаливание водой оказывает более сильное воздействие на ребенка. Самая доступная процедура – это обливание ног ребёнка водой. Температура воды 30° Сс постепенным её снижением на 2° С через два дня. Доводят температуру до 18° - 16° С. После этой процедуры важно насухо вытереть ноги ребёнка полотенцем. Приучайте ребенка ходить босиком в помещении, по земле летом в любую погоду. Это самый эффективный метод закаливания. Он укрепляет не только иммунную систему, но и нервную (показ слайда).*

*Приучайте полоскать рот и горло водой комнатной температуры. Это способствует закаливанию носоглотки. Можно добавить в воду поваренную или морскую соль (на один стакан – одну чайную ложку) – для большей эффективности.*

*Закаливание солнцем тоже важно, как воздух. Начинайте солнечные ванны не ранее, чем через 1 час 30 минут после еды и заканчивайте не позднее, чем за 30 минут до еды. Голова должна быть защищена от солнечных лучей. Пребывание на солнце дозированное.*

Подвижные игры.

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)

Предлагаю вам поиграть в игру, в которую вы можете поиграть с детьми дома.«Хвосты».

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

Описание игры.

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, чтобы пара не выдернула хвостик у него самого.

***Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым! Ведь как говорили древние греки:***

***«В здоровом теле – здоровый дух! »***

Итог: Нашу встречу закончим известной притчей «Человек хотел озадачить мудреца, который знал ответы на все вопросы. Поймал бабочку и решил: сомкну ладони, где находится бабочка и спрошу: «О мудрейший! Бабочка в ладонях у меня живая или мертвая? ». Если скажет «мертвая», разомкну руки, и она улетит, а если «живая», незаметно сомкну руки и покажу мертвую бабочку. Пришел, спросил. А мудрец ответил: «Все в твоих руках человек! » Уважаемые родители, ваш ребенок в ваших руках! ».

На память о нашей встрече раздадим вам памятки :

***«Семь условий здоровья ребенка»:***

*1) Простая пища в умеренном разнообразии, безо всякого принуждения. Все в меру – с очистительными перерывами. Чем проще, тем здоровее, чем естественней – тем прекрасней, оно и бюджет поправит…*

*2) Свежий воздух – во что бы то ни стало, при любых обстоятельствах, в любом состоянии. Ближе к Природе, к солнцу.*

*3) Движение: прыгать, бегать, резвиться, играть – вволю! Разнообразные физические нагрузки! Ежедневно – здоровая радость мышц и здоровое утомление!*

*4) Вода и температурная закалка: с младенчества – постоянно! Не откладывайте – начинайте – не прекращайте – не бойтесь! Ваш ребенок должен дружить с холодной водой, с сырой землей, с дождем, снегом и свежим ветром – он этого хочет и сам, этого хочет его природа. Самая легкая, нестесняющая одежда и обувь – сообразно климату и погоде. Голышом, босиком – при всякой возможности.*

*5) Плюс спокойствие. Врачебно-психологическая статистика: дети тревожных родителей болеют в среднем, в 4 раза чаще, чем дети беспечных.*

*6) Минус скука. Ничто не пойдет на пользу здоровью человека, если человеку неинтересно жить. Ребенку – тем более. Скука, разрушая дух, рано или поздно доберется и до тела.*

*7) Любовь. Этот пункт следовало бы поставить первым. Но необходимость не есть достаточность.*

*(Из книги В. Леви «Нестандартный ребенок».)*

**-Мой ребёнок будет здоров, если будет …**

* **Здоровье ни за какие деньги не купишь.**
* **Чисто жить – здоровым быть.**
* **Чистая вода – для хворобы беда.**
* **Здоровым быть – горе забыть.**
* **Береги платье снова, а здоровье смолоду.**
* **В здоровом теле – здоровый дух.**
* **Самое ценное у человека – жизнь, а самое ценное в жизни – здоровье.**
* **Я здоровье берегу, сам себе я помогу.**
* **Здоровье дороже золота.**
* **Чистота – залог здоровья.**
* **Здоровьем дорожи — терять его не спеши.**