**Тема: «О здоровье всерьёз»**

**Форма проведения:** семинар-практикум

**Аудитория:** родители

**Количество участников:** 9 родителей, воспитатель

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

**Задачи:**

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

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

3 .Обучить родителей конкретным приемам оздоровления: массаж,

пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика.

3.Создать благоприятную атмосферу для творческой работы всех участников встречи.

**План:**

1. Приветствие родителей.

2. Коммуникативная игра с родителями.

3. Просмотр видео «Здоровые дети – здоровая нация»

4. Беседа с родителями на тему «Режим дня»

5. Консультация с элементом тренинга:

5.1. «Правильное питание»

5.2. «Пальчиковые игры»

5.3. «Закаливание»

6. Мастер – класс для родителей:

6.1. «Массаж»

6.2. «Дыхательная гимнастика»

7. Рефлексия.

**Ход мероприятия**

**1. Приветствие родителей**

. - Уважаемые родители, здравствуйте! Сегодняшнюю нашу встречу я хочу начать словами древнего мыслителя Цицерона: «Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий – счастливее больного короля».  Сегодня мы с вами поговорим о здоровье наших детей.

- А тема нашей встречи: *«*О здоровье всерьёз*»*

- В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых не возможен здоровый образ жизни. Главная цель детского сада – совместно с семьей помочь ребенку вырасти крепким и здоровым, дать ребенку понять, что здоровье – главная ценность жизни человека.

- Как укрепить здоровье детей, избежать болезней? Эти вопросы волнуют и вас родителей, и нас, воспитателей, так как все мы хотим, чтобы наши дети неболели, год от года становились здоровее, сильнее, вырастали и входили в большую жизнь не только знающими и образованными, но и здоровыми.

**2. Коммуникативная игра с родителями.**

-Сейчас я предлагаю вам проверить, насколько активно вы сами заботитесь о своем **здоровье** и способствуете его укреплению. (Родители образуют круг, в центре круга надпись "Здоровье»)



**Упражнение "Я работаю над своим здоровьем".**

-Я буду задавать вопросы, если ответ положительный, то вы делаете шаг вперед, если отрицательный – не двигаетесь.

я ежедневно выполняю утреннюю гимнастику;

я ежедневно совершаю пешие прогулки;

я посещаю бассейн, тренажерный зал или занимаюсь каким-либо спортом;

у меня отсутствуют вредные привычки;

соблюдаю режим дня;

я правильно питаюсь;

я эмоционально уравновешен;

я выполняю профилактику заболеваний.

- Итак, кто из вас оказался рядом с бесценным сокровищем "здоровье"? Это …. Мы за вас очень рады, дружно поаплодируем Вам, и будем брать с Вас пример.

***Родители рассаживаются на свои места***

**3. Просмотр видео «Здоровые дети – здоровая нация»**

**4. Беседа с родителями «Режим дня»**

- В ребенке может укорениться лишь то, что сформировано в семье, а значит, основой успеха является личный пример родителей.

Занятия физическими упражнениями с мамой и папой доставляют детям большое удовольствие, а для родителей это прекрасная возможность пообщаться с ребенком.

- Одно из главных условий воспитания **здорового ребёнка** – рациональной гигиенический **режим**, то есть чёткий распорядок жизни, насыщенный **оздоровительными занятиями:** физкультурой, играми на свежем воздухе, спортом. Все физиологические процессы совершаются в организме человека в определённом ритме, поэтому очень важно приучить **ребёнка**к строго чередующемуся **режиму бодрствования,** сна, игр, отдыха, приёму пищи. Именно так с детства формируются полезные привычки и навыки воспитания, которые имеют огромную ценность для укрепления **здоровья**и повышения работоспособности.

Если дети не приучены к порядку и строгому **режиму,** то они растут раздражительными, капризными с очень неуравновешенной нервной системой. Своими бесконечными капризами они взвинчивают себя и выводят из равновесия **родителей.** Неопытные **родители обращаются к врачу,** считая, что их **ребёнок**нуждается в лечение и успокоительных лекарствах. И не понимают, что лучшим лекарством для их малыша будет **соблюдение режима дня,** без которого он не может правильно развиваться**. Ребёнок** должен в определённое время вставать и ложиться спать, завтракать, обедать и ужинать. В **режиме**дня надо предусматривать время для прогулок и игр. Шумные подвижные игры должны сменятся более спокойными.

**Беседа с родителями**

- Кто из вас, уважаемые родители, соблюдает режим дня дома?

- Как вы это делаете?

- Ваш режим дня совпадает с режимом дня в детском саду?

**5. Консультации с родителями с элементами тренинга:**

**5.1. «Правильное питание»**

- Для нормального роста и развития ребенка необходимо **правильно организованное питание.** Растущий и быстро развивающийся организм требует достаточной по количеству и полноценной по качеству пищи. Как недостаточное, так и избыточное одинаково вредно для **здоровья** ребенка и может привести к расстройству пищеварения, нарушению обмена веществ, снижению сопротивляемости организма, к замедлению не только физического, но и психического развития.

- Прежде всего родители должны знать и соблюдать режим питания, принятый в детском саду, как по кратности приемов пищи, так и длительности интервалов между ними. Не следует давать детям бутерброды, сладости между приемами пищи – это может нарушить ритмическую деятельность пищеварительных органов, а также вызвать снижение аппетита.

Правильно питание в семье может внести еще большее разнообразие в рацион ребенка, дома можно приготовить то блюдо, которое ему нравится. Важно только, чтобы родители знали, какие продукты более полезны в детском возрасте.

Важно знать родителям, что организация питания детей в дошкольном учреждении должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье! Для этого необходима четкая преемственность между ними. Родителям важно помнить, что для полноценной работы мозга требуется соответствующее питание и оно взаимосвязано с развитием интеллекта ребенка.

**Упражнение «Пирамида питания**»

Каждому родителю предлагается сделать «Пирамиду питания своей семьи». Раздаются листы бумаги разные по величине, на которых должны написать продукты, которые часто употребляют в семье написать на листах в порядке убывания. Те продукты, которые используются чаще всего и в большем количестве пишутся на самых крупных листах. По завершению задания каждый родитель выкладывает листы в виде пирамиды. На которой наглядно видно, что преобладает в рационе каждой семьи. (Фрукты, овощи, злаки, сладкие продуты, изделия из круп и т.д.)



**5.2. «Закаливание»**

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

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

**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 дочь 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?

**5.3. « Пальчиковые игры»**

- Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

 Одной из форм оздоровительной работы является – пальчиковая гимнастика.

***Пальчиковые игры*** – это весёлые занятия, а уж потом развитие и обучение. Пальчиковые игры незаменимы: есть много шансов, что малыши научатся связно говорить, а затем читать и писать раньше сверстников, будут чувствовать себя уверенно.

**С родителями проводится пальчиковая игра.**

**Зимняя прогулка.**  
  
(Загибаем пальчики по одному)  
Раз, два, три, четыре, пять  
("Идём" по столу указательным и средним пальчиками)  
Мы во двор пришли гулять.  
("Лепим" комочек двумя ладонями)  
Бабу снежную лепили,  
(Крошащие движения всеми пальцами)  
Птичек крошками кормили,  
(Ведём указательным пальцем правой руки по ладони левой руки)

С горки мы потом катались,  
(Кладём ладошки на стол то одной стороной, то другой)  
А ещё в снегу валялись.  
(Отряхиваем ладошки)  
Все в снегу домой пришли.  
(Движения воображаемой ложкой, руки под щёки)  
Съели суп, и спать легли.



- Я вам предлагаю разделиться на команды. У каждой команды лист с текстом пальчиковой гимнастики. Командам нужно придумать движения и продемонстрировать гимнастику в соответствии с текстом.

 **Паучок.**  
Паучок ходил по ветке,   
А за ним ходили детки.   
Дождик с неба вдруг полил,   
Паучков на землю смыл.   
Солнце стало пригревать,

Паучок ползёт опять,   
А за ним ползут все детки,  
Чтобы погулять на ветке.

**Зима**  
Наши ручки замерзают.  
Поиграем – ка немножко   
Да похлопаем в ладошки.  
Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп!  
Пальчики, чтоб их согреть,  
Сильно надо растереть.  
Пальчики мы согреваем,   
Их сжимаем – разжимаем!





**6. Мастер- класс:**

**6.1. «Массаж»**

- Еще один способ укрепить здоровье ребенка в домашних условиях — массаж

.

**Массаж пальцев рук и ладоней:** «Истоки способностей и дарования детей – на кончиках их пальцев. От пальцев, образно говоря, идут тончайшие нити – ручейки, которые питают ум ребенка. Другими словами, чем больше мастерства в детской руке, тем умнее ребенок». (В. Сухомлинский).

***Массаж пальцев***(с большого и до мизинца). Растирают сначала подушечку пальца, затем медленно опускаются к его основанию. Такой массаж желательно сопровождать весёлыми стихами и рифмовками.

**Массаж пальцев**«**Рукавицы»**

Вяжет бабушка Лисица

 Всем лисятам рукавицы:

***Поочерёдно потереть большим пальцем подушечки остальных пальцев.***

 Для лисёнка Саши,

Для лисички Маши,

Для лисёнка Коли,

Для лисички Оли,

***Поочерёдный массаж пальцев левой руки, начиная с большого(при повторении массировать пальцы правой руки).***

А маленькие рукавички

Для Наташеньки – лисички.

В рукавичках - да – да – да!-

***Потереть ладони друг о друга.***

Не замёрзнем никогда!

**Массаж рук**«**Строим дом»**

Целый день тук да тук,

***Похлопывание ладонью правой руки по левой руке от кисти к плечу. Раздаётся звонкий стук.***

***Похлопывание ладонью по правой руке.***

Молоточки стучат,

***Поколачивание правым кулачком по левой руке от кисти к плечу.***

Строим домик для зайчат.

Молоточки стучат,

***Поколачивание кулачком по правой руке.***

Строим домик для бельчат.

Этот дом для белочек,

***Растирание правым кулачком левой руки круговыми движениями.***

 Этот дом для зайчиков,

***Растирание кулачком правой руки.***

Этот дом для девочек,

***Быстро пробежаться пальчиками правой руки по левой от кисти к плечу.***

Этот дом для мальчиков.

***Пробежаться пальцами по правой руке.***

Вот какой хороший дом,

***Погладить ладонью левую руку от кисти к плечу.***

Как мы славно заживём,

***Погладить ладонью правую руку.***

Будем песни распевать,

***Скользящие хлопки ладоней друг о друга(тарелочки)***

Веселиться и плясать.



***Самомассаж -*** это массаж, выполняемый самим человеком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики.  Самомассаж проводится в игровой форме  в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях. Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке делают его для ребенка доступным и интересным.

***«Путешествие по телу».***

**-** Я вам буду рассказывать стихотворение, а вы на себе покажите всё, что названо. К чему можно прикоснуться - погладьте и помассируйте!

Есть на пальцах наших ногти,

на руках – запястья, локти,

Темя, шея, плечи, грудь

И животик не забудь!

Бёдра, пятки, двое стоп,

Голень и голеностоп.

Есть колени и спина,

Но она всего одна!

Есть у нас на голове

уха два и мочки две.

Брови, скулы и виски,

И глаза, что так близки.

Щёки, нос и две ноздри,

Губы, зубы – посмотри!

Подбородок под губой

Вот что знаем мы с тобой!

**6.2. «Дыхательная гимнастика»**

**Дыхательная гимнастика** проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

**Дыхание** - важнейшая функция организма. Специальные дыхательные упражнения занимают важное место в физической культуре. Они обеспечивают дренаж бронхов, укрепляют дыхательную мускулатуру, очищают слизистую дыхательных путей.

Выполнение упражнений для дыхательной гимнастики для детей – отличная профилактика заболеваний органов дыхания. Такая гимнастика укрепляет иммунитет ребенка, развивает еще не совсем совершенную дыхательную систему малыша.

- Хочу вас познакомить с некоторыми игровыми приёмами дыхательной гимнастики. Дыхательные упражнения проводятся со стихотворным и музыкальным сопровождениям.

**Дыхательная гимнастика «Надуй шарик»**

**Цель:** тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: ребёнок сидит или стоит.  «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.



****

**Дыхательная гимнастика « Ветерок**»

Цель: развитие плавного, длительного вдоха.  
Я ветер сильный, я лечу,   
Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)   
Хочу налево посвищу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)   
Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)   
Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)   
И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)   
Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками).   
Повторить 3-4 раза.

****

**7. Рефлексия.**

Что нового узнали для себя? Наш семинар подходит к концу. Мне хочется поблагодарить Вас за активность, доброжелательность и полное взаимопонимание. Надеюсь, что те знания, которые Вы сегодня получили, помогут Вам, Вы и Ваша семья будете вести здоровый образ жизни. На листе бумаги обведите левую руку. Каждый палец – это какая-то позиция, по которой надо высказать своё мнение, закрасив пальчики в соответствующие цвета. Если какая – то позиция вас не заинтересовала – не красьте.

Большой – для меня тема была важной и интересной – красным.

Указательный  – узнал много нового – жёлтым.

Средний  – мне было трудно – зелёным.

Безымянный  – мне было комфортно – синим.

Мизинец – для меня было недостаточно информации – фиолетовым.



****

КГУ «Апановская основная школа отдела образования

акимата района Беимбета Майлина»

**Материал участника заочного районного конкурса**

**среди воспитателей детских садов и мини – центров**

**«Лучшая методическая разработка»**

**«Мероприятие с родителями»**

***Тема: «О здоровье всерьёз»***

Воспитатель: Карпенко Татьяна Валерьевна»

с. Апановка 2019 год

***Семинар – практикум***

***«О здоровье всерьёз»***

Подготовила: Карпенко Т. В.

2019 год