

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение центр развития ребенка -
детский сад № 26 «Солнышко» г. Светлоград

Семинар-практикум
для родителей
на тему «Движение - залог здоровья!»

Подготовила:
воспитатель
МБДОУ ЦРР-ДС
№ 26«Солнышко»
Козырева Т.Г.

г. Светлоград

Цель: повысить уровень знаний родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей.

Задачи:

- формировать привычку здорового образа жизни в семье посредством педагогического просвещения;
- познакомить родителей с играми и упражнениями, формирующими двигательную активность детей в условиях дома;
- способствовать гармонизации детско - родительских отношений.

Оборудование: дорожки здоровья, стул 2шт., лента 3м., мячи 5шт., самолётики из бумаги 6 шт., бабочки и свечки из бумаги по количеству детей.

Ход семинара – практикума

1. Вступительное слово:

Воспитатель: Здравствуйте, уважаемые родители! Все мы видим своего ребенка здоровым, сильным, физически развитым, и большинство прекрасно понимает, что для нормального роста, развития и крепкого здоровья необходимо движение. Поддержать у детей положительное отношение к активному образу жизни, а в дальнейшем желание сохранять и укреплять свое здоровье – важные составляющие воспитания в семье.

Приглашаю вас в гости, но путь вам предстоит проделать самим (родители в группу заходят, преодолевая препятствия - прыжки из обруча в обруч, пролезание в обруч, ходьба по канату и массажным дорожкам).

В современном обществе, в эпоху XXI века, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку, к его знаниям способностям. Постоянно усиливающееся влияние на организм человека разнообразных отрицательных факторов окружающей среды приводят к ухудшению состояния здоровья детей.

Сегодня мы проведем семинар – практикум. Я прошу вас стать его активными участниками. Как вы считаете, что для человека дороже всего на свете? (Здоровье.) Быть здоровым – естественное желание каждого человека. А что же такое здоровье? (ответы родителей) «Здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней. Здоровье и состояние ребёнка во многом зависит от вас родители.

2. Основная часть:

Воспитатель: Сейчас выясним, что необходимо нашим детям, чтобы быть здоровыми! Предлагаю поиграть в игру «Неоконченное предложение»

Игра «Неоконченное предложение»

(Передавая мяч, родители договаривают предложение.)

– Мой ребёнок будет здоров, если будет ... (например: каждый день делать гимнастику.)

Воспитатель: А теперь послушайте:

Кодекс здоровья

1. Помни: здоровье не все, но все без здоровья – ничто!

2. Здоровье нужно не только тебе, но и людям, которым ты обязан помогать и защищать.
3. Здоровье – не только физическая сила, но и душевное равновесие.
4. Здоровье – это твоя способность удовлетворять в разумных пределах свои потребности.
5. Здоровье – это физическая и гигиеническая культура нашего тела: нет ничего красивее человеческого тела.
6. Здоровье – это душевная культура человека: доброта, надежда, вера и любовь к тем, кто тебя окружает.
7. Здоровье – социальная культура человека, культура человеческих отношений.
8. Здоровье – это любовь и бережное отношение к природе, природа не брат и сестра, а отец и мать человечества.
9. Здоровье – это стиль и образ твоей жизни, источник здоровья и источник всех бедствий зависят от тебя и твоего образа жизни.
10. Хочешь быть здоровым – подружись с физической культурой, чистым воздухом, здоровой пищей.
11. Помни: солнце наш друг и все мы - дети солнца, но с его лучами не шути, загорание не должно стать сгоранием на солнце.
12. Ходи периодически по земле босиком – земля дает нам силу, отводит из тела лишнее электричество.
13. Учись правильно дышать - спокойно, неглубоко и равномерно.
14. Семья – наша опора и наше счастье, делай в семье так, чтобы каждый член семьи чувствовал свою нужность и зависимость друг от друга.
15. Люби нашу землю – мать и кормилицу, бережно относись к ней и ко всему живому, чему она дала жизнь. Хочешь жить - люби жизнь!
16. Здоровье – наш капитал. Его можно увеличить и прокутить. Хочешь быть здоровым – будь им!

Воспитатель: Но как вы уже заметили это не все участники нашей встречи. Итак, встречайте! (дети с воспитателем заходят в группу, танцуют танец по показу «Веселая зарядка», после танца садятся с родителями)

Воспитатель: Уважаемые родители, дети нам показали, как можно с ними проводить зарядку. Утренняя гимнастика представляет собой комплекс физических упражнений, обеспечивающий постепенный переход от сна к бодрствованию. Она преследует преимущественно гигиенические задачи, связанные с ликвидацией застойных явлений после сна, активизацией сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма.

Воспитатель: А теперь мы проиграем ситуации, которые можно организовать дома, для улучшения двигательного режима детей. Начнём с пальчиковой. Вы знаете, что развитие мелкой моторики рук, влияет на общее развитие ребёнка.

Пальчиковая игра «Колючие ёжики».

(с колючим резиновым мячиком или массажные пластиковые щётки)

Движения мячиком – ритмичное сжатие, прокатывания между ладошками, подбрасывание.

Под комод забрался ёжик,
у него не видно ножек,
У него, такого злючки,
не причесаны колючки.
И никак не разберешь – щётка это или ёж?
Гладь мои ладошки, ёж!
Ты колючий, ну и что ж!
Я хочу тебя погладить,
я хочу с тобой поладить!

(Взрослый держит щётки щетиной вверх, а ребенок гладит их ладошками)

Пальчиковая игра «Цап-царап».

Ребенок кладет ладошку поверх маминой и слушает стихотворение, на слове «цап-царап» он отдергивает руку, чтобы его пальчик не попался. Потом поиграйте другой рукой. А позже пусть ребенок будет кошкой, а вы убежать от царапок.

По ладошке, по дорожке
Ходит маленькая кошка,
В маленькие лапки
Спрятала царапки.
Если вдруг захочет –
Коготки поточит.

Цап-царап!

Воспитатель: Настало время поиграть, с помощью предметов, которые есть дома у всех. Предлагаем вам с помощью двух стульев и лены организовать игры для детей.

Игра со стульями и лентой (придумывают родители)

(лента привязывается к спинкам стульев, дети переступают, перепрыгивают, подлезают под лентой, прокатывают и перебрасывают мяч)

Воспитатель: Для ребенка прикосновение мамы очень важно и полезно. В этом нам поможет массаж.

Массаж «Мостик»

Над речкой – узкий мостик, другого нет пути,

Решили наши звери по мостику пройти (погладить сверху вниз)

Сначала кошка ловко по мостику прошла, (переступать указательными и средними пальцами обеих рук)

За ней змея тихонько на пузе проползла (волнистое движение ладони поставленной на ребро)

Петух, как на параде, за ней маршировал (переступать, опираясь на кончики пальцев)

Потом рогатый козлик два раза проскакал. (простучать кулачками)

Последней, крякнув, утка вразвалочку прошла, («идти» ладошками обеих рук)

Потом пришла старушка, домой всех увела, («идти» указательным и средним пальцем и погладить)

Воспитатель: Можно сделать дыхательные упражнения:

Дыхательное упражнение

«Задууй упрямую свечу» - в правой руке держать цветные полоски бумаги; левую ладонь положить на живот; вдохнуть ртом, надуть живот; затем длительно выдыхать, «гасить свечу».

«Самолётики» - Готовые бумажные самолётики выставить на старт на столе. Каждый пилот дует на свой самолёт. У кого лучше работает двигатель, чей самолёт улетит дальше, тот и выигрывает.

«Бабочка» - выставить цветочную полянку. Задача ребенка – сдуть бумажную бабочку с ладошки. Желательно, чтобы она улетела на самый дальний цветок.

3. Подведение итогов.

Воспитатель: Наша встреча подошла к концу.

Дорогие родители будьте примером для своих детей, чаще проводите время вместе, пусть ваш отдых будет активный. Желаем взрослым и детям крепкого здоровья, чаще улыбаться и никогда не унывать!

В заключение хочется предложить родителям сформулированные семейные правила, касающиеся режима дня, закаливания, питания и других составляющих здорового образа жизни. (Раздать буклеты)

Семейный кодекс здоровья

- Каждый день начинаем с зарядки.
- Просыпаясь, не задерживаться в постели.
- Берём холодную воду в друзья: она бодрит и закаляет.
- В детский сад, на работу – пешком и в быстром темпе.
- Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем.
- При встрече желаем друг другу здоровья – «Здравствуйте».
- Режим – наш друг, хотим всё успеть – успеем.
- Ничего не жевать, сидя у телевизор.
- В отпуск и в выходные – только вместе.