# СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

НОВЫЕ ФОРМЫ РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ ВОСПИТАТЕЛЯ ГРУППЫ «КОЛОКОЛЬЧИК» ДАНИЛОВОЙ О.М.

Формы работы с родителями постоянно меняются. Сейчас все шире используются новые, активные формы, позволяющие вовлечь родителей в процесс обучения и развития собственного ребенка. Этим и интересны родительские собрания в нетрадиционной форме. Цель нашего семинара-практикума – повысить уровень знаний родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей, здорового образа жизни в семье, посредством педагогического просвещения, заинтересовать и привлечь родителей к изготовлению нестандартного физкультурного оборудования на группу.

Цель: Формирование мотивационных установок на здоровый образ жизни. Уточнение и углубление компетенций родителей об основных факторах, способствующих укреплению и сохранению здоровья ребенка в условиях семьи.

### Задачи:

- 1. Сформировать у родителей устойчивую мотивацию к сохранению и укреплению здоровья своих детей.
- 2. Повысить уровень знаний родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей, здорового образа жизни в семье посредством педагогического просвещения.
- 3. Заинтересовать и привлечь родителей к изготовлению нестандартного физкультурного оборудования на группу.

# Предварительная работа:

- 1. Оформление информационных стендов для родителей по теме «Здоровый образ жизни»
- 2. Цитаты о здоровье.
- 3. Анкетирование родителей.
- 4. Оформление памяток для родителей по ЗОЖ.

### Ход семинара-практикума

(Звучит фонограмма песни «Закаляйся» муз. Соловьева-Седого, сл. Лебедева-Кумача)

Воспитатель: Здравствуйте, уважаемые родители! Сегодня наше родительское собрание будет проходить в форме семинара-практикума. Я прошу вас стать его активными участниками. Воспитатель читает стихотворение В. Крестова «Тепличное растение».

> Болеет без конца ребёнок. Мать в панике, в глазах и страх и грусть, – Ведь я его с пелёнок Всегда в тепле держать стремлюсь. В квартире окна даже летом Открыть боится – вдруг сквозняк. С ним то в больницу, то в аптеку, Лекарств и перечесть нельзя. Не мальчик, словом, а страданье. Вот так порой мы из детей Растим тепличное создание, А не бойцов-богатырей.

Воспитатель: Быть здоровым – естественное желание каждого человека. Особенно важно, для каждой мамы, здоровье ее 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 о теме нашего семинара? Тема нашего семинара «Здоровый образ жизни». А что мы подразумеваем под здоровым образом жизни? (ответы родителей). В начале нашей встречи разговор пойдет о закаливании и профилактике заболеваний. Результаты анкетирования показали, что родителями проводятся различные виды закаливания. Что такое закаливание? Закаливание – это повышение устойчивости организма к неблагоприятному изготовленным воспитателями своими руками для уголка «здоровья») упражнения для разных групп мышц. 1. «Веселые карандаши» синтетического шнура. Задачи: способствовать профилактике плоскостопия, массаж стоп. Улучшение кровообращения в пальцах, кистях рук и предплечий.

действию ряда физических факторов окружающей среды (пониженной или повышенной

температуры, воды и др.) путем систематического дозированного воздействия этими факторами. (Родителям предлагается поделиться опытом по проведению закаливающих процедур).

Воспитатель: Практика показывает, что одним из наиболее перспективных и, самое главное, простых и общедоступных методов в оздоровлении детей является массаж биологически активных точек. При систематическом и правильном применении он дает хорошие результаты. (С родителями проводится практикум по знакомству с нестандартным оборудованием,

Нестандартное оборудование – это всегда дополнительный стимул активизации физкультурнооздоровительной работы. Использование этих пособий и оборудования помогает разнообразить

Материал: оборудование изготовлено из цветных карандашей, контейнера от киндер сюрприза,

Варианты использования: массаж ладоней (вращение ствола карандаша между ладонями), массаж кончиков пальцев, массаж тыльной стороны и внутренней стороны ладони. Массаж стоп.



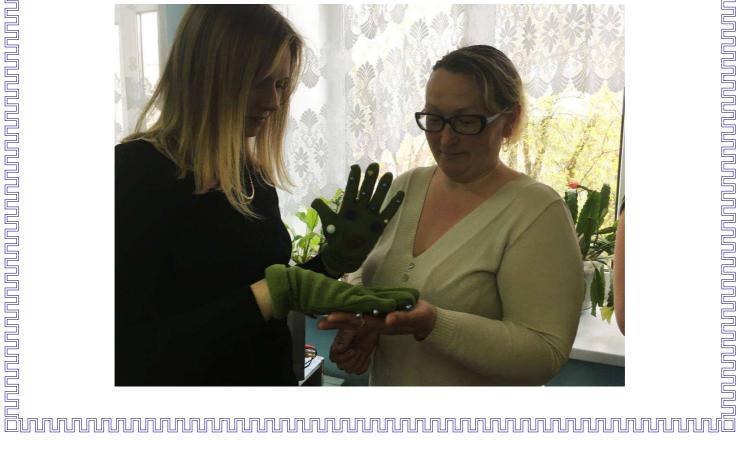
# 2. «Массажные перчатки»

Материал: перчатки, бусы, пуговицы.

Задачи: используются для улучшения кровообращения, снимают усталость, успокаивают нервную систему дошкольников.

**Варианты использования:** можно массажировать руки, ноги, стопы, спинки друг другу, животик.





**Воспитатель:** Что такое ЗОЖ? *Ответ:* Здоровый образ жизни.

Воспитатель: Что мы подразумеваем под здоровым образом жизни?

**Ответ:** 1. Закаливание.

- 2. Соблюдение режима.
- 3. Полноценный сон.
- 4. Рациональное питание.
- 5. Оптимальный двигательный режим.
- 6. Благоприятная психологическая атмосфера.

## «ЦВЕТИК-СЕМИЦВЕТИК»

**Воспитатель:** – Разминка окончена, мы приступаем к более сложным вопросам, в этом нам поможет Цветик-семицветик.

**Правила игры:** каждая команда выбирает лепесток, который содержит вопросы для вашей команды, группы поддержки, на обсуждение, которого дается после слова « начали», одна минута.

Если команда готова дать ответ раньше сигнального времени, то она поднимает символ своей команды.

**1 лепесток:** Что такое закаливание? Какие виды закаливания вы знаете? Расскажите о том, какие виды закаливания вы используете дома.

**Ответ:** Закаливание-это специальные процедуры, с помощью которых можно повысить устойчивость организма к охлаждению.

Это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды путем систематического, кратковременного воздействия на организм этих же факторов.

Это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к условиям окружающей среды (холода, жары, солнечной радиации, особенно при резких колебаниях). Средства — солнце, воздух, вода.

**2 лепесток:** Что такое рациональное питание? Какой «напиток защиты» (сок) повышает устойчивость организма к заболеваниям верхних дыхательных путей и легких, богат витамином «А»?

**Ответ:** Рациональное питание - это питание здоровых детей, полностью, отвечающее возрастным физиологическим потребностям организма в основных веществах и энергии. Морковный сок.

3 лепесток: Что такое осанка? Причины ее нарушения.

**Ответ:** Осанка - это привычная поза, свойственная человеку в непринужденном положении. Основная причина — это неправильные позы, принимаемые ребенком в повседневной жизни.

4 лепесток: Что такое плоскостопие? Причины его возникновения.

Методы профилактики.

**Ответ:** Плоскостопие — это заболевание опорно-двигательного аппарата, которое проявляется в снижении высоты сводов стопы, некоторым отклонением стопы кнаружи. Генетическая предрасположенность, неправильный подбор обуви и другие. Ходьба на внешней стороне стопы «медведи».

5 лепесток: Что такое режим? Как вы регулируете соблюдение режима дня в семье?

Ответ: Режим дня – это рациональное чередование работы, отдыха, бодрствования и сна.

6 лепесток: Что такое витамины? Какие растения-кустарники, накопители витамина «С»,

**Ответ:** Витамины — важные необходимые, для жизни человека вещества, они активизируют участие во всех процессах, происходящих в организме, способствующих усвоению пищи, своевременному и правильному росту, повышению общего тонуса, невосприимчивости детского организма к простудным заболеваниям.

Черная смородина и шиповник повышают устойчивость организма к охлаждению.



**Воспитатель:** И в заключении давайте с вами выясним, что необходимо нашим детям, чтобы быть здоровыми! Предлагаю поиграть в игру «Неоконченное предложение» (передавая мяч, родители договаривают предложение)

- Мой ребёнок будет здоров, если будет ... **каждый день делать гимнастику.**
- Мой ребёнок будет здоров, если будет ... правильно и во время питаться.
- Мой ребёнок будет здоров, если будет ... закаляться.
- Мой ребёнок будет здоров, если будет ... соблюдать режим дня.
- Мой ребёнок будет здоров, если будет ... заниматься физкультурой.)

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

### Решение собрания:

помогают против простуды?

- 1. Совместно с ДОУ формировать у детей потребность к здоровому образу жизни.
- 2. Соблюдать дома полученные рекомендации.
- 3. Использовать дома здоровье сберегающие технологии (пальчиковые игры, закаливающие процедуры).
- 4. Принять активное участие в изготовлении нестандартного физкультурного оборудования.

# 

# отзыв о проведённом родительском собрании в форме семинара практикума в старшей группе «Колокольчик»

Хочется выразить благодарность воспитателю старшей группе «Колокольчик» Даниловой Ольги Михайловне за организацию и проведение родительского собрания в форме семинара-практикума на тему: «Здоровый образ жизни» Мы, родители, получили огромное удовлетворение от прошедшего родительского собрания. Приобретённый опыт и данные рекомендации мы постараемся использовать в повседневной жизни за сохранения и укрепления здоровья наших детей. Хотим отметить профессионализм, воспитателя, индивидуальный подход к каждой семье.

Родители старшей группы «Колокольчик»