

## **Конспект семинара – практикума для родителей «Здоровье наших детей в наших руках»**

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

### **Задачи:**

- 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 семинара – практикума:**

#### **Вводная часть.**

- Здравствуйте, уважаемые родители! Сегодня наше родительское собрание будет проходить в форме семинара – практикума. Я прошу вас стать его активными участниками. Прежде всего, я хотела бы узнать ваше мнение.

Как вы считаете, что для человека дороже всего на свете? (Ответы, обсуждение, вывод)

- Быть здоровым – естественное желание каждого человека. Особенно важно, для каждой мамы, здоровье ее ребенка. А что же такое здоровье? (ответы родителей)

#### **Слайд № 1**

*«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.

#### **Основная часть.**

-Давайте выясним, что необходимо нашим детям, чтобы быть здоровыми!

#### **Игра “Неоконченное предложение”**

Передавая мяч, родители договаривают предложение.

– Мой ребёнок будет здоров, если будет ...

- 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 каждого человека должен предусматривать определенное время для работы, отдыха, приема пищи, сна.

## **Слайд № 2**

*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. Организм человека называют системой, насквозь пронизанной ритмами. В ритме все удается легче. Регулярность, распорядок, ритмичность в жизни положительно влияют на самочувствие, настроение. Для здоровья и правильного развития детей продуманный распорядок занятий, отдыха, питания имеет большое значение.

Ваш режим дня совпадает с режимом дня в детском саду?

-Предлагаю вам проявить творческие способности, и составить режим дня вашей семьи.

(На столе лежит материал для творческой работы: клей, ножницы, альбом листы, картинки режимных моментов. Родители самостоятельно составляют режим дня. После завершения работы следует небольшой рассказ каждой семьи.)

-Каждое утро в нашей группе «Капитошка» начинается с выполнения утренней гимнастики.

## **Видеоролик «Утренняя гимнастика».**

Обсуждение: «Для чего необходима утренняя гимнастика?»

-Я предлагаю интересный комплекс утренней гимнастики с куклой, который возможно понравится вам и вашему ребенку и станет полезной привычкой. Его можно провести с любой игрушкой .

(Выполнение родителями утренней гимнастики с куклой по показу воспитателя).

-Предлагаю Вам *памятку «Утренняя гимнастика»*

#### Приложение №1

-А теперь поговорим о питании.

#### **Видеоролик «Дети кушают в детском саду»**

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

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

(обсуждение)

*Памятка «Как накормить «нехочуху»*

#### Приложение № 2

#### **Слайд № 3 «Красивое оформление детских блюд.**

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

(обсуждение)

#### **Слайд № 4**

*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 Вам рассказать о способах закаливания в Ваших семьях. Поделитесь, пожалуйста, своим опытом.

(обсуждение)

-Предлагаю вашему вниманию нетрадиционный способ закаливания горла - мороженым.

### **Слайд № 5 « Мороженое»**

- Каждый день утром и вечером нужно есть мороженое! Но не увлекайтесь! Для того, чтобы процесс из приятного превратился в полезный, начинать кушать нужно с половины чайной ложечки, постепенно увеличивая количество на пол чайной ложечки каждые 3-4 дня.

Существует также способ контрастного закаливания. Для этого возьмите два стакана. В один налейте горячей воды, а в другой холодной. Поласкайте горло, чередуя стаканы с водой. Заканчивать полоскание обязательно нужно горячей водой. Для того, чтобы закаливание было более эффективней, добавьте в воду поваренную или морскую соль (на один стакан воды одну чайную ложку соли). Соль - отличный антисептик!

### **Слайд № 6 «Закаляйтесь и будьте здоровы!»**

#### **Видеоролик «Подвижная игра»**

-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, это поможет вашим детям освоить и развить новые движения. Расскажите, какие подвижные игры вы используете с детьми дома и на прогулке?

(обсуждение)

-Предлагаю Вам памятку «Подвижные игры». Такие игры заинтересуют ваших детей. Вы можете их разнообразить с течением времени.

#### Приложение № 3

#### **Заключительный этап.**

-Уважаемые родители, согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым! Ведь как говорили древние греки: «В здоровом теле – здоровый дух!» Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и русским народом. О чем же они говорят, мы сейчас узнаем. Предлагаю вам собрать пословицы о здоровье из частей.

(Родители собирают пословицы и поговорки из частей и зачитывают вслух)

Обсуждение. Выводы по вопросам семинара.

-Спасибо за внимание!