**Семинар-практикум. «Здоровье богатство, его сохраним и**

**к этому дару детей приобщим».**

**Цель**: [познакомить](http://50ds.ru/psiholog/3055-kak-poznakomit-detey-doshkolnogo-vozrasta-s-konventsiey-o-pravakh-rebenka.html) родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада. Формирование у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей, повышение мастерства родителей по использованию здоровьесберегающих технологий в домашних условиях. Развивать чувство единства, сплоченности.

**Форма поведения:** семинар-практикум.

**Участники:** [родители](http://50ds.ru/logoped/1911-zlyuka--buka--smeshinka--a-takzhe-ikh-roditeli.html), воспитатели, медсестра, дети.

**Предварительная** [**работа**](http://50ds.ru/metodist/7433-prosvetitelskaya-rabota-v-dou-po-ekologicheskomu-vospitaniyu.html)**.**

1. Анкетирование [родителей по](http://50ds.ru/vospitatel/2987-itogovoe-zanyatie-dlya-roditeley-po-obucheniyu-gramote-chetyrekhletki.html) теме собрания “О здоровье – всерьез. Анкеты заполняются дома, до собрания, их результаты используются в ходе проведения собрания.
2. [Изготовление](http://50ds.ru/metodist/7436-prostory-yugry-znakomstvo-s-istoriey-rodnogo-kraya-i-izgotovlenie-kartin-po-teme.html) красочных пригласительных для родителей. (В приглашении указываются полное имя, отчество отца и матери; вручаются за неделю до родительского собрания; за несколько дней вывешивается объявление. Хорошо, если на родительском собрании будут присутствовать оба родителя).
3. Вручение пригласительных билетов родителям.
4. Разработка памяток для родителей.
5. Оформление стенда “Мы хотим быть здоровыми” (фотографии детей, занимающихся физкультурой, играющих в подвижные игры…”.
6. Оформление выставки литературы и других материалов по теме
7. Подбор музыкального оформления.
8. Подготовить отчет по заболеваемости, посещаемости и выполнение норм питания за первое полугодие.
9. Украшение группы.
10. Создание презентации для сопровождения выступлений.
11. Оформление благодарственных писем для родителей, чьи дети в течение первого полугодия не болели, либо болели очень редко.
12. Организация и проведение опроса детей “Кто такой здоровый человек?”.

**План проведения**

I. Организационный момент - вступительное слово.

II. Работа по теме - сценка.

III. Создание проблемной ситуации для родителей: “Как Вы считаете, кто такой здоровый человек? Просмотр видео.

IV. Обмен мнениями о закаливании детей в домашних условиях.

V. Практикум медсестры.

VI. О роли прогулок в жизни ребенка.

VII. Разминка детей и родителей.

VIII. Выступление медсестры.

IX. Демонстрация манипуляций.

X. Вручение благодарственных писем родителям.

XI. Анкетирование родителей “Ваше мнение о собрании”. [Приложение](http://50ds.ru/go/d.htm#625403/pril1.doc).

ХII. Итог собрания.

**Ход собрания**

**I. Организационный момент - вступительное слово**

**Цель:** настроить на тему предстоящего разговора, создать располагающую эмоциональную обстановку.

*Воспитатель встречает родителей в зале, объясняет тему собрания, знакомит с намеченными мероприятиями (о них подробно сказано в пригласительных билетах).*

**Инструктор:** Нам очень приятно, что вы нашли время и откликнулись на наше приглашение. Сегодня мы с вами поговорим о здоровье, о здоровом образе жизни. Каждый из нас понимает эту фразу по-своему и по-разному к этому относится.

Великая ценность каждого человека – здоровье. Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание каждого из родителей.

Развитие ребенка тесно связано с образом жизни семьи и родителям необходимо заботиться о правильном физическом развитии детей, регулярно заниматься с ними физкультурой. Формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и детей.

Так что же взрослые могут сделать, для того чтобы приобщить детей к здоровому образу жизни? Это мы с вами постараемся выяснить во время нашей встречи.

***II. Что такое здоровье?*** Послушаем, что говорят об этом ваши дети (видеозапись - высказывания детей).

Продолжим наши рассуждения на тему, что такое здоровье?

В уставе Всемирной организации здравоохранения говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезни и физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Человек - совершенство природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться её красотой очень важно иметь здоровье. Здоровье - это счастье! Когда ты здоров, ты улыбаешься, хочешь прыгать, играть, учиться. Это веселая жизнь! Ты смело думаешь о будущем. Ты чувствуешь радость, и тебе хочется, чтобы всем было хорошо. Тебе хочется всех любить, делать добрые дела. Здоровье - не всё, но без здоровья - ничто”, - говорил мудрый Сократ.

Здоровье детей за последние годы имеет устойчивую тенденцию к ухудшению. По данным российской статистики, только 5–7% детей рождаются здоровыми, 2–3% имеют первую группу здоровья; 60% детей в возрасте 6–7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми.

**От чего же зависит здоровье человека?**

Причины или факторы, влияющие на состояние здоровья:

Здоровье 100%

20 % - наследственность,

20 % - экология,

10 % - развитие здравоохранения,

50 % - образ жизни.

Как вы видите, наибольшее влияние на здоровье оказывает наш образ жизни. Каким же должен быть наш образ жизни, чтобы мы были здоровы, что помогает нам укрепить здоровье?

Сейчас хотелось бы предложить Вам посмотреть интервью, в котором дети рассуждают, что же нужно делать, чтобы сохранить своё здоровье.

**Просмотр видео: “Что нужно делать, чтобы быть здоровым?”.**

«Дети – цветы жизни.»

Чтобы эти цветы росли здоровыми и счастливыми, нам необходимо создать и поддерживать благоприятные условия.

*3) Что такое ЗОЖ?*

**ЗОЖ:**

1. Рациональное питание.(овощи, фрукты полезные продукты)

2. Соблюдение режима.

3. Оптимальный двигательный режим.( утренняя гимнастика, физические упражнения, подвижные игры)

4. Полноценный сон.

5. Здоровая гигиеническая среда.(Чистота залог здоровья

6. Благоприятная психологическая атмосфера. (хорошее настроение)

7. Закаливание.(прогулки на свежем воздухе, мытье рук до локтя прохладной водой, полоскание рта и горла после еды)

А теперь я предлагаю Вам поделиться своим жизненным опытом. У меня в руках мяч, он для нас будет эстафетной палочкой. Мы будем передавать его по кругу, и тот человек в чьи руки попал мяч, продолжает предложение. А предложение будет у нас одно для всех:

**“Мой ребёнок будет здоров если я…”.** Ответы родителей.

**Инструктор:** Ну что ж мнения детей мы выслушали. Свои суждения, о том, что нужно делать, чтобы Ваш ребёнок был здоров, Вы высказали.

**Мы сегодня остановимся и поговорим немного подробнее об одном компоненте ЗОЖ, об организации двигательного режима дома и пригласим в зал детей.**

**2 часть. Разминка «Делайте зарядку!»**

***1. Двигательная активность***

Двигательная активность - естественная потребность ребенка, такая же важная, как сон и еда. Для нормальной жизнедеятельности детского организма необходимо обеспечивать ему от 6 до 13 тысяч движений в день. В детском саду организации двигательного режима уделяется большое внимание. Этому служат: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, физкультминутки, физические упражнения после сна, подвижные игры в помещении и на воздухе, спортивные игры и развлечения, физкультурные праздники, дни здоровья. (показ слайд-шоу)

Как же родители могут помочь своим детям? Создать условия для двигательной активности детей. С помощью физических упражнений, игровых упражнений, создать правильную развивающую среду и активный отдых.

Предлагаю Вашему вниманию один из видов комплексов общеразвивающих упражнений

**Утренняя зарядка «Парами»**

**1.И.п.: ноги врозь, лицом друг к другу, руки прямые, ладони касаются.1-4- попеременно сгибая то одну, то другую руку, с силой давить на ладони партнера. То же сидя скрестно. Повторить 8-10 раз**

**2. И.п.: ноги врозь, лицом друг другу, взявшись за руки. 1-наклон в сторону с разведением рук в стороны; 2 – и.п.;3 – то же в другую сторону. То же из и.п. стоя спиной Повторить 5 раз**

**3. И.п.: стоя на коленях, держась за руки. 1-2-сесть в одну сторону, держась за руки; 3-4-и.п. То же в другую сторону. Повторить 5 раз.**

**4. И.п.: один ребенок лежит на животе, руки у подбородка второй стоит у ног лежащего, держит ноги за голеностопныйсустав.1-2- стоящий поднимает ноги вверх; 3-4-и.п. Повторить 5 раз.**

**5. И.п.: сидя, ноги согнуты, ступни ног касаются, руки упор сзади. 1-4 поочередно то сгибать, то выпрямлять ноги. Упражнение делать с силой. Тоже приподняв ноги. То же сходное с велосипедным движением. Повторить 6-8 раз.**

**6. И.п.: лежа на спине, касаясь головами, держась за руки. 1-2- поднять ноги и коснуться ног партнера. 3-4-вернуться в и.п.**

**7. И.п.: стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, руки в стороны. Прыжки: одна нога вперед, другая назад. Повторить 3-4 раза по 10-12 прыжков, чередуя с ходьбой на месте**  
  
 Несложный комплекс физических упражнений, выполняемый ежедневно, оказывает положительное влияние на деятельность всех органов и систем: сердечно-сосудистую, дыхательную, способствует формированию правильной осанки и предупреждению плоскостопия,

Но редко у кого получается делать её каждый день. Весь секрет в том, что мы считаем физкультуру мероприятием серьёзным и обязательным, а то, что важно и обязательно, очень быстро надоедает. Поэтому предлагаем заменить зарядку на весёлое время препровождение – **зарядку между делом.**

С утра пораньше маленькие дети просто обожают нырять в кровать к родителям. Это самое лучшее время и место заняться тренировкой:

1. **"Обнималки”.** Это упражнение. Отличный массаж и масса удовольствия. Это становится дополнительным поводом для эмоционально–физического общения матери и ребенка, способствует укреплению чувства доверия и взаимопонимания.

2. **"Дрожалки”.**Ляжем на спину, руки и ноги удобно вытянем и начинаем вибрировать, извиваться всем телом. Чем мельче движения – тем лучше. Поднимите руки и ноги и потрясите ими. Весьма полезно для капилляров. Занимайтесь так сколько хочется, пока вам весело и приятно. Покувыркаться, поползать тоже не возбраняется.

4. **"По дорожке, по тропинке”.**Внимательно рассмотрите коврик на полу и договоритесь с ребенком, что отныне вы ходите по нему необычно: вприпрыжку, вприсядку, гуськом…Можно выбрать какой-нибудь рисунок на ковре и двигаться точно этим узором.

***Варианты: "ручеек”, "мостик”. Положите длинную ленту на пол; надо пройти по ней и не оступиться "в воду”.***

5. **"Приседалки”.** Ногу положите на край кровати (батареи, дивана, кресла, стула). И в таком положении делайте приседания и наклоны. Отличная растяжка!

6. **Игровое упражнение «Кто быстрее?»** (сядет на стул)

7. **"В тоннеле”.** Поставьте два стула (или журнальный столик) таким образом, чтобы он всегда попадался вам на пути. Обходить его нельзя! Через препятствие надо перешагнуть или пролезть на четвереньках между ножек.

8. **"Мишка косолапый”.** Обуйте тапочки на руки и дойдите до…куда вы там решили дойти. (Таким упражнением ребенка легко заманить в то место, куда он идти не желает, например в ванную – чистить зубы)

9. **"Ветерок”.** Вы – ветерок, малыш – листик. Подуйте на листик, и он улетит с кровати. А теперь наоборот: ребенок – ветерок выдувает из постели вас. Развивает дыхание и дает возможность вылезти из постели без рыданий.

***Варианты: упражнение на дыхание можно сделать с воздушным шариком можно положить аккуратненько на пол, затем встать на четвереньки – кто кого передует?***

Надо просто стараться создать условия, чтобы "спортивные снаряды” сами попадались на пути. Это же очень удобно: наткнулся – сделал упражнение, и пошёл дальше.

***2.Гимнастика для глаз***

Дома дети особенно любят рисовать, лепить, читать, писать, играть в компьютерные игры. Эти занятия требуют постоянного напряжения зрения, чтобы не допустить нарушения зрения, взрослые должны следить за характером деятельности ребенка. Сегодня мы познакомим Вас с одним из комплексов гимнастики для глаз. У ребенка зайка на палочке. Дети выполняют движения по тексту.

Зайка вправо поскакал,   
Каждый зайку увидал.   
Зайка влево поскакал,   
Каждый взглядом увидал.   
Зайка - вправо, зайка - влево.   
Ах, какой зайчонок смелый!

*(Дети прослеживают движения зайчика взглядом, голова остается в фиксированном положении)* Зайка скачет вверх и вниз. Ты на зайку оглянись.

Зайчик спрятался от нас *{прячут зайку за спину, поворачивая голову, смотрят через правое плечо, затем через левое)* Отрывать не надо глаз. *(Закрывают глаза на несколько минут).*



##### ***3.*** ***Пальчиковая гимнастика для детей***

Давно доказано, что между речевой и двигательной функцией руки существует тесная взаимосвязь.

Чтобы ваш малыш хорошо говорил, не испытывал трудностей при обучении письму, научите его играть пальчиками, сопровождая эти игры звукоподражаниями, стихами, ласковыми словами.

Чем выше развита двигательная и координаторная активность руки, тем лучше развивается речь, тем меньше трудностей ребенок будет испытывать, когда будет учиться писать. Пальчиковую гимнастику можно использовать как физкультминутку, дающую отдых после или во время интеллектуальных игр и занятий.

Информация скопирована с сайта <http://happy-people.org.ua/sample-post/palchikovaya-gimnastika-dlya-detej-rekomendatsii-k-provedeniyu-zanyatij/#ixzz3R2iOQgdW>

**Пальчиковая гимнастика проводится под аудиозапись (волна, паучки, снежинки)**

***4. Гимнастика для ног***

* **Плоскостопие** – одно из самых распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей. Это деформация стопы с уплощением ее свода (у детей обычно деформируется продольный свод, из-за чего подошва становится плоской и всей своей поверхностью касается пола).

Ежедневная гимнастика для ног стимулирует кровообращение ног, поддерживает суставы в рабочем состоянии, поддерживает мышцы сильными, уменьшая возможность возникновения плоскостопия. Помогут предотвратить плоскостопие также ходьба, бег, прыжки. Основное условие — удобная спортивная обувь. Прекрасные средства, способствующие кровообращению в ногах: бег босиком по мокрой траве или вдоль берега реки или залива по колено в воде, ходьба босиком. При этом нужно стараться как можно выше подниматься на носки, двигаться вперед и назад.

**Гимнастика для ног под аудиозапись (ходули, догонялки, повороты, перекаты-ходьба, перекаты-сидя, рисуем ногами)**

## http://muzofon.com

**Организация развивающей среды**

Правильная организация развивающей среды имеет большое значение. Ребенку просто необходимы: спортивное оборудование (скакалка, мяч, обручвелосипед шведская стенка), а тем более новое – это всегда стимул активизации физкультурно-оздоровительной деятельности. Поэтому оно никогда не бывает лишним. Можно ли без особых значительных финансовых затрат обновить игровой инвентарь? Если у вас есть желание что-то сделать своими руками и немного фантазии, вы легко справитесь с этой задачей. Мы предлагаем вашему вниманию спортивное нестандартное оборудование. (султанчики, гантели, мешочки, гимнастические ленты, степ – доска) .

Степ - доска предназначена для занятий Степ – аэробикой – это вид аэробики, при котором используются движения на степе.

Упражнения степ-аэробики заключаются в поднятии на платформу и спусках с неё под ритмичную музыку в сочетании с танцевальными движениями. Именно от этого сочетания получается великолепный эффект - физическая нагрузка, тренировка дыхательной системы и сердца, развитие координации движений, улучшение психологического и эмоционального состояния.

Важно не переживать, если все движения не удается запомнить сразу. После нескольких упорных тренировок сформируется навык, и степ будет приносить только радость.

**И мы вам представляем танец в исполнении родителей на степах под музыку «Девочки и мальчики»**

**3 часть. Итог**

**У меня есть могучее дерево – дуб (нарисованное на ватмане). В древности люди его ассоциировали со здоровьем. Но наше дерево без листочков. Я предлагаю вам сейчас украсить этот “Дуб” листочками:** зеленый листочек – очень интересно, понравилось, узнали, что то новое; желтый – так себе, все знакомо, все уже знали; коричневый – не понравилось, можно было и не приходить, ничего нового не узнали. Спасибо за понимание и сотрудничество!

Уважаемые родители. Помните, что здоровье ребенка в Ваших руках! Вам необходимо создать условия здорового образа жизни ребенка.