

## Семинар-практикум «Родителям о здоровье детей».

во второй младшей группе,

как средство развития воспитательного потенциала родителей.

**Тема:** «Родителям о здоровье детей»

**Форма проведения:** семинар-практикум.

**Аудитория:** родители второй младшей группы в количестве 12 человек.

**Количество участников:** воспитатели – 1 человек.

**Задачи:**

1. Формировать навыки сотрудничества детей и родителей;
2. Приобщить родителей к участию в жизни группы и детского сада через поиск и внедрение наиболее эффективных форм работы;
3. Повысить уровень знаний родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей, здорового образа жизни в семье посредством педагогического просвещения.

**Ожидаемые результаты:**

повысится уровень педагогической культуры родителей;

повысится уровень ответственности за здоровье собственных детей.

**Информационно- техническое обеспечение:** презентация «Красивое оформление блюд», «Режим дня в детском саду», «Вредная и полезная еда».

**Материалы и оборудование:** Буклет для родителей «Как играть с ребенком дома», конверты с пословицами.

**Логика проведения:**

### 1. Сообщение темы семинара.

**Воспитатель:** Здравствуйте, уважаемые родители! Сегодня наша встреча будет проходить в форме семинара-практикума. Мы просим вас стать его активными участниками. Как вы считаете, что для человека дороже всего на свете? (*здоровье*). Мудрый Сократ говорил «Здоровье – не всё, но без здоровья – ничто». Быть здоровым – естественное желание каждого человека.

Особенно важно для каждой мамы здоровье её ребенка. А что же такое здоровье? (*ответы родителей*).

**Обобщение воспитателя:** «Здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» (по толковому словарю Ожегова), а по определению Всемирной организации здравоохранения: «Здоровье – это состояние полного телесного, душевного, социального благополучия, а не только отсутствие болезней и повреждений».

О том, как его сохранить мы и поговорим сегодня!

Тема нашего семинара «Родителям о здоровье малышей».

### 2. Основная.

*Воспитатель:* Начнем нашу работу с первого задания.

Подберите однокоренные слова к слову «здоровье» и объясните его значение.

Здоровый – одаренный здоровьем, сильный.

Здоровяк – тот, кто отличается крепким телосложением и хорошим здоровьем.

Здравствовать – быть здоровым, жить.

Здороваться – приветствовать друг друга.

Здоровье сохраняющий – полезный для здоровья, укрепляющий.

Здоровое суждение – прямое, правильное, основательное, со смыслом.

*Воспитатель:* А теперь перейдем к следующему заданию: вспомните пословицы и поговорки о здоровье. Соберите их.

Игра «Кто быстрее соберёт фразу».

Двигайся больше – проживешь дольше.

В здоровом теле – здоровый дух.

Здоровому – всё здорово.

Любящий чистоту – будет здоровым.

Быстрого и ловкого – болезнь не догонит.

Держи голову в холоде – а ноги в тепле.

Кто аккуратен – тот людям приятен.

*Воспитатель:* Пожалуйста, зачитайте, что у вас получилось (.....?????).

*Воспитатель:* А теперь немного поиграем в игру: «Незаконченное предложение». (*воспитатель говорит часть фразы, родитель заканчивает фразу*).

Мой ребенок будет здоров, если будет ..... *Каждый день делать гимнастику.*

Мой ребенок будет здоров, если будет ..... *Правильно и вовремя питаться.*

Мой ребенок будет здоров, если будет ..... *Закаляться.*

Мой ребенок будет здоров, если будет ..... *соблюдать режим дня.*

Мой ребенок будет здоров, если будет ..... *заниматься физкультурой.*

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

А теперь давайте с вами немножко отдохнём, сделаем физкультминутку.

Физкультминутка: Буратино.

Буратино потянулся (*сидя за партой, руки к плечам, поднимание и опускание локтей*),

Раз – нагнулся. Два нагнулся (*наклоны к левой и правой ноге*),

Руки в стороны развел,

Ключик, видно не нашёл (*руки в стороны, повороты направо налево*),

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на носочки встать (*встают на носочки, руки поднимают вверх и медленно опускают 2 раза*).

А теперь продолжим дальше.

Особое место в режиме здоровой жизни принадлежит распорядку дня, определенному ритму жизни и деятельности человека.

Режим 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 мы завтракаем, обедаем и ужинаем, зависит не только наша работоспособность, но и самочувствие, настроение.

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

- Как вы это делаете?

- Ваш режим совпадает с режимом дня в детском саду?

**Воспитатель:** Одним из основных этапов в режиме дня является выполнение утренней гимнастики.

- Для чего необходима утренняя гимнастика? *(чтобы ребенок стал бодрым, у него появилось активное желание играть, идти в детский сад).*

- Скажите, кто из вас выполняет утреннюю гимнастику дома?

- Поделитесь, как у вас это происходит?

**Обобщение Воспитателя:** начинать надо с постепенной побудки малыша, можно использовать потешки пробуждения, массаж, переходящий в активную гимнастику и пробуждения на фоне музыки.

**Воспитатель:** - А как вы считаете, каким должно быть здоровое питание? *(ответы).*

Предлагаю поиграть в игру «Полезная и вредная еда».

Цель: закрепить знания о том, какая еда полезная, а какая вредная.

Оборудование: Презентация

**Воспитатель:-** Всё это конечно правильно, но не секрет, что дети не хотят есть кашу, овощи, молочные блюда. Что же делать, как вызвать аппетит у ребенка к полезной пище?:

Давайте блюдам необычные названия, приговаривайте разные «заклинания», когда готовите еду на глазах ребенка.

Попробуйте ловко прятать «нелюбимые ингредиенты» в привычные блюда.

Иногда достаточно придать блюдам необычную форму, чтобы ребенок с интересом принялся кушать ранее обычное блюдо.

Запеканки украшайте смешными рожицами из овощей, пироги делайте в виде ракет, звездочек, сердечек, выкладывайте мозаику на бутербродах. Проявите фантазию, заинтересуйте своего ребенка и не в коем случае, не заставляйте его кушать, такое поведение только усугубит желание малыша.

Сейчас мы покажем, как это можно сделать *(Презентация красиво оформленных блюд).*

**Воспитатель:-** Для вас я приготовила памятки – рекомендации по питанию *(вручаю).*

- Немаловажным элементом в жизни и здоровье ребенка является закаливание (один из компонентов режима дня).

Закаливание – воздействие контрастных температур на организм, цель которого – укрепить организм, его иммунную систему. Основные средства закаливания – солнце, воздух, вода, а также используются босохождение и самомассаж.

- Кто из вас уважаемые родители может поделиться своим опытом?(сообщения родителей).

**Воспитатель:** А ещё всем известно, что особую роль в жизни и здоровье ребенка имеет развитие двигательной активности. У подвижного ребёнка, как правило, хороший аппетит, крепкий сон, ровное весёлое настроение, он более ловкий и выносливый. Но неверно думать, что ребёнок самостоятельно научится всем движениям. Надо постоянно выполнять с ним различные упражнения, помогать осваивать новые движения.

- Расскажите, какие подвижные игры вы используете с детьми дома и на прогулке? (ответы родителей).

**Воспитатель:** Движение – это жизнь. Ничто так не истощает и не ослабляет человека, как продолжительное физическое бездействие. Со временем вы уже начнете приобщать ребёнка к спорту, учитывая индивидуальные особенности физического развития, характер ребёнка и интересы: художественная гимнастика, фигурное катание, плавание и т.д.

И, конечно, немаловажен в сохранении и укреплении здоровья детей положительный эмоциональный климат семьи, где, преобладает радость, оптимизм, душевность, любовь и нежность – необходимый для психического здоровья ребенка.

### **3. Выводы:**

I. Здоровый образ жизни – главные составляющие успеха в укреплении и сохранении здоровья ребёнка и семьи.

II. Воспитать ребёнка здоровым – значит с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни.

III. Основные компоненты здорового образа жизни: рациональный режим, систематические физкультурные занятия; эффективная система закаливания, правильное питание, благоприятная психологическая обстановка в семье, личный пример родителей, совместные занятия физкультурой.

А сейчас я хочу вам показать как мы соблюдаем режим дня в детском саду.

**Показ презентации «Режим в детском саду».**

Дорогие родители! Помните! Что здоровье ребёнка в ваших руках!

Спасибо за внимание!