

# Семинар-практикум для родителей на родительском собрании в первой младшей группе «Здоровый образ жизни»

**Воспитатель: Воликова Н.Н.**

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

## **Задачи:**

формировать навыки сотрудничества детей и родителей;  
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.**

Воспитатель: - Здравствуйте, уважаемые родители! Сегодня наше родительское собрание будет проходить в форме семинара – практикума. Я прошу вас стать его активными участниками. Как вы считаете, что для человека дороже всего на свете? (Здоровье.)

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, какая тема нашего семинара?

Тема нашего семинара «Здоровый образ жизни »

### **Основная часть.**

Давайте 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 и т. д.
- Мой ребёнок будет здоров, если будет ... закаливаться.
- Мой ребёнок будет здоров, если будет ... соблюдать режим дня.
- Мой ребёнок будет здоров, если будет ... заниматься физкультурой.

Воспитатель: - 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.

Режим дня — это рациональное чередование видов деятельности и отдыха в течение суток с учетом возрастных возможностей и особенностей человека. (На мольберте выставляется картинка «Режим дня»). 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. Дирижер этой системы — суточный ритм. Ритмично все: работа внутренних органов, тканей, клеток, пульсация сердца и частота дыхания, активность мозга. 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. Кто из вас, уважаемые родители, соблюдает режим дня дома?

Как вы это делаете?

Ваш режим дня совпадает с режимом дня в детском саду?

Для того чтобы заинтересовать ребенка в соблюдении режима дня, предлагаю вам вместе с ребенком проявить творческие способности, и составить режим дня вашей семьи. Мы с нашими ребятами составили вот такой режим дня, а как сделаете это вы?

Одним из основных этапов в режиме дня, является – выполнение утренней гимнастики. (карточка «Утренняя гимнастика»)

Для чего необходима утренняя гимнастика?

Скажите, кто из вас выполняет утреннюю гимнастику дома?

Поделитесь с нами, как у вас это проходит?

Я предлагаю вам интересный комплекс утренней гимнастики под музыку, которая возможно понравится вам и вашему ребенку и станет полезной привычкой.

**Родители выполняют комплекс музыкальной утренней гимнастики .**

А теперь поговорим о питании. (Карточка «Питание»)

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

Все это конечно правильно, но не секрет, что дети не хотят есть кашу, овощи, молочные блюда.

Что делать в этой ситуации, как вызвать аппетит у ребенка к полезной пище?

- Дайте блюдам необычные названия, приговаривайте разные «заклинания», когда готовите еду на глазах у ребенка.
- Попробуйте ловко «прятать» нелюбимые ингредиенты в привычные блюда.
- Иногда достаточно придать блюдам необычную форму, чтобы кроха с интересом принялся кушать ранее обычное блюдо. Запеканки украшайте смешными рожицами из овощей, пироги делать в виде ракет, звездочек или

сердечек и выкладывать мозаики на бутербродах. Проявите фантазию, заинтересуйте своего ребенка и ни в коем случае не заставляйте его кушать, такое поведение только усугубит желание малыша.

А сейчас посмотрим, как это можно сделать. (Картинки красиво оформленных детских блюд)

Немаловажным элементом в жизни и здоровье ребенка является закаливание.

Что такое закаливание?

Закаливание — повышение устойчивости организма к неблагоприятному действию ряда физических факторов окружающей среды (пониженной или повышенной температуры, воды и др.) путем систематического дозированного воздействия эти-ми факторами.

Кто-то из вас может поделиться своим опытом? (ответы родителей)

Картинка подвижной игры.

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, помогать малышу осваивать новые движения.

Расскажите, какие подвижные игры вы используете с детьми дома и на прогулке?

(ответы родителей)

Предлагаю вам несколько игр, в которые вы можете поиграть с детьми дома. (Липкий мячик, "Бадминтон воздушными шарами", «Хвосты».)

Приложение №1

Родителям раздаются карточки с играми.

### **Заключительный этап собрания.**

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)

### **Приложение №1**

В какие игры можно поиграть с ребенком дома?

#### **Липкий мячик**

Эта подвижная игра подойдет для детей любого возраста. Но особенно она понравится деткам 3-5 лет, которые ещё не научились ловко ловить мяч.

Вам понадобятся трикотажные перчатки, липучка и мячики (пластиковые, теннисные и т. д.)

Чтобы мяч был пойман ребёнком наверняка, надо на мячик приклеить кусочки липучки. Чем больше кусочков липучки вы приклеите, тем легче будет поймать мяч.

Одной пары перчаток хватит на двоих. Перчатку надо одеть на ту руку, которой удобнее ловить мячик. А другой рукой, которая без перчатки, придётся отдирать этот прилипчивый мячик. Играя с малышом в такую подвижную игру, у него будет больше поводов для восторга от пойманного мяча. Желаем веселого настроения

## 2. Игра "Бадминтон воздушными шарами".

Веселая, подвижная игра.

Но требуются ракетки для настольного или большого тенниса и 1-2 воздушных шарика. Кстати, у ребенка 3-4 лет может не сразу получиться попадать ракеткой по шару (хотя шарик весьма не маленький). Так что есть возможность научиться ловкости и меткости. А также вымотать слишком активного ребенка или засидевшегося родителя. Вариант — взять два шара и стараться, чтобы они оба были на территории соперника.

## 3. «Хвосты».

Хвосты - очень веселая подвижная игра для детей на развитие реакции.

Описание игры.

В эту игру играют по два человека. Игрокам за пояс заправляют по куску веревки, чтобы сзади свешивался "хвостик". Игрок должен выдернуть "хвостик" у своей пары, в то же время следя, что бы пара не выдернула хвостик у него самого.

Примечание

Можно играть одновременно и большим количеством игроков. К примеру, 4-5 человек будут пытаться отобрать "хвосты" друг у друга, а победит тот, кто соберет больше всех "хвостиков".

## Приложение №2

**ЗДОРОВЬЕ ДОРОЖЕ ЗОЛОТА**

**ЗДОРОВЬЕ НЕ ЗА КАКИЕ ДЕНЬГИ НЕ КУПИШЬ**

**РАНО В КРОВАТЬ, РАНО ВСТАВТЬ – ГОРЯ И ХВОРИ НЕ БУДЕТЕ  
ЗНАТЬ**

**ХЛЕБ ДА КАША СИЛА НАША**

**ЕСТЬ ЧТОБЫ ЖИТЬ, А НЕ ЖИТЬ ЧТОБЫ ЕСТЬ**