Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
«Детский сад № 5 «Теремок» общеразвивающего вида с приоритетным
осуществлением деятельности по физическому направлению развития детей»

СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ТЕМА: «ЗДОРОВЫЙ РЕБЁНОК - СЧАСТЛИВАЯ СЕМЬЯ»

Лыкум Анна Ивановна, воспитатель

Цель: повышение уровня знаний родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей, здорового образа жизни в семье на основе практического материала.

Участники: родители.

***Предварительная работа*:**

1. Изготовление вместе с детьми приглашения на родительское собрание, в виде открытки с аппликацией на тему собрания.
2. Оформление плакатов:

«Здоровье – эта та вершина, на которую каждый человек должен взойти сам».

«Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял – много потерял, здоровье потерял – всё потерял».

«Пусть будут врачами твоими трое: веселый характер, покой и уверенность в жизни».

3. Выставка литературы по теме родительского собрания.
4. Выставка рисунков.

Ход:

Воспитатель: Здравствуйте, уважаемые родители!

Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, я всем вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверно потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье лишь тогда, когда его теряем! Сегодня мы вместе с вами выведем формулу здоровья. Итак, тема нашего родительского собрания «Здоровый ребенок – счастливая семья!».

Но прежде чем мы начнём работу, давайте поприветствуем друг друга не совсем обычным способом:

- улыбнуться соседу справа,
- улыбнуться соседу слева
- скажите друг другу «здравствуйте»

А сейчас я задам вам несколько вопросов:

Крикните громко и хором, друзья
Деток своих все вы любите? (да)
С работы пришли, сил совсем нет,
Вам хочется лекции слушать здесь? (нет)
Я вас понимаю… Как быть, господа?
Проблемы детей решать нужно нам? (да)
Дайте мне тогда ответ
Помочь, откажитесь нам? (нет)
Последнее спрошу вас я
Активными все будем? (да)

Воспитатель: В Законе РФ «Об образовании» говорится, что «родители являются первыми педагогами и обязаны заложить в ребенке основы физического, психического и интеллектуального развития личности с раннего возраста». Именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, развиваются его адаптивные возможности, формируются движения, осанка, приобретаются физические качества, вырабатываются начальные гигиенические навыки и навыки

самообслуживания. Приобретаются привычки, представления, черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Поэтому детский сад и семья призваны в дошкольном детстве заложить основы здорового образа жизни. К ЗОЖ относится и безопасность наших детей в быту и на улице. В гостях у нас присутствует инспектор по пропаганде ГИБДД - Татьяна Александровна Бакарева (*Просмотр фильма «Необыкновенное приключение Снеговика», беседа о безопасности ребенка в автомобиле*)

Воспитатель: Вот мы часто говорим - “Дети – цветы жизни”, а чтобы эти цветы росли здоровыми и счастливыми, нам необходимо создать и поддерживать благоприятные условия. А какие давайте выясним:

(На ватмане нарисован цветок в горшке, но без лепестков.)

- Плодородную почву для нашего цветка создают:

(Воспитатель приклеивает круги со словами на горшок)

- Родители
- Воспитатели
- Специалисты ДОУ (инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, педагог-психолог)
- СМИ

- Теперь давайте разберем слагаемые здорового образа жизни, что же туда входит:

(Родители пишут на лепестках слагаемые здорового образа жизни и приклеивают лепестки со словами к цветку.)

- Режим дня
- Здоровое питание
- Утренняя гимнастика
- Физические упражнения и подвижные игры
- Прогулки на свежем воздухе
- Закаливание
- Эмоциональное здоровье
- Правильно организованная развивающая среда

Воспитатель: предлагает родителям взять любой понравившийся ему воздушный шар. Внутри шаров находятся листочки с вопросами.

-Уважаемые родители, а Вы готовы ответить на наши вопросы?

-*Что значит здоровый человек?*

-*Что такое «здоровый образ жизни»?*

-*Какие вредные привычки плохо влияют на здоровье?*

-*Какие положительные привычки необходимо воспитывать у детей, чтобы онибыли здоровы?*

-*Когда нужно начинать прививать навыки здорового образа жизни детям?*

- *Как Вы укрепляете и сохраняете здоровье детей?*

- *Какие закаливающие процедуры Вы проводите с детьми дома?*

Воспитатель: Мы должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка, его работоспособности. И важным здесь является правильно организованный режим дня, который оптимально сочетает период бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности. Кроме этого режим дисциплинирует детей,

способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.

Прогулка является одним из существенных компонентов режима. Это наиболее эффективный вид отдыха, хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь – работоспособность. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуется аппетит и сон. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий.

При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. Во время прогулки нельзя допускать, чтобы дети длительное время находились в однообразной позе, поэтому необходимо изменять их вид деятельности и место игры. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. Дети должны гулять не менее 2 раз в день по 2 часа, летом – неограниченно.

Не менее важной составляющей частью режима является сон, который особенно необходим ослабленным детям. Важно, чтобы малыш ежедневно (и днем, и ночью) засыпал в одно и то же время.

Таким образом, домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.

Полноценное питание – включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью), а также белком. Все блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок и специй и консервантов. Чаще включать в рацион детей творог, гречневую и овсяную каши. --Вот я сейчас хочу попросить наших уважаемых родителей составить режим дня дошкольника. У вас на столе лежат карточки с временем. А ваша задача разложить их по порядку.

ИГРА «Собери режим дня»

1. Утренняя гимнастика благотворно действует на весь организм ребенка, оказывает большое оздоровительное и воспитательное влияние. Ежедневное проведение утренней гимнастики в определенное время в гигиенической обстановке, правильно подобранные комплексы физических упражнений, растормаживают нервную систему детей после сна, активизируют деятельность всех внутренних органов и систем, повышают физиологические процессы обмена, увеличивают возбудимость коры головного мозга, а также реактивность всей центральной нервной системы.
2. В подвижной игре закрепляются двигательные навыки. По ходу игры возникает необходимость двигаться и действовать во внезапно изменяющихся ситуациях и решать двигательные задачи, проявляя такие физические качества, как быстроту, ловкость. Возникающие положительные эмоции позволяют ребенку с большим интересом и более длительное время выполнять физические упражнения, что усиливает их влияние на организм, способствует развитию выносливости. Выполнение правил игры вызывает у детей взаимопомощь, сознательность, дисциплину и др.

Подвижная игра «Ровным кругом друг за другом»

3. Очень важный момент для ЗОЖ – это закаливание. Закаливание бывает разное воздушное, водное. Есть контрастное воздушное закаливание (из теплого помещения дети попадают в «холодное»).

Хождение босиком. При этом укрепляются своды и связки стоп, идет профилактика плоскостопия. В летний период предоставляйте детям возможность ходить босиком по горячему песку и асфальту, по мелким камешкам и шишкам, которые действуют как сильные раздражители. Напротив, теплый песок, мягкая трава, комнатный ковер действуют успокаивающе. При ходьбе босиком увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всем организм, улучшается умственная деятельность.

4. Контрастный душ – наиболее эффективный метод закаливания в домашних условиях. Полоскание горла прохладной водой со снижением температуры является методом профилактики заболевания носоглотки. (Полоскание горла начинается при температуре воды 36 – 37 градусов, снижается каждые 2 – 3 дня на 1 градус и доводится до комнатной.)

Ежедневно во время режимных моментов и в организованной образовательной деятельности проводятся зрительная, дыхательная, корригирующая, пальчиковая гимнастика и физкультминутки. Их цель – поддержание умственной работоспособности детей на достаточно высоком уровне, эмоциональные разрядки, релаксация.

Вот сейчас давайте немного отдохнём и поиграем:

Физ минутка: «Маша растеряша»

Ищет вещи Маша,(поворот в одну сторону)

Маша растеряша,(поворот туловища в другую сторону, в исходное положение)

И на стуле нет,(руки вперёд, и стороны)

И под стулом нет,(присесть , развести руки в стороны)

На кровати нет, (руки опустили наклоны головы влево – вправо, погрозить указательным пальцем)

Маша – растеряша!

Дыхательная гимнастика тоже необходима для ЗОЖ.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствует воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным постепенным вдохом, профилактике болезней дыхательных путей. Такие заболевания, как ринит, ринофарингит, риносинусит, гайморит, хронический бронхит, аденоиды, полипы носовой полости часто являются причиной звукопроизношения у детей, затрудняют процесс правильного речевого дыхания, меняют интонационную окраску голоса, вызывают изменения в строении органов артикуляции.

Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное и мозговое кровообращение, препятствует разрастанию аденоидов, предохраняет от переохлаждения.

Наша речь осуществляется благодаря четкой и правильной работе всех органов, принимающих участие в речевом акте. Важной частью речи является дыхание. К органам дыхания относятся: грудная клетка, легкие и дыхательные пути (наружный нос, полость носа, глотка, гортань, трахея, бронхи) Дыхательный аппарат обеспечивает газообмен между вдыхаемым воздухом и кровью, а также очищение от пылевых частиц, увлажнение и согревание вдыхаемого воздуха.

Дыхательные игры с родителями

Воспитатель: Вы узнаете, о каком органе чувств мы будем говорить, отгадав загадку:
«Два братца через дорогу живут,
друг друга не видят» (глаза)
Смотреть на мир и видеть его красоту – большое счастье. И это счастье человеку дают глаза. Глаза дают человеку около 90% всей информации об окружающем мире. С помощью глаз видит предметы, их перемещение и цвет. Глаза помогают ему ориентироваться в обстановке и передвигаться в нужном направлении.
В течение первых 12 лет жизни ребёнка идет интенсивное развитие его органов зрения. В этот период глаза особенно подвержены негативному влиянию многочисленных факторов, таких, как повышенные нагрузки (компьютер, телевизор), травмы, инфекции, неблагоприятная экология.
Как же можно помочь формирующемуся детскому организму противостоять подобному влиянию внешней среды и предотвратить ухудшение зрения у малышей?
Упражнение по профилактике зрительного утомления (*Вместе с родителями проделать несколько упражнений)*

<u>Гимнастика для глаз, которую нужно проводить с детьми каждый день.</u>

- Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно секунд пять.
- Крепко зажмурить глаза на несколько секунд, открыть их и посмотреть вдаль.
- Вытянуть правую руку вперёд. Следить глазами за медленными движениями указательного пальца влево – вправо, вверх – вниз.
- В среднем темпе сделать четыре круговых движения глазами вправо, затем влево.
- Сидя руки на пояс, повернуть голову вправо и посмотреть на локоть левой руки, и наоборот.

Указательными пальцами делать лёгкие точечные массирующие движения верхних и нижних век
Упражнение с флажками, видеазимутом.

А сейчас приглашаю всех *на зарядку «Солнышко лучистое»*

Подведение итогов:
Игра с родителями «Слово-эстафета»
-Уважаемые родители, давайте подведем итог нашего семинара. Но не обычным образом. Я передам вам мячик, а вы, взяв игрушку в руки, должны будете продолжить начатое мною предложение «Мой ребёнок будет здоровым, если я….» и после этого передать его дальше, своему соседу.

Помните, здоровье ребенка в ваших руках!

Восточная мудрость гласит: *«Здоровье – это вершина, которую должен каждый покорить сам»*. Вместе с Вами мы сможем научить детей покорять эту вершину.

Памятка для родителей

Игровые упражнения для речевого дыхания

"Задуй упрямую свечу" - в правой руке держать цветные полоски бумаги; левую ладонь положить на живот; вдохнуть ртом, надуть живот; затем длительно выдыхать, "гасить свечу".
"Паровоз" - ходить по комнате, имитируя согнутыми руками движения коле паровоза, произнося при этом "чух-чух" и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения.
"Пастушок" - подуть носом в небольшую дудочку как можно громче, чтобы созвать разбежавшихся в разные стороны коров; показать ребенку, что необходимо вдохнуть через нос и резко выдохнуть в дудочку.
"Гуси летят" - медленно и плавно ходить по комнате, взмахивая руками, как гуси; руки-крылья на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося "гу-у-у" (8-10 раз).

Гимнастика для глаз, которую нужно проводить с детьми каждый день.

- Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно секунд пять.
- Крепко зажмурить глаза на несколько секунд, открыть их и посмотреть вдаль.
- Вытянуть правую руку вперёд. Следить глазами за медленными движениями указательного пальца влево – вправо, вверх – вниз.
- В среднем темпе сделать четыре круговых движения глазами вправо, затем влево.
- Сидя руки на пояс, повернуть голову вправо и посмотреть на локоть левой руки, и наоборот.

Правила бережного отношения к зрению.

- Умываться по утрам.
- Смотреть телевизор не более 1 - 1,5 часа в день.
- Смотреть телевизор на расстоянии не менее трех метров.
- Не читать лёжа и в транспорте.
- Оберегать глаза от попадания в них инородных предметов.
- При чтении и письме свет должен падать слева.
- Расстояние от глаз до текста должно быть 30 – 35 см.
- В пищу употреблять достаточное количество растительных продуктов (морковь, лук, петрушка, помидоры, сладкий красный перец).
- Делать каждый день гимнастику для глаз, глядя на восходящее (заходящее) солнце.

Игры для глаз

Каждое упражнение необходимо выполнять не менее 10 – 12 раз.
«День – ночь» Вы говорите «Ночь», малыш закрывает глазки, «День» - открывает.
«Бабочка». Бабочка порхает – машет крылышками (ребёнок моргает), села на цветочек (жмурится).
«Мячик». Мячик прыгает вверх – вниз (ребёнок соответственно водит глазами).
«Прятки». Попросите малыша посмотреть, кто спрятался справа, а кто слева. Это упражнение необходимо делать, не поворачивая голову.

«Угадай, что». «Рисуйте карандашом в воздухе буквы, цифры, фигурки животных. Малыш должен следить за карандашом и постараться отгадать, что же вы изобразили.
«Далеко – близко». Подойдите к окну и посмотрите вместе с малышом вначале на дальний предмет, затем на тот, что находится вблизи.
«Вверх – вниз, влево – вправо». Зажмуриться и, двигая глазами, сосчитать до 10.

- **Круг.** Представить большой круг. Обводить его глазами сначала по часовой стрелке, потом против.
- **Квадрат.** Представить квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний, в левый верхний, в правый нижний.
- **Скорчим рожу.** Изобразить мордочки животных или сказочных персонажей, например, ёжика: губы вытягивать вперёд, влево, вправо, вверх, вниз, потом по кругу в левую сторону, в правую сторону.
- **Рисование носом.** Закрыть глаза, представить, что нос стал длинным, и рисовать им предмет, букву и т.д.
- **Расширение поля зрения.** Указательные пальцы обеих рук поставить перед собою, за каждым пальцем будет следить «свой» глаз. Развести пальцы в стороны, свести вместе, направить левый вправо, правый влево, каждый глаз следит за «своим» пальцем.
- **Буратино.** Закрыть глаза и на счёт 1 – 8 посмотреть на кончик своего носа. Представить, что нос начинает расти, продолжать с закрытыми глазами следить за кончиком носа. Затем, не открывая глаз, на счёт 8 – 1 следить за уменьшением носа.

ВЕСЕЛАЯ НЕДЕЛЬКА
Всю неделю по порядку глазки делают зарядку
В понедельник, как проснутся,
Глазки солнцу улыбнутся,
Вниз посмотрят на траву
И обратно в высоту.
(Посмотреть вверх, вниз, влево; голова остается неподвижной, упражнение снимает глазное напряжение.)
Во вторник часики-глаза
Отводят взгляд туда-сюда,
Ходят влево, ходят вправо,
Не устанут никогда.
(Посмотреть вправо, влево голова остается неподвижной, упражнение снимает глазное напряжение.)
В среду в жмурки мы играем.
Плотно глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять!
Время глазки открывать.
Жмуримся и открываем -
Так игру мы продолжаем.
(Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глаза; упражнение снимает глазное напряжение.)
А в четверг мы смотрим вдаль,
На это времени не жаль.
Что вблизи и что вдали -

Глазки рассмотреть должны.
(Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку; упражнение укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координацию.)
В пятницу мы не зевали,
Глаза по кругу побежали.
Остановка! Им опять
В другую сторону бежать.
(Смотреть вверх, вправо, вниз, влево и вверх и в обратном порядке: влево, вниз, вправо и снова вверх; упражнение совершенствует сложные движения глаз.)
Хоть в субботу выходной,
Мы не ленимся с тобой.
Ищем взглядом уголки,
Чтобы бегали зрачки.

(Посмотреть в верхний правый угол окна, затем в нижний левый; перевестивзгляд в верхний левый угол и нижний правый; упражнение совершенствует сложные движения глаз.)
В воскресенье будем спать,
А потом пойдем гулять,
Свежим воздухом дышать.
(Закрыть веки, массировать их круговыми движениями пальцев: верхнее веко - от носа к наружному краю глаз; нижнее веко - от наружного края к носу; затем наоборот; упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.)
Без гимнастики, друзья,
Нашим глазкам жить нельзя!

Комплекс гимнастики на каждый день

Понедельник
В понедельник в детский сад
Прискакали зайчики *(прыгают на двух ногах).*
Полюбили крепко их
Девочки и мальчики *(обхватывают себя руками).*
Пригласили их плясать,
Дружно ножки выставлять *(по очереди выставляют ноги вперед).*
Присядь вправо *(поворачиваются вправо с приседанием, смотрят назад),*
Присядь влево *(поворачиваются влево с приседанием, смотрят назад),*
А затем кружись ты смело *(кружатся).*
А ладошки у ребят, словно листики, шуршат *(трут ладони одна о другую).*
Вторник
К нам во вторник прилетал
Аист длинноногий *(взмахивают руками вверх-вниз).*
По болоту он шагал,

Рыб, лягушек доставал *(ходьба на месте, высоко поднимая колени),*
Наклонялся, выпрямлялся *(наклоны вперед, руки назад),*
Вдаль смотрел на край болота *(смотрят вдаль, приставив руку к голове, как козырек)*
И на нос. Ой! Где он? Вот он! *(Смотрят на выставленный вперед палец; подводят палец к носу, не отрывая от него взгляда.)*
Аист полетел домой *(взмахивают руками вверх-вниз),*
Машем мы ему рукой *(машут одной рукой или одновременно двумя).*

Среда

В среду слон к нам приходил,
Топать ножками учил *(ходьба на месте),*
И наклоны выполнять *(наклоны вперед),*
И на цыпочках стоять *(поднимаются на носочки).*
Мы покрутим головой,
Словно хоботом, с тобой *(круговые повороты головой, смотрят вверх, вправо, вниз, влево и в обратном порядке).*
В прятки мы играем,
Глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять!
Мы идем слона искать.
Пять, четыре, три, два, один!
Слон уходит в магазин *(плотно закрывают глаза пальцами рук, считают до пяти и широко открывают глаза).*

Четверг

А в четверг к нам приходила
Хитрая лисичка *(ходьба на месте с имитацией мягких шагов лисицы).*
Показала хвостик рыжий,
Такой мягкий и пушистый *(туловище вправо и влево, стараясь смотреть как можно дальше назад).*
Посидели, постояли,
Притаились, как лиса *(приседания),*
Мышку в норке поискали *(приседают и пальчиками разгребают землю).*
Вот такие чудеса! *(Встают и разводят руки в стороны, приподнимая плечи.)*

Пятница

Мишка в пятницу пришел *(ходьба на месте с имитацией шагов медведя),*
Он в лесу медок нашел *(руки так, как будто дети держат перед собой бочонок меда; приседания с поворотом туловища вправо, влево)*
На высокой елке, где колкие иголки *(смотрят вверх-вниз; пальцы рук раздвинуты - «иголки»).*
Мы у пчел медку попросим *(встряхивают кистями).*
На дворе настала осень *(тянутся).*
Скоро мишка ляжет спать *(медленно приседают),*
Будет лапу он сосать *(голову вправо-влево, руки под головой).*
Пчелы дали меду целую колоду *(хлопают в ладоши и прыгают на двух ногах).*

Суббота

Мы в субботу пригласили *(взмахи руками к себе)*
Шустрых белок на обед *(повороты туловища вправо, влево приседанием).*

Щей вкуснейших наварили *(обе кисти сжаты вместе, круговые движения обеими руками, туловище поворачивается вслед за руками),*
Наготовили котлет *(меняют местами ладони, лежащие одна на другой).*
Белки в гости прискакали *(прыжки на месте),*Посмотрели на столы*(широко открывают глаза и крепко их зажмуривают),* В лес обратно убежали *(бег на месте)*
За орешками они *(постукивают кулаками один о другой).*

Воскресенье

В воскресенье - выходной,
Мы идем гулять с тобой *(ходьба на месте).*
Смотрим вправо *(туловище вправо, смотрят назад),*
Смотрим влево *(туловище влево, смотрят назад),*
Ничего не узнаем *(разводят руки в стороны, удивляются).*
Вот забор, а за забором *(руки вытягивают перед собой, кистиставят вертикально, пальцы раздвигают - «иголки»)*
Ходит, лая, грозный пес *(обе руки одновременно переводят справа налево, глазами следят за руками).*
Вот корова замычала: «Му-у-у!» *(туловище вперед),*
Заработал паровоз: «Ду-ду-ду-у!» *(имитация движущегося поезда),*
А лошадка бьет копытцем,
Предлагает прокатиться *(руки на поясе, приподнимают и опускают сначала правую, а затем левую ногу).*
Мы на этой карусели прокатиться захотели *(произвольные круговые движения руками).*