

Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение  
Угранский детский сад «Катюша»

СЕМИНАР – ПРАКТИКУМ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ  
*«За здоровьем всей семьей!».*

Составила:  
заведующий  
Новикова Е.Л..

Январь – 2016 г.

**Цель:** формирование здорового образа жизни, повышение социальной активности и укрепление здоровья у дошкольников и родителей.

**Задачи:**

- Повысить педагогическую грамотность родителей в вопросах о значении здорового образа жизни у дошкольников.
- Показать значимость ЗОЖ в развитии ребенка.
- Дать представление родителям ЗОЖ.

**Ожидаемые результаты:**

- Повышена педагогическая грамотность родителей о ЗОЖ
- Родителям показана значимость ЗОЖ в развитии детей.
- Родители получили представления о ЗОЖ.

**Материалы и оборудование:**

Мольберты, ватман, жетоны красного, зеленого, коричневого цветов, мешочки, корзины, мяч, платочек, канат

**Техническое оформление:**

**CD-проигрыватель.**

**Музыкальное оформление:**

музыкальные произведения «Шум водопада», классическая музыка.

Логика проведения мероприятия:

1. Психологический настрой

Улыбнуться соседу справа и соседу слева, пожать друг другу руки;  
- фразу “Мы вместе” сказать шёпотом, для себя, так, чтобы слышали все присутствующие.

**2. Кричалка:**

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)  
Замечательно! Молодцы!

**3. Беседа «Что такое здоровый образ жизни? »**

Период дошкольного детства – это на самом деле быстро заканчивающийся промежуток в жизни каждого человека. Одной из основных целей в этот период является формирование привычки к здоровому образу жизни. Ведь гармоничное развитие ребенка в будущем возможно только при условии, что он будет здоровым. Поэтому именно в период дошкольного возраста и должно формироваться психическое и физическое здоровье малыша. На протяжении первых семи лет жизни, маленький человек должен пройти определенный путь развития, который потом никогда не повторится на

протяжении всей последующей жизни. И именно он и должен заложить понятие про здоровый образ жизни для детей дошкольников.

Кроме того в этот период наиболее интенсивно происходит развитие органов, становление функциональных систем организма, формируются основные черты личности, характера, восприятия себя и окружающих. Именно поэтому нужно с самого раннего возраста приучать детей к заботе о своем здоровье, развивать у них положительное отношение к себе и жизни и желание к саморазвитию и самосохранению.

Важно отметить, что работа в этом направлении должна осуществляться педагогами совместно с семьей. Так как именно семья играет важную роль в организации здорового образа жизни ребенка. Здесь важно понимать, что для полноценного развития ребенка нужны оба звена, поскольку каждое из них имеет свои функции и они не могут заменять друг друга.

Основной задачей семьи и педагогов в это время является приобщение ребенка к здоровому образу жизни, а именно: способствовать формированию разумного отношения к своему организму, ведению здорового образа жизни с самого раннего детства, получению знаний, навыков, основных санитарно-гигиенических норм.

Ведение здорового образа жизни для ребенка должно стать самой важной жизненной привычкой впоследствии. В связи с этим, основная задача детского сада и семьи, используя разнообразные формы работы, формировать основы здорового образа жизни. Поэтому именно в семье и дошкольном учреждении у ребенка нужно сформировать и развить понятие ценности здоровья, побуждать самостоятельно и активно сохранять и приумножать его.

Также важно помнить, что педагоги и родители не должны задавить ребенка слишком большим количеством новой и пока еще неосознанной информации. А наоборот, дать детям возможность подумать, проанализировать, прислушаться к своему организму, научиться мыслить. Здоровый образ жизни – это не только все знания, усвоенные за определенное время, а целый стиль жизни, адекватное поведение в разных жизненных ситуациях. Ведь дети могут оказаться в абсолютно неожиданных ситуациях, и основная цель тут – развить у них самостоятельность, ответственность, а иногда и автоматизм. Всё, чему родители и педагоги учат детей, должно применяться ими в реальной жизни. Например, навык мытья рук по приходу домой с улицы, перед и после похода в туалет, после ползанья по полу, перед едой и так далее.

При воспитании детей дошкольного возраста, очень важное значение имеет формирование у них культурно-гигиенических навыков, которые необходимо заранее хорошо спланировать, продумать и организовать.

Так с раннего детства нужно приучать ребенка к тому, что такие вещи, как расческа, постель, носовой платок, полотенце, зубная щетка, должны быть индивидуальными и никогда не должны передаваться, кому бы то ни было. Важно также чтоб ребенок понимал, что соблюдение чистоты – это залог не только личного здоровья, но и здоровья окружающих людей.

В детском саду мы объясняем детям, как необходимо следить за своим здоровьем, стараемся формировать навыки личной гигиены, рассказываем о том, что такое режим дня, зарядка по утрам, здоровая пища, вводим такое понятие как инфекционная болезнь, что нужно делать, чтобы быть здоровым. Для этого мы используем такие способы решения поставленных задач как совместная деятельность, беседы, игры, прогулки (кстати, именно в этом возрасте нужно пояснить для чего человеку двигательная активность, закаливающие мероприятия, изобразительная деятельность, спортивные занятия, гигиенические процедуры, беседы, проведение праздников, чтение. Такое обучение должно организовываться не только на занятиях, но и в различных ситуациях, подталкивающих детей на решение практических проблем. Конечно, главными помощниками в этом вопросе выступают родители. Они должны высказать свои пожелания, касающиеся питания, одежды и сна своих детей. Также родители должны дать согласие на проведение, каких либо закаливающих или медицинских процедур. Но тут нужно иметь ввиду, что все усилия педагогов могут и пропасть, если не будут поддержаны родителями. Ведь всё же, мама и папа являются главным примером, образцом подражания для своих детей, а не воспитатели в детском саду. А потому только с помощью родителей становится возможным добиться по-настоящему хороших результатов в развитии и оздоровлении дошкольников.

Таким образом, и выходит, что семья и детский сад, каждый обладая своей особой функцией, дают ребенку полный социальный опыт и правильно представление о здоровье, его сохранении.

#### 4. Образ

Воспитатель предлагает родителям закрывать глаза и под музыку «Шум водопада» представить образ:

«Тихая, полноводная река, в ней купаются дети, не очень умеющие плавать. Впереди – огромный, кипящий водопад. Течение уносит детей, они оказываются в падающем потоке воды, рискуя разбиться и погибнуть, а мы, взрослые, стоим внизу, протягиваем руки и пытаемся их спасти, в то время как все мы должны были бы быть наверху, где спокойное течение, и учить их плавать.

Если перенести данную метафору в область здоровья, то река – это образ жизни, и наша общая задача – научить каждого ребёнка безопасному плаванию по ней, всячески помогая ему в выборе стиля жизни, способствующего сохранению и укреплению здоровья».

Обсуждение.

#### 5. Поведения и поступки воспитанников.

Воспитатель предлагает родителям подойти к мольбертам, и написать на одном какие поступки, какое поведение наносят ущерб его здоровью, а на другом рассказать о поведении и поступках детей, которые способствуют улучшению его здоровья.

Поведение и поступки воспитанников, наносящие ущерб его здоровью.  
Поведение и поступки воспитанников, способствующие улучшению его здоровью.

Обсуждение.

#### 6. Игровая часть мероприятия: [/u]

Воспитатель предлагает родителям окунуться в мир детства и поиграть любимые игры воспитанников:

- «Попади мешочком в цель»
- «Удочка»
- «Ровным кругом»
- «Мяч по кругу»
- «Платочек»

#### **7. «Дерево Здоровья»**

Воспитатель предлагает родителям представить, что они стоят на перекрестке, на нем лежит камень, а на камне три слова:

Доброта души Хорошее настроение Успокоение

Предлагает выбрать один из путей и вырастить «Дерево Здоровья». Каждый путь имеет свой цвет:

- Хорошее настроение – коричневые жетоны в виде ствола дерева
- Доброта души – зеленые жетоны в виде листьев
- Успокоение – красные жетоны в виде плодов

Обсуждение.

#### **8. Итоги:**

- Быть здоровым нелегко. Ваше здоровье зависит не только от вас, но и от других людей.
- Здоровье – это от других заботиться. Когда ты здоров, ты хочешь прыгать, играть и даже учиться чему – то новому.
- Здоровье – это работа. Здоровье помогает быть хорошим.
- Здоровые люди любят природу, видят мир красивым и не ленятся.
- Здоровье зависит от человека. Правильное питание, доброта, физические занятия, а главное – чистота души.
- Не будешь здоровым – мало проживешь, мир будет казаться не интересным.
- Здоровье – самое важное в жизни: важнее работы и денег.

#### **9. Решение мероприятия с родителями:**

- Внедрять ЗОЖ в каждую семью.
- Домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.
- Гуляя с детьми играть в подвижные игры – детей играми оздоровим, себя – омолодим.