

Семинар-практикум для родителей «Организация работы по укреплению здоровья детей»

Цель: повышение компетенции педагогов ДООУ в вопросах формирования здорового образа жизни дошкольников в условиях детского сада и семьи.

Задачи:

- Расширить знания педагогов с учетом современных требований по формированию основ физического воспитания и здорового образа жизни.
- Поиск эффективных форм, использование инновационных подходов и новых технологий при организации физкультурно-оздоровительной работы в детском саду и семье.
- Способствовать росту педагогического мастерства, создать благоприятную атмосферу для творческой работы всех участников.

Материалы и оборудование: магнитная доска, листочки на клеящейся основе, кроссворд, карточки с изображением чемодана и корзинки, «*Волшебный мешочек*», предметные карточки для игры, карточки с пословицами.

Ход проведения семинара – практикума.

Участники семинара стоят в кругу,

- Здравствуйте, уважаемые коллеги!

Крикните громко и хором, друзья,

Помочь вы откажетесь мне? (*Нет или да*)

Деток вы любите? (*Да или нет*)

Пришли вы на семинар - практикум,

Сил совсем нет,

Вам лекции хочется слушать здесь? (*Нет*)

Я вас понимаю.

Как быть господа?

Проблемы детей решать нужно нам? (*Да*)

Дайте мне тогда ответ

Помочь откажетесь мне? (*Нет*)

Последнее спрошу у вас я:

Активными все будете? (*Нет или да*)

- Я предлагаю вамделиться на три команды и занять свои места.

Участники семинара делятся на команды, проходят за столы.

- Наш семинар хотелось бы начать с одной очень известной «*Легенды о человеке*»

«На горе Олимп давным - давно жили боги и стало им скучно. Тогда решили они создать человека и поселить его на планете Земля. Стали боги решать, каким человек должен быть.

«*Человек должен быть сильным*», - сказал один из богов.

«*Человек должен быть умным*», - добавил второй.

«Человек должен быть здоровым», - высказался третий бог.

«Но если человек будет обладать всем этим, он будет подобен нам», - возразил один из богов. И решили они спрятать главную ценность человека - здоровье.

Долго они решали, куда бы спрятать здоровье?

«Глубоко в синем море», - предлагали одни.

«На самой высокой горе», - вносили предложение другие.

«Здоровье нужно спрятать в самого человека», - предложил один из богов.

И все с ним согласились. С тех давних времен так и живет человек, пытаюсь найти свое здоровье. Только далеко не каждый человек может найти и уберечь

бесценный дар богов - ЗДОРОВЬЕ!

- Здоровье для человека – это самая главная ценность, но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье лишь тогда, когда его теряем. Сегодня, мы говорим о здоровье наших детей. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, формируются основные движения, осанка, а также необходимые привычки, приобретаются физические качества, без которых невозможен здоровый образ жизни. Вот мы часто говорим – *«Дети – цветы жизни»*, а чтобы эти цветы росли здоровыми и счастливыми, нам необходимо создать и поддерживать благоприятные условия.

- Алгоритм формирования потребности здорового образа жизни у детей таков : от удовольствия к привычке, от привычки к потребности. Как вы думаете, какие задачи необходимо решать при формировании у дошкольников привычки к здоровому образу жизни? Отвечать может любой участник из каждой команды.

- развивать у детей дошкольного возраста навыки личной гигиены и навыки оказания первой помощи;

- формировать у дошкольников элементарные представления: о полезности, целесообразности физической активности и личной гигиены (при проведении занятий обращать внимание детей на значение конкретного упражнения для развития определенной группы мышц; при выполнении гигиенической процедуры рассказывать дошкольникам о ее влиянии на состояние кожи, зубов и т. д.);

- формировать представление о способах сбережения психического здоровья (позитивный эмоциональный настрой, развитие умения контактировать с другими людьми, умения расслабляться и др.);

- поддерживать возникновение у детей в процессе физической активности положительных эмоций, чувства “мышечной радости”;

- привлекать родителей к формированию у ребенка ценностей здорового образа жизни.

- Давайте вспомним и дадим точную формулировку понятию «здоровье». Что мы подразумеваем, когда говорим о здоровье?

- Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов органов или систем органов.

- У вас на столе лежит карточка со слагаемым благополучия здоровья человека. Вам предлагается рассказать, что вы понимаете под этим словом. Участники каждой команды высказывают свое мнение о том, что значит «*физическое благополучие*», «*социальное благополучие*», «*духовное благополучие*»

- А сейчас я предлагаю вам решить **кроссворд «Здоровье»**. Я приглашаю к себе по одному участнику из каждой команды.

Решение кроссворда

Один из природных закаляющих факторов (*вода*).

Лекарственное растение, название которого происходит от имени древнегреческого бога (*адонис*).

Бегун на короткие дистанции (*спринтер*).

Точно размеренный распорядок действий на день (*режим*).

Продукт питания, полезный для здоровья ребёнка (*молоко*).

Крупнейшие международные спортивные соревнования (*олимпиада*).

Вид спорта (*альпинизм*).

Предмет для игры в спортивные и подвижные игры (*мяч*).

Растение, обладающее фитонцидными свойствами (*чеснок*).

Спортивный инвентарь (*коньки*).

Способность организма противостоять различным болезнетворным микроорганизмам (*иммунитет*).

Вид активного отдыха (*туризм*).

Витаминный напиток (*морс*).

Физиологический процесс, во время которого происходит отдых организма (*сон*).

- В работе с детьми дошкольного возраста мы часто используем различные жанры устного народного творчества. Пословицы и поговорки – это не только ознакомление детей с устным народным творчеством. Это – установление определенных жизненных принципов, которыми потом руководствуется человек во взрослой жизни. Сейчас я предлагаю вам из набора слов составить пословицы, которые возможно использовать с детьми дошкольного возраста при формировании бережного отношения к своему здоровью.

Береги платье снову, а здоровье смолоду.

Коли болен — лечись, а здоров — берегись.

Здоровье приходит днями, а уходит часами.

Быстрого и ловкого болезнь не догонит.

В здоровом теле — здоровый дух.

Здоров будешь — все добудешь.

- Сейчас я предлагаю вам поиграть в **игру «Чемодан и корзинка»**. На доске я разместила картинку с изображением чемодана и корзинки. Вот на этих маленьких листочках вы должны написать, что полезно для здоровья и положить в чемодан, что вредно для здоровья – положить в корзину. Задание участники выполняют по очереди, чтобы не повторяться.

- Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня являются обязательными и необходимыми условием для детей дошкольного возраста. Давайте перечислим все мероприятия, направленные на укрепление и сохранение здоровья детей, которые вы используете в работе. Участники команд называют мероприятия, используемые в работе: физкультурные занятия, подвижные игры на свежем воздухе, утренняя гимнастика и гимнастика после сна, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, коррегирующая гимнастика, гимнастика для глаз, физминутки, физкультурные праздники и досуги.

- Сейчас я предлагаю каждой команде выбрать карточку. Участник от каждой команды выбирает карточку, на обратной стороне написано мероприятие, которое должны продемонстрировать участники команды.

-А теперь я предлагаю каждой команде обсудить выбранное мероприятие и продемонстрировать его. Участники команды проводят со всеми участниками семинара : физкультурную минутку, пальчиковую гимнастику, дыхательные упражнения, гимнастику для глаз.

- Сейчас мы сами поиграем в **игру «Волшебный мешочек»** и вспомним технологии здоровьесбережения, которые используются в детском саду. У меня есть карточки, на которых изображены различные предметы. Для игры я приглашаю 10 участников.

Выходят участники, становятся в круг.

- Теперь каждый из вас будет по очереди брать карточку, называть предмет и отвечать на вопрос: «Какой вид оздоровления он отражает?»

- 1) шарик – сухой бассейн
- 2) подушечка с травой – фитотерапия
- 3) диск – музыкотерапия
- 4) апельсин – ароматерапия
- 5) мыльные пузыри - игры на дыхание
- 6) краски – арт-терапия
- 7) перчатка – пальчиковая гимнастика
- 8) цветок – цветотерапия
- 9)песок – песочная терапия
- 10)маска – психотерапия

- Современные дети испытывают "двигательный дефицит", так как большую часть времени проводят в статическом положении (*за столами, телевизорами, компьютерами*). Это вызывает утомление определенных мышечных групп, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития основных

физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений. Для решения этой проблемы широко используется технология ритмопластика. Занятия ритмопластикой способствуют укреплению у детей мышечного корсета, формированию правильного дыхания, развитию моторных функций, выработки правильной осанки, походки, грации движений, что способствует оздоровлению всего детского организма в целом. Мы, как воспитатели можем использовать в работе с детьми отдельные ее элементы игры и упражнения, которые обеспечивают активную двигательную деятельность детей, создают положительный психоэмоциональный комфорт у ребёнка, способствуют становлению осознанного отношения к выполнению двигательных действий, дают возможность закрепить правильное выполнение движений у дошкольников.

Сейчас я предлагаю вам познакомиться с такой **игрой**. Называется она «**Семь сыновей**». Для игры выходят участники команды.

Цель. Развивать умение детей произвольно реагировать на команду, снимать зажатость, скованность, согласовывать свои действия с другими детьми.

Дети выбирают водящего, ставят в середину круга. Все играющие двигаются по кругу, взявшись за руки, и поют:

У одной бедной старушки
Жили в маленькой избушке

Семь сыновей,
Все без бровей,
С большими ногами,
С длинными ушами,
Ничего не ели,

А все только пели,
Скакали да играли!

Как?

Все останавливаются и опускают руки на слова: «*Делали все вместе так!*» Водящий, изображающий старушку, быстро делает какое-нибудь движение или принимает смешную позу. Все играющие должны повторить это движение или позу, какую принял водящий.

Того, кто зазевался или делает что-то не так, как следует, старушка наказывает: заставляет обежать круг или поскакать на одной ноге. Затем выбирается новый водящий на роль старушки, игра продолжается

- Вы правильно назвали технологии здоровьесбережения. С какой целью они используются в ДОУ?

- Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании :

Применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи

здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

Применительно ко взрослым – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДООУ и валеологическому просвещению родителей.

- Как подтверждает практика, ни одна, даже самая лучшая оздоровительная программа не сможет дать положительных результатов, если ее задачи не решаются совместно с семьей, если в дошкольном учреждении не создано сообщество "дети – родители – педагоги". Именно дошкольное учреждение является местом педагогического просвещения родителей.

Взаимодействие дошкольного учреждения и семьи осуществляется по-разному. В настоящее время существует много форм взаимодействия дошкольного учреждения и родителей.

- Назовите формы работы с родителями, которые вы используете в работе с родителями по формированию здорового образа жизни у дошкольников. Участники команд перечисляют формы работы с родителями по ЗОЖ.

- К традиционным формам взаимодействия относят:

Информационно - наглядные (материалы на стендах; папки-передвижки; рекомендации; выставки детских работ; фотовыставки,

- индивидуальные (беседа, консультация, посещение семьи,

- коллективные (родительские собрания; конференции, «круглые столы», тематические консультации).

Нетрадиционные формы включают в себя :

познавательные (семинар-практикум; родительский клуб; педагогическая гостиная; устный педагогический журнал; педагогический брифинг и др.)

информационно-аналитические (анкетирование; социологические опросы; «*телефон доверия*»; «*горячая линия*»; «*почтовый ящик*» и др.)

досуговые (*совместные досуги, праздники; участие в выставках, экскурсиях т. д.*)

наглядно-информационные (информационные проспекты; дни открытых дверей; открытые просмотры занятий, режимных моментов; выпуск газеты; мини-библиотека и др.)

- А теперь мы поиграем с вами в **игру**. Называется она «**Реклама**». Каждая команда должна выбрать спортивный инвентарь или любое другое оборудование, обсудить с участниками и рассказать, как бы вы разрекламировали его родителям, чтобы они смогли использовать его с детьми.

- Применение в работе дошкольным образовательным учреждением здоровьесберегающих технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Здоровье – неоценимое богатство в жизни любого человека.

Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, как можно дольше сохранять подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия.

Не зря говорят: «Здоров будешь – всё добудешь».

«Давайте найдём своё сердце, прижмём обе руки к груди, прикроем глаза и прислушаемся, как оно стучит: «тук, тук, тук». А теперь представьте, что у вас в груди вместо сердца кусочек ласкового солнышка. Яркий и теплый свет его

разливается по телу, рукам, ногам. Его столько, что он уже не вмещается в нас.

Давайте улыбнёмся и подарим друг другу немного света и тепла своего сердца.

А мне остаётся только поблагодарить Вас за внимание и за работу.

Вы прекрасно потрудились, будьте всегда здоровы. Я желаю здоровья вашим воспитанникам и детям!

Спасибо за внимание!