

# Тренинг для родителей на тему: ЗОЖ

## «Мы ЗА здоровый образ жизни»

Форма: тренинг

Оборудование: мяч, магниты, листы А4, цветная бумага, ручки, кегли, обруч, футбольный и волейбольный мяч, лыжи, коньки, ролики, бита, боксерские перчатки, хоккейная шайба, скакалка, ракетка, коврик для йоги, канат, памятки.

Цель: оказание практической помощи родителям дошкольников в приобщения детей к здоровому образу жизни.

Задачи:

- акцентировать внимание родителей на проблеме формирования у детей привычки к здоровому образу жизни;
- раскрыть возможные пути объединения усилий семьи и ДОУ в приобщении детей к ЗОЖ;
- дать родителям практические советы.

## **Вводная часть**

Здравствуй, уважаемые родители! Сегодня я пригласила вас на родительский тренинг, чтобы поговорить о важной теме – процесс формирования навыков здорового образа жизни у ребят. Вы самые близкие люди вашим детям и именно вы должны стать их незаменимыми помощниками в этом непростом деле. Смена привычной домашней и «садовой» обстановки, период адаптации и привыкания к новому распорядку, приобретения новых друзей таит в себе много психологических проблем. И во многом от нас с вами зависит, удастся ли оградить ребят от вредных привычек в будущем, привить необходимую во взрослой жизни привычку к здоровому образу жизни.

## **Содержательная часть**

Приглашаю вас сесть в круг. В первую очередь давайте представимся. Я буду передавать мяч по кругу, а тот, у кого он окажется в руках, должен назвать свое имя и род деятельности. (Идет представление родителей). Вам предстоит беседа в парах. За 2 минуты вы должны узнать о своем соседе как можно больше информации, касающейся его привычки к здоровому образу жизни, и затем донести ее до всей группы. (Родители беседуют, после чего проходит обсуждение полученной информации. Пример, мой партнер – Светлана, мама С.Т., любит отдых на природе, экскурсии в лес. Но вся семья не часто выбирается из города в уголки нетронутой человеком природы. В выходные дни ребенок любит ходить с мамой в бассейн, а зимой становятся посетителем катка). Я предлагаю вам поделиться своим жизненным опытом. У меня в руках мяч, он будет для нас эстафетной палочкой. Мы будем передавать его по очереди, после ответа. А предложение будет у нас одно для всех:

«Мой ребенок здоров если я...» (Ответы родителей)

Очень хорошо! А теперь я предлагаю Вам прослушать определения терминов с научной точки зрения. Определение Всемирной организации охраны здоровья: "Здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических недостатков".

Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Поскольку здоровый образ жизни играет столь важную роль в сохранении хорошего здоровья, следует понять установки, побуждающие людей следовать или пренебрегать

принципами здорового поведения. Желание следовать принципам здорового образа жизни стимулируется следующими пятью убеждениями.

1. Общие ценности, связанные со здоровьем, включающие в себя заинтересованность в здоровье и заботу о здоровье.
  2. Восприятие серьезности угрозы, которую представляют для здоровья различные заболевания.
  3. Осознание личной уязвимости в отношении заболеваний.
- Не зря говорят в здоровом теле – здоровый дух! Давайте и мы с вами укрепим свое тело. Я предлагаю вам сделать пару упражнений, которые можно делать совместно с детьми. Я буду показывать, а вы повторяйте:  
Физкультминутка для деток и родителей:

Вот проснулся глазик, а за ним другой.  
Будем просыпаться всей семьей.  
Дружно за руки возьмемся  
И друг другу улыбнемся. (Всем встать в круг, взяться за руки.)

Солнце встало за окошком,  
Потяни к нему ладошки, (Потянуться руками вверх.)  
Руки выше поднимаем,  
А потом их опускаем. (Опустить руки, повторить.)  
Чтоб была красивой спинка,  
Надо сделать нам разминку,  
Руки в стороны по швам  
И согнулись пополам. (Наклониться вниз.)  
Тик-так, тик-так –  
Ходят часики вот так! (Наклоны вправо-влево.)  
А теперь давайте вместе  
Мы устроим бег на месте. (Бег на месте)  
Вдох и выдох, наклонились.  
Всем спасибо, потрудились!

Молодцы! Присаживаемся на свои места.

Уважаемые родители, так как большую часть своего времени ваш ребенок находится в ДООУ, то целесообразным и очень важным в деле продолжения формирования привычки к здоровому образу жизни ваше приобщение к совместным мероприятиям. Сейчас предлагаю вспомнить ваше детство и юность, ведь наиболее яркие впечатления и незабываемые воспоминания, несомненно, оставили совместные походы и экскурсии с родителями, участие в совместных спортивных мероприятиях. Поделитесь с нами, пожалуйста, событиями тех далеких дней, которые оставили неизгладимый след в вашей памяти. Как ваши родители помогали вам понять, что здоровье – бесценный дар природы, и очень важно его сохранить? (Родители выступают, идет обсуждение выступлений). Хочу отметить, что очень порадовали выступления родителей, однако, обращаю ваше внимание на то, что, к сожалению, не каждый из вас нашел, что сказать, поэтому предлагаю, чтобы подобная ситуация не повторилась с вашими детьми, принять совместную программу формирования здорового образа жизни у нашей группы «Наша семья за ЗОЖ».

Теперь поиграем с вами в игру «Верю - не верю» (если согласны поднимаете две руки, если нет – хлопните по коленям 2 раза)

- 1.Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья? (да)
  - 2.Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (нет)
  - 3.Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (да)
  - 4.Правда ли, что есть безвредные наркотики? (нет)
  - 5.Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (нет)
  - 6.Чтобы сохранить зубы здоровыми, нужно чистить их два раза в день. (да)
  - 7.Правда ли, что способствует закаливанию в жаркий день пить ледяную воду? (идет обсуждение ответов, почему вы так думаете)
- Наши детки могут нас не только радовать, но и огорчать. Давайте поделимся своими советами, о том, как поднять себе настроение.

### **Ассоциации «Хорошее настроение»**

Встанем в один большой тесный круг. Подумайте, вспомните, что вам необходимо для поднятия настроения? Передаем друг другу энергию через рукопожатие и говорим свою ассоциацию (например: шоколад, хорошая музыка, ванна, фрукты...). Запомните эти советы и используйте в жизни.

Теперь давайте вернемся к нашей цветочной полянке, и прибавим к ней паровозик, он будет состоять тоже из ассоциаций. Вагон машиниста мы назовем «здоровый образ жизни». Я вам раздам вагончики, на которых нужно написать или нарисовать, что, по вашему мнению, входит в это понятие. Каждый может рассказать, как важно именно ваш пункт использовать в ЗОЖ. Например: занятие гимнастикой, кушать много овощей и фруктов. (Идет обсуждение ответов и «строительство» поезда)

Как вы знаете, здоровый образ жизни состоит не только в физической активности, но и в правильном питании и соблюдении личной гигиены.

Сейчас мы разделимся на две группы и каждая получит свое задание. На задание у вас будет 5-7 минут. Задача каждой группы:

1 группа - расскажет, что человеку нужно для соблюдения личной гигиены;

2 группа - расскажет, из чего состоит здоровое питание.

(представление итогов по обсуждению заданных тем)

«Я то, что я ем» - вы и ваши дети должны знать что полезно, а что вредно для животиков. Также без соблюдения личной гигиены образ жизни здоровым не назовешь.

Посмотрите, в центр нашего круга я принесла несколько атрибутов для физкультуры и спорта. Это нужно для упражнения «Я и спорт». Здесь лежат: кегли, обруч, футбольный и волейбольный мяч, лыжи, коньки, ролики, бита, боксерские перчатки, хоккейная шайба, скакалка, ракетка, коврик для йоги, канат. Каждый выберет для себя ту вещь, на которую он «похож» или с которой он умеет обращаться и объяснит, почему именно выбрал это.

Это может быть нестандартным объяснением. Пример: «Я выбрал обруч, потому что я такой же круглый» или «Я выбрал кеглю, т.к. меня легко сбить с правильного пути»

(Высказывания родителей)

У каждого из нас имеется любимый вид спорта, которым мы, возможно, не занимаемся, но любим смотреть по телевизору. Например: я не гимнастка, но мне нравится смотреть на спортивную гимнастику. Мы сыграем в игру «Догадайся». Сейчас каждый подумает о «своем» виде спорта и когда будет готов, то покажет это без слов, только движениями.

(Выступление родителей)

### **Заключительная часть**

Наше занятие подходит к концу, завершим нашу встречу упражнением «Додумай историю». Вам необходимо закончить историю и сделать правильный вывод, начиная словами:

Я понял...

Я хочу сказать...

Я надеюсь....(Обсуждение)

Также, в заключении, предлагаю поделиться своими чувствами, мыслями о нашей совместной работе, скажите то, что Вам, хочется сказать группе или ее участнику. Что понравилось или нет, что получилось и не очень, хотелось бы Вам продолжать такую работу и что конкретно? Заполните, пожалуйста, анкеты обратной связи.

Уважаемые родители, благодарю вас за совместную работу, я очень рада, что вы оказались такими активными, надеюсь на наше плодотворное сотрудничество в детском саду и в деле формирования привычки к здоровому образу жизни у ребят! Спасибо!