

Муниципальное бюджетное дошкольное общеобразовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида №76»  
Муниципального образования г. Братска

**Семинар-практикум с элементами  
тренинга для родителей «Здоровье детей в  
наших руках».**

Инструктор по физической культуре  
Шаталина Елена Александровна

Г. Братск. Март 2017

## **Цель.**

Создание условий для обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетенции **родителей** в вопросах физического развития и укрепления **здоровья детей**; для создания положительного эмоционального комфорта у **детей** и взрослых в процессе общения друг с другом.

## **Задачи:**

- В неформальной обстановке привлечь **родителей** к анализу использования **здоровьесберегающих** технологий в семье и ДОО
- Повысить уровень знаний **родителей** в области формирования, сохранения и укрепления **здоровья детей**, **здорового** образа жизни в семье посредством педагогического просвещения.
- Познакомить **родителей с современными здоровьесберегающими технологиями**, применяемыми в ДОО.
- В соответствии с предложенной **родителями** темой практикума показать физкультурно-**оздоровительный** комплекс для совместных занятий **родителей и детей** старшего дошкольного возраста.
- Дать соответствующие рекомендации по данному вопросу.
- Привлечь **родителей** к активному сотрудничеству с педагогами дошкольного учреждения и взаимодействию с детьми в коррекционно-развивающем процессе.

## **Ожидаемый результат:**

- повысится уровень педагогической культуры **родителей**;
- расширятся знания о новых **здоровьесберегающих технологиях**;
- повысится уровень ответственности за **здоровье собственных детей**.

**Форма проведения:** семинар-практикум с элементами тренинга

**Участники:** воспитатели, **родители**, дети.

**Место проведения:** музыкальный зал.

## План проведения:

1. Организационный момент; разминка.
2. Коммуникативные игры с **родителями**.
3. Работа в кругах с использованием метода интервизии (групповое решение проблемных вопросов).
4. Мини-лекция «Использование **здоровьесберегающих** технологий в работе ДОУ», инструктор по физической культуре Шаталина Е.А.; видео «Здоровьесберегающие технологии»
5. Физкультурно-оздоровительный комплекс *«Цирковое представление»* совместная работа воспитателя, **родителей и детей**, инструктор по физической культуре Шаталина Е.А.
6. Итог мероприятия.

## **Ход мероприятия:**

**Родители сидят в кругу.** Ведущий вместе с ними.

1. Организационный момент.

Спасибо, что дела свои вы отложили,

В зал наш светлый поспешили

Пообщаться, поиграть,

Много нового узнать!

А тема нашей встречи: *«Здоровье детей в наших руках». И начнем мы ее с веселой разминки. Проводится разминка «Делайте зарядку».*

- Как укрепить **здоровье детей**, избежать болезней? Эти вопросы волнуют и вас **родителей**, и нас, педагогов, так как все мы хотим, чтобы **наши дети не болели**, год от года становились **здоровее**, сильнее, выросли и входили в большую жизнь не только знающими и образованными, но и **здоровыми**.

2. Коммуникативные игры с **родителями**.

-Сейчас я предлагаю вам проверить, насколько активно вы сами заботитесь о своем **здоровье** и способствуете его укреплению. (**Родители образуют круг**, в центре круга надпись "Здоровье" на подставке)

Упражнение "Я работаю над своим здоровьем".

-Я буду задавать вопросы, если ответ положительный, то вы делаете шаг вперед, если отрицательный – не двигаетесь.

я ежедневно выполняю **утреннюю гимнастику**;

я ежедневно совершаю пешие прогулки;

я посещаю бассейн, **тренажерный зал** или занимаюсь каким-либо спортом;

у меня отсутствуют вредные привычки;

соблюдаю режим дня;

я правильно питаюсь;

я эмоционально уравновешен;

я выполняю профилактику заболеваний.

- Итак, кто из вас оказался рядом с бесценным сокровищем "здоровье"? Это ... Мы за вас очень рады, дружно поаплодируем Вам, и будем брать с Вас пример.

3.- Вот на такой позитивной нотке мы и продолжим нашу работу. Предлагаю поиграть в игру **«Одному – хорошо, а вместе – лучше»**. Мы передвигаемся по залу под музыку, как только вы слышите команду **«два»** вы находите себе пару и беретесь за руки; **«три»**, объединяетесь тройками и так далее. Итак, внимание! Звучит музыка, вы ходите по залу.

- **«Два»**. Молодцы, вы нашли себе пару – поделитесь, пожалуйста, с ней яркими воспоминаниями вашего детства, связанными с укреплением **здоровья**. (*общение*) Все пообщались, молодцы, гуляем дальше.

- **«Шесть»**: у нас получились две команды, уважаемые **родители**, обсудите в командах и поделитесь с нами своим опытом, что вы дома делаете для укрепления **здоровья вашего ребенка**. В течение 2-х минут мы сможем узнать что-то новое и выявить самые популярные способы. А ответы нужно записать на листочек и озвучить. Вот вам бумага и карандаши, выберите секретаря.

- Какие активные и деятельные у нас **родители!** А теперь точно также подумайте в командах, что, по вашему мнению, делают педагоги в детском саду для укрепления **здоровья ваших детей**.

- А теперь зачитайте ваши ответы. Спасибо, всем большое. Из всего вышесказанного мы можем сделать вывод, что цели и задачи сотрудников детского сада и **родителей во многом совпадают**, но в ДОО используется более обширный арсенал средств, с которым мы просто обязаны вас познакомить подробнее.

*(Родители присаживаются на стульчики).*

4. Мини-лекция с элементами тренинга «Использование **здоровьесберегающих** технологий в работе ДОО», инструктор по физической культуре Шаталина Е.А.

- К традиционным **здоровьесберегающим** технологиям относятся: **утренняя гимнастика**, пальчиковая гимнастика, динамические паузы (физкультминутки, дыхательная гимнастика (предлагаем посмотреть видео, гимнастика для глаз, игровой самомассаж, артикуляционная гимнастика, релаксация, гимнастика бодрящая после сна, подвижные и спортивные игры). **Показ видео «Здоровьесберегающие технологии».**

К нетрадиционным **здоровьесберегающим** технологиям можно отнести и ритмопластику, мы будем **оздоравливаться при помощи танца с элементами массажа «У жирафа пятна».**

Танцевальное игровое упражнение с элементами массажа Е. Железновой «*У жирафа пятна*». Посмотрите, какой положительный заряд бодрости мы с вами получили.

Очень нравится детям и точечный массаж. В результате точечного массажа укрепляются защитные силы организма. И он сам начинает вырабатывать *«лекарства»*, которые намного безопаснее таблеток.

Точечный массаж + пальчиковая гимнастика

Крылья носа разотри – раз, два, три

И под носом себе утри – раз, два, три

Брови нужно расчесать – раз, два, три, четыре, пять

Вытри пот теперь со лба – раз, два и т. д.

«Неболейка».

Чтобы горло не болело,

Мы его погладим смело.

Чтоб не кашлять, не чихать,

Надо носик растирать.

Лоб мы тоже разотрем,  
Ладонку держим козырьком.  
«Вилку» пальчиками сделай,  
Массажируй ушки смело.  
Знаем, знаем – да-да-да! –  
Нам простуда не страшна!

Таким образом, используемая в комплексе **здоровьесберегающая** деятельность помогает сформировать у **детей** стойкую мотивацию на **здоровый образ жизни**, укрепить **здоровье**. Результат будет эффективнее, если расширится взаимосвязь в решении данного вопроса между детским садом и вами, уважаемые **родители**.

Работая в детском саду, мы обратили внимание, что во многих семьях страдают эмоциональные связи. Дети испытывают дефицит **родительской любви и внимания**, поэтому, чтобы побудить вас к взаимному общению со своими детьми, мы проведем совместный **оздоровительный комплекс**. Надеемся, что это поможет эмоционально сблизить вас с вашим ребенком и будет способствовать укреплению **здоровья малыша**.

5. **Физкультурно-оздоровительный комплекс «Цирковое представление»**, совместная деятельность **родителей и детей** (*инструктор по физической культуре Шаталина Е.А.*)

- Ребята, посмотрите, сколько к нам пришло гостей, давайте с ними **поздороваемся**. Кто же там сидит? (*Мамы и папы*). Подойдите к ним, возьмитесь их за руки.

Дружно за руки возьмитесь

В круг тихонько становитесь. (*подождать пока станут*)

Мы отправляемся в цирк!

В цирке очень хорошо!

Всюду празднично, светло!

Здесь звенит веселый смех

Приглашаем в гости всех!

Внимание! Внимание!

Занавес открывается!

Парад-але начинается!

Сегодня с нами артисты –

Циркачи, эквилибристы.

И первыми на нашу сцену выходят

воздушные гимнасты.

- Идем на носочках, держим спину ровно.

Силачи в гостях у нас,

Их приветствуем сейчас!

- Выполняем силовое упражнение: взрослый держит руки ребенка, руки в стороны, к плечам.

Под свет прожекторов по круглой арене,

Лошадки идут, поднимая колени!

- Высокое поднимание колен.

А это **наши** песики – черненькие носики,

На арене цирка – дрессированные собачки.

- Взрослые делают широкие шаги, дети пролазят на четвереньках между ног взрослого.

А сейчас веселые клоуны!

Они не унывают никогда,

Весело бегают всегда!

- Бег по залу.

Вот на арене акробаты,

Очень сильные и смелые ребята.

- Дети становятся на ноги взрослого, передвигаются вместе.

Ярче, ярче, пусть сверкают

На арене огоньки,

Цирковое представление

Начинаем с вами мы.

- Дети с **родителями останавливаются**

Посмотрите –ка, медведи,

Едут на велосипеде.

- Взрослый становится на колени лицом к ребенку, руки - ладошка к ладошке, вращательные круговые движения.

Представление продолжается,

Снова номер представляется.

Силачи спешат сюда,

У них номер – вот это да!

- Взрослые на коленях спина к спине с ребенком, ребенок поднимает руки вверх, взрослый держит ребенка за руки, наклоняется вперед и назад вместе с ребенком на спине.

Детям всем на удивление.

Продолжаем представление.

Вышли обезьянки на арену,

Поклонились всем со сцены.

Они приглашают нас покататься на качелях.

- Взрослый и ребенок стоят лицом к лицу, поочередно выполняя приседание.

Кто-нибудь из вас видал,

Чтобы слоник танцевал?

Не видали? Ничего!

Мы покажем вам его!

- Взрослый становится на четвереньки, ребенок садится ему на спину.

Вот к концу подошло представление,

Мы благодарны вам за терпенье.

**Наши** артисты не ждут комплиментов,

Ждут они только аплодисментов!

- Все аплодируют.

- Но после представления, нужно нам убраться на арене. Дети ложатся на животик, **родители** поглаживают ребенка по всем частям тела, затем переворачиваемся на спинку, аналогично, поглаживание животика.

- Вот и закончился наш поход в цирк, мы надеемся, что он понравился не только **нашим ребятам**, но и вам, уважаемые **родители**. А теперь **нашим** артистам пора отдохнуть, они пойдут в группу.

- А мы с вами немного отдохнем, послушаем легкую спокойную музыку, восстановим дыхание и продолжим работу.

## 6. Итог семинар - практикума.

Надеемся, что информация оказалась для вас полезной. И в завершении нам бы хотелось напомнить о том, что личный пример **родителей** в любом деле важнее всего! Потому **здоровые** дети – это не только счастливые дети, но и, прежде всего, счастливые **родители!**

- Уважаемые **родители**, встаньте, пожалуйста, в круг, предлагаю Вам поиграть еще в одну игру «**Закончи предложение**».

Эстафетной палочкой для нас будет мяч. Мы будем передавать его по кругу, и тот человек в чьи руки попал мяч, продолжает предложение "Мой ребёнок будет здоров если я...".

В подведении итогов собрания, хотелось бы дать несколько рекомендаций:

Рекомендации для **родителей**:

1. Соблюдайте режим детского сада в выходные дни.
2. Обнимайте своего ребёнка не менее 8 раз в день.
3. Делайте с ребёнком минутки **здоровья** (*массаж, гимнастика*).
4. Играйте с ребёнком не менее 30 минут в день в совместные игры.
5. Приобщайте ребёнка к занятиям спортом, соблюдая меру и осторожность не допуская его перегрузки и утомления.

6. Обеспечьте ребёнку в семье комфортную психологическую обстановку.

7. Ведите **здоровый образ жизни**, так как вы являетесь примером для своего ребёнка.

А сейчас давайте одновременно хлопнем в ладоши и скажем СПАСИБО!

А мне остаётся только поблагодарить вас за внимание, а за активную работу. Вы прекрасно потрудились, будьте всегда **здоровы!**