Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №5 «Ягодка» ст. Новоджерелиевской

муниципального образования Брюховецкий район

*СЕМИНАР – ПРАКТИКУМ С РОДИТЕЛЯМИ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ ПО ТЕМЕ:*

**«Здоровый ребенок – счастливая семья»**

Подготовил воспитатель:

Бойко Мария Васильевна

ст. Новоджерелиевская

2017год

Цель: Познакомить родителей воспитанников с основными слагаемыми способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях.

Задачи:

* Формирование у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей;
* Повышение мастерства родителей по использованию здоровье сберегающих технологий в домашних условиях;
* Развивать чувство единства, сплоченности.

Участники семинара – практикума:

* родители;
* дети младшей группы;
* воспитатель;
* Старший воспитатель детского сада;
* Музыкальный руководитель.

Предварительная работа:

* Оформление с детьми приглашений на семинар - практикум;
* Разработка буклетов;
* Подготовка оборудования: спортивного инвентаря, материала для проведения игр;
* Анкетирование.

Воспитатель: Уважаемые родители, гости и ребята! Я очень рада новой встрече с вами. Сегодня я пригласила вас на семинар – практикум по теме «Здоровый ребенок – счастливая семья!»

Народная мудрость гласит: «Всесторонне развитый ребенок - это ребенок, который интересуется всем: и спортом, и музыкой, и трудом».

Наш семинар хотелось бы начать с одной очень известной «Легенды о человеке»: «Давным-давно, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и задумали они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть житель Земли.

Один из богов предложил: «Человек должен быть сильным».

Другой добавил: «Человек должен быть умным».

Третий сказал: «Человек должен быть здоровым». Но тут кто-то из богов возмутился: «Если все это будет у человека, он будет как мы».

Тогда решили они спрятать главное, чем хотели наградить человека, — его здоровье. Да вот только куда спрятать-то? Одни предлагали глубоко в синее море, другие — за высокие горы. А кто-то из богов придумал: «Здоровье надо спрятать в самого человека».

Так и живет с давних времен человек, пытаясь найти свое здоровье. Да вот не каждому дано сберечь бесценный дар богов».

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.

Видеть красивого, умного, здорового ребенка – желание каждого, кто находится с ним рядом, кого волнует и заботит его будущее. Папы, мамы, бабушки и дедушки постоянно размышляют над тем, как, когда и сколько нужно заниматься с ребенком, чтобы быстрее научить его ходить, говорить, считать. Эти заботы порой мешают заметить рядом верного и надежного помощника. Название ему – движение, развитие моторики, что способствует укреплению здоровья.

Чтобы запомнить семь слагаемых здорового образа жизни, мы поиграем в игру «Собери цветик – семи цветик». «Семь слагаемых здоровья, семь лепестков цветика – семицветика» и каждый лепесток – это новое слагаемое здоровья наших детей.

* Первый лепесток «Режим дня»

Родители поделились информацией, как выполняется режим дня в семье, чем занимаются с детьми в выходные дни, в какие игры играют дома. Особое внимание уделяют играм с физкультурным оборудованием: боксерская груша, кегли, мячи, обручи. Каждому виду деятельности отведено достаточно времени в режиме дня. Каждый родитель должен запомнить и взять на заметку, что маленький ребенок днем должен отдыхать, не обязательно спать, иногда достаточно просто полежать. Но взрослые об этом часто забывают, а потом переутомление и заболеваемость ребенка.

* Второй лепесток « Правильное питание»

Правильное питание – это включение в рацион и овощей и фруктов, мяса и молочных продуктов. То есть продуктов богатых витаминами, минеральными солями, а также белком. Хочется обратить внимание еще на то, что интервал между приемами пищи должен составлять не более 3-4 часов.

Родители познакомились с более подробной информацией по составлению меню, сколько дней в неделю молочные блюда, рыбные блюда, а также выпечка. Мамы рассказали, какие любимые блюда, и продукты дети кушают дома.

Я предложила родителям и детям, принять участие в игре «Солнышко и тучка»: полезные продукты – солнышко, тучка – вредные продукты. Провели мозговую зарядку «Доскажи словечко», «Отгадай загадку».

* Третий лепесток «Оздоровительные мероприятия»

- утренняя гимнастика:

- физкультминутка,

- гимнастика после сна и т.д.

* Четвёртый лепесток «Прогулка на свежем воздухе»

- подвижные игры;

- труд;

- игры с физкультурным оборудованием.

* Пятый лепесток «Профилактика заболеваний»

- пальчиковые игры на развитие мелкой моторики кистей рук, развитие речи,

- упражнения на развитие дыхания,

- артикуляционная гимнастика,

- ходьба по дорожке здоровья,

- игра «Для чего нужны…?» (предметы личной гигиены).

* Шестой лепесток «Правильно организованная развивающая среда»

Родители поделились опытом, как, и где хранятся игрушки детей дома. Все доступно, не травмоопасно, полифункционально, трансформируемо и разделено по гендерному признаку.

* Седьмой лепесток «Эмоциональное здоровье»

- Эмоциональное здоровье зависит от нас взрослых. Ссоры, семейные споры, неурядицы – это все влияет на психическое и физическое здоровье детей. Всячески избегайте семейных сцен, если уж это случилось, попытайтесь не повышать голос друг на друга при ребенке, не размахивайте руками. Одна стрессовая ситуация может оставить свой след и подорвать здоровье малышу.

Малышам, мамам и папам я предложила закончить нашу встречу коллективной работой. Выбрать себе цветок, который им больше всего понравился по цвету и прикрепить вокруг цветика – семицветика. Получилась очень красивая картина. Дети были счастливы, им родители поручили выполнение ответственного задания. Вот еще в чем для детей заключается эмоциональное здоровье – это доверие родителей.

Чаще улыбайтесь, обнимайте, целуйте детей, им это очень необходимо.

Взаимодействие родителей и детского сада редко возникает сразу. Это длительный процесс, долгий и кропотливый труд, требующий терпеливого, неуклонного следования выбранной цели.

Наша главная цель – воспитывать будущих созидателей жизни. Каков человек – таков мир, который он создает вокруг себя. Хочется верить, что наши дети, когда вырастут, будут любить и оберегать  близких, заботиться о своем здоровье и здоровье своих близких.

Закончить свое выступление я хочу одной притчей:

« В одном доме жил мужчина. Вместе с ним жили его жена, престарелая больная мать и его дочь – взрослая девушка. Однажды поздно вечером, когда все уже спали, в дверь кто-то постучал. Хозяин встал и отворил дверь. На пороге дома стояли трое.

«Как вас зовут?» – спросил хозяин.

Ему ответили: «Нас зовут здоровье, богатство и любовь. Пусти нас к себе в дом».

Мужчина задумался: «Вы знаете, – сказал он, – у нас в доме только одно свободное место, а вас трое. Я пойду, посоветуюсь с домочадцами, кого из вас мы сможем принять в нашем доме».

Больная мать предложила впустить здоровье, юная дочь захотела впустить любовь, а жена настаивала на том, чтобы в дом вошло богатство. Женщины очень долго спорили между собой. Когда мужчина открыл дверь, за порогом уже ни кого не было».

Пусть в вашем доме поселятся: здоровье, богатство и любовь!

Помните: здоровье ребёнка в наших руках!