

муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №21 «Мозаика»

**Семинар - практикум для родителей
"Здоровый образ жизни - залог здоровья !"**

Разработала:
Воспитатель по ИЗО
МДОУ д/с №21 «Мозаика»
Вознесенская Е.Н.

Цель: формирование у родителей ответственности за здоровье детей и своё здоровье, мотивация на здоровый образ жизни

Задачи:

- повышать уровень знаний родителей в области формирования, сохранения, укрепления здоровья детей;
- формировать устойчивый интерес родителей и детей к здоровому образу жизни через детско - родительские отношения;
- повышать мастерство родителей по изготовлению спортивного инвентаря своими руками и использованию его в домашних условиях

Оборудование: ширма и куклы для кукольного театра, тубы от туалетной бумаги, цветная бумага, клей, степлер, нитки (цвета которых совпадают с цветной бумагой), вилка, прорезиненный коврик, палочки, камушки, мешочки с различными крупами, деревянные брусочки, мешочки с сеном, опилками, песком; скорлупки от грецких орехов, каштаны, коробка круглой или овальной формы, деревянные палочки круглой формы, атласные ленты, игрушка Курица , краски. кисти, плакат с изображением кормушки для куриц, зёрна для рефлексии

Ход семинара – практикума:

1. Приветствие.

Воспитатель:

-Здравствуйте, уважаемые родители! Очень приятно, что вы нашли время и откликнулись на наше приглашение. А начнём мы нашу встречу с посещения импровизированного кукольного театра, в котором представление подготовили для вас ваши дети.

2. Мотивация.

"Петух и краски на новый лад"(театрализованное представление)

Действующие лица: Автор, Петух, Краски, Собака

Ход представления:

Автор:

Жил - был Петух. Был он такой красивый, яркий. Переливались его пушистые длинные перья всеми цветами радуги. Петух очень много гулял, бегал, купался в чистой прохладной воде, клевал полезные зёрнышки. Но однажды он перестал это делать: гулять ему стало лень , он всё лежал и лежал, клевал чипсы и сухарики. И стал Петух с каждым днём становиться всё бледнее и бледнее, пока не потерял все свои яркие краски. Вышел как то Петух во двор, а над ним стали все смеяться.

- Почему надо мной все смеются? - спросил Петух у Собаки

- Ты же совсем не раскрашенный - ответила Собака

Посмотрел петух в лужу и увидел своё отражение. Действительно, он стал совсем бесцветным.

- Что же мне делать, чтобы снова стать разноцветным? - снова обратился Петух к собаке

- Иди к краскам, они тебе расскажут

Пошёл Петух к краскам. Пришёл и спрашивает:

- Краски, помогите мне, пожалуйста, снова стать красивым и разноцветным

- Мы вернём тебе краски только тогда, когда ты станешь снова вести здоровый образ жизни - хором ответили краски

Что же я должен делать? - спрашивает Петух

- Правильно питаться: есть фрукты, овощи, крупы - говорит жёлтая краска

- Заниматься спортом - говорит красная краска

- Закаляться - говорит синяя краска

- много времени проводить на свежем воздухе - говорит зелёная краска

- Спасибо вам, Краски - говорит Петух

Отправился Петух домой и стал снова привыкать вести здоровый образ жизни. Стал Петух с каждым днём становиться крепче, сильнее, стали возвращаться к нему краски. Яркий, красивый Петух теперь всегда ведёт здоровый образ жизни !

3. Информационная часть

Воспитатель: - Все родители хотят, чтобы их дети росли здоровыми, сильными, крепкими, выносливыми. Но часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены тем образом жизни, который ведёт семья. Современное общество всё меньше уделяет внимания Здоровому Образу Жизни, поскольку становится всё меньше стимулов для естественного движения. Мы живём в экономно построенных квартирах, темп современной жизни вынуждает нас часто пользоваться личным или городским транспортом. Эти факторы обуславливают необходимость двигательной компенсации - с помощью занятий физкультурой и спортом, игр, активного отдыха. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребёнка для того, чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.

Существует правило: "Если хочешь воспитать своего ребёнка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести"

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов. Давайте назовём их (пребывание на свежем воздухе, разнообразие питания, регулярное закаливание, соблюдение режима дня, формирование интереса к оздоровлению

Итак, наша с вами задача, мотивировать детей на двигательную активность в самостоятельных видах деятельности. В этом вопросе к нам на помощь приходит нестандартное оборудование, выполненное своими руками, ведь использование нетрадиционного оборудования позволяет:

- повысить интерес детей к выполнению основных движений и игр;

- развивать у детей наблюдательность, эстетическое восприятие, воображение, зрительную память;

- развивать чувство формы и цвета;

- способствовать формированию физических качеств и двигательных умений детей;
- создаёт условия для наиболее полного самовыражения ребёнка в двигательной деятельности;
- вызывает у ребёнка положительный эмоциональный настрой, интерес к упражнениям.

4. Практическая часть

Сегодня я очень надеюсь на вашу помощь в изготовлении оборудования для занятий и игр детей в детском саду. У нас сформировалось 3 команды, каждая из которых будет корпеть над изготовлением своего вида спортивного инвентаря:

1 группа - "Изготовление нестандартного оборудования для дыхательных игр";

- Что такое дыхательная гимнастика и возможно ли её применение в детской практике?

- Дыхательная гимнастика - это составная часть лечебной физкультуры, целью которой является тренировка дыхательного аппарата и повышение эффективности дыхания. Дыхательные упражнения способствуют насыщению организма кислородом. Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, улучшает пищеварение. Обменные процессы в организме протекают более динамично, ребёнок лучше растёт и развивается, меньше болеет.

Существует техника выполнения дыхательных упражнений, которую надо строго выполнять:

- воздух набирать через нос
- плечи не поднимать
- выдох должен быть длительным и плавным
- необходимо следить, чтобы щёки не надувались

- В дошкольном учреждении необходимо иметь оборудование для дыхательной гимнастики. А оборудование, выполненное руками самих детей и руками их родителей сделает процесс занятия дыхательной гимнастикой интереснее и увлекательнее.

Мастер класс "Изготовление нестандартного оборудования для дыхательных игр – Весёлые цыплята"

Для изготовления этой игры нам потребуются: тубы от туалетной бумаги, цветная бумага, клей, степлер, нитки (цвета которых совпадают с цветной бумагой), вилка

Тубы оклеиваем цветной бумагой, скрепляем их между собой с помощью степлера - получаются тоннели. С помощью вилки делаем помпоны маленького размера, которые мы будем с помощью воздушной струи загонять в разноцветные тоннели.

В процессе использования такого оборудования для дыхательной гимнастики у детей формируется направленная воздушная струя для

речевого дыхания, вентиляция лёгких, что способствует профилактике заболеваний верхних дыхательных путей.

2 группа - "Изготовление тренажёра для предотвращения и лечения плоскостопия";

- Растить детей здоровыми, сильными, эмоциональными - наша общая задача. в современном обществе очень тревожит ситуация по количеству детей с нарушением осанки и плоскостопием.

- Что же такое плоскостопие?

- Плоскостопие - это деформация стопы, вызванная уменьшением высоты свода.

- От чего же стопа может стать плоской? (неправильная обувь, не укреплены мышцы свода стопы, большая нагрузка на мышцы стопы)

Для предупреждения такого заболевания нужно использовать упражнения на укрепление мышц стопы и голени и формирование свода стопы. Их можно применять не только на занятиях по физической культуре, но и дома, совместно с Вами, родителями.

Мастер класс "Изготовление нестандартного оборудования для предотвращения плоскостопия - Птичий двор"

Для изготовления этой игры нам потребуются: прорезиненный коврик, палочки, камушки, мешочки с различными крупами, деревянные брусочки, мешочки с сеном, опилками, песком; скорлупки от грецких орехов, каштаны.

Расчерчиваем коврик на квадраты и заполняем каждый квадрат одним видом материала, прикрепляя его с помощью горячего клея. Жёсткий массажный материал обязательно должен чередоваться с мягким, чтобы ножки могли отдохнуть.

3 группа - "Изготовление тренажёра для развития мелкой моторики

"Моталочки"- это полезные соревновательные игры для детей дошкольного возраста. Они используются для эффективной тренировки мелкой моторики пальцев рук. В процессе игры совершенствуется ловкость, координация и быстрота движений игры

Мастер класс "Изготовление нестандартного оборудования для развития мелкой моторики - Курочка и цыплята"

Для изготовления этой игры нам потребуются: коробка круглой или овальной формы, деревянные палочки круглой формы, атласные ленты, игрушка Курица, краски

Раскрашиваем коробку коричневой краской разных оттенков, имитируя веточки. Получилось гнездо. Делаем по периметру коробки на одинаковом расстоянии отверстия. Через каждые 2 отверстия, находящиеся друг напротив друга протягиваем атласную ленту. Выровняв концы ленты,

закрепляем её середину клеем к коробке. К концу каждой ленты прикрепляем палочку.

Курочка зовёт цыплят домой. Все ребята - цыплята начинают накручивать ленту на палочку, торопясь к маме - курочке. Какой цыплёнок окажется самым быстрым, покажет игра.

5. Демонстрация изготовленного инвентаря.

Воспитатель: Итак, среда нашей группы, благодаря вашим усилиям уважаемые родители, обогатилась такими видами спортивных игр, как: «Весёлые цыплята», «Птичий двор», «Курочка и цыплята». Каковы же они в деле? Давайте опробуем их и узнаем, действительно ли они будут способствовать сохранению здоровья наших детей.

- Поиграем в игру «Весёлые цыплята» (Демонстрирует 1 группа родителей)

- Как вы считаете, играя в данную игру, у детей сформируется правильная воздушная струя для речевого дыхания, вентиляция лёгких? Способствует ли она решению поставленных задач?

- На «Птичий двор» отправится команда родителей №2

- Качественный ли массаж ступней ног вы получили? Получится ли укрепить мышцы стопы и голени и правильно сформировать свод стопы при регулярном использовании данного спортивного инвентаря?

Теперь поиграем в игру «Курочка и цыплята» (3 группа родителей)

- Отвечает ли данная игра поставленным задачам? Будет ли развиваться мелкая моторика? Совершенствоваться ловкость, координация и быстрота движений?

6. Рефлексия

Уважаемые родители. Кто согласен, что изготовленный нами спортивный инвентарь полностью отвечает поставленным задачам и при систематическом использовании будет способствовать сохранению здорового образа жизни, положите в кормушку для кур семечку. Кто считает, что новый инвентарь будет полезен для детей в недостаточной мере, положите пшено. Если кто-то считает, что зря сегодня потратил своё время и изготовленные игры бесполезны для поддержания здорового образа жизни детей, положите горошинку чёрного перца.

7. Итог семинара

Хочу закончить наш семинар словами А. Шопенгауэра: «Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищий счастливее больного короля»

Большое спасибо, вам родители, за помощь в обогащении среды группы спортивным инвентарём. А сколько ещё всего интересного можно придумать для укрепления над других групп мышц. Предлагаю вам продолжить начатую сегодня работу, но уже в индивидуальном порядке, ведь каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми.