**Семинар-практикум «Мама, папа, я – здоровая семья!»**

**Мурзина Екатерина Михайловна**

1. **Временной ресурс** 50 минут

2. **Пространственный ресурс** – Актовый зал

3. **Цель**: Формирование знаний у родителей о здоровом образе жизни детей дошкольного возраста.

4.**Задачи**:

* Сформировать представление у родителей о необходимости соблюдения ЗОЖ;
* Обогатить знания родителей об условиях ЗОЖ;
* Способствовать формированию ЗОЖ в семье.

5. **Форма организации**: фронтальная.

6. **Планируемый результат**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Знают* | *Умеют* | *Проявляют отношения* |
| О необходимости соблюдения ЗОЖ | Правильно подносить информацию детям о ЗОЖ | Интерес к ЗОЖ |

7. **Подготовка собрания**: анкета, буклеты, презентация.

**Технологическая карта семинара-практикума**

**«Мама, папа, я – здоровая семья!»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Структура** | **Вид деятельности** | **Цель** | **Форма организации** | **Способы достижения цели (приемы)** | **Результат** |
| Вводная часть.Сбор гостей | Приветствие, приглашение занять места- Здравствуйте, уважаемые родители! Мы очень рады видеть вас на очередном родительском собрании. Но сегодняшние собрание пройдёт в необычной форме, в форме тематической гостиной, т. е. мы с вами за чашкой чая будем много говорить, играть, и с пользой проведём время. А тема нашего собрания - здоровый образ жизни. | Установка на общение | Фронтальная | Приглашения сделанные самими детьми. | Готовность к общению, заинтересованность |
| Сбор информации | - В самом начале нашего собрания мы попросим вас заполнить анкеты.АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:1. Читаете ли вы литературу о ЗОЖ?
2. Используете ли полученные знания в воспитании вашего ребенка?
3. Можно ли назвать образ жизни в вашей семье здоровым?
4. Делаете ли вы утреннюю гимнастику?
5. Есть ли у вас или у других членов семьи вредные привычки?
6. Как вы организуете питание в вашей семье?
7. Как воздействует на нашего ребенка климат в семье?
8. Что вы считаете здоровым образом жизни?
9. Воздействуете ли вы на своих детей с целью формирования у них привычки к ЗОЖ?
10. Занимаетесь ли вы закаливанием своих детей?
11. Как закаляется ваша семья?
 | Получить и проанализировать ответы вопросы анкеты | Индивидуальная | Раздача и заполнение родителями анкет | Родители заполнили анкету |
| Осознание желаемого результата |  - Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но далеко не все задумываются о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим миром. А между тем, секрет этой гармонии прост – здоровый образ жизни. Давайте разберёмся, что же такое здоровый образ жизни?*(ответы родителей)*- Молодцы, родители! Вы совершенно верно говорите, что здоровый образ жизни – это прогулки, это правильное питание, это физкультура и спорт, это отсутствие вредных привычек.Итак - здоровый образ жизни:1 эмоциональное здоровье,2 режим дня,3 здоровое питание,4 утренняя гимнастика,5 физические упражнения и подвижные игры,6 закаливание,7 прогулки на свежем воздухе. | Узнать, что такое ЗОЖ и как он влияет на развитие ребенка.Обратить внимание на необходимость личным примером показывать детям важность ЗОЖ. | Фронтальная групповая | Родители составляют перечень слагаемых здорового образа жизни, а воспитатель проверяет правильность ответов. | Родители сами вспомнили и составили перечень слагаемых ЗОЖ. |
| Выработка решений  | - Давайте сейчас разберём каждый пункт:*«Эмоциональное здоровье»*Ребёнку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат. Допустим: перебранка в присутствии ребёнка. Ребёнок начинает нервничать, нервная система истощается. Всё это существенно снижает защитные возможности детского организма. Учитывая это, мы всегда должны стараться быть в хорошем настроении.  Вспомните, стоит нам улыбнуться – сразу становится легче, нахмуриться – подкрадывается грусть. Нахмурились – начал выделяться адреналин, способствующий грустному, тревожному настроению, улыбнулись – помогли другому гормону – эндорфину, обеспечивающему уверенное и бодрое настроение. Так своим настроением мы взрослые заражаем детей, поэтому давайте больше улыбаться и дарить радость друг другу.**Помните**:* От того, как родители разбудят ребёнка, зависит его психологический настрой на весь день;
* Как можно чаще улыбайтесь своему ребёнку;
* Поощряйте своего ребёнка жестами;
* Радуйтесь успехам ребёнка. Не раздражайтесь в момент его временных неудач. Терпеливо, с интересом слушайте рассказы о событиях в его жизни;
* Ребёнок должен чувствовать, что он любим. Необходимо исключить из общения окрики, грубые интонации, маты.

Так соблюдая самые элементарные правила, мы можем говорить, что с эмоциональным здоровьем у наших детей всё в порядке. |  Узнать как обстановка среди взрослых влияет на эмоциональное состояние ребенка. | Фронтальная | Мультимедийная презентация | Родители вспомнили, как эмоциональное состояние ребенка влияет на его здоровье. |
| Игра | Игра «Угадай интонацию» - Первая команды получают на листочках фразу и название интонации, с которой эту фразу надо сказать. Вторая команда угадывает интонацию, а потом вторая команда получает задание, а первая угадывает. *Например*:- Дай мне поиграть с мячом (как просьба; как требование; как угроза);- У меня всё равно ничего не получится (как отчаяние; как вызов; как каприз). | Назвать фразу с заданной интонацией. | Групповая | Воспитатель раздает фразы двум группам родителей и название интонации, с которой они должны произносить их. | Родители вспомнили разные интонации при произношении фраз. |
| Выработка решений | - Следующий пункт – «Режим дня».Большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня. Режим дня — это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей. Бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное настроение детей в большой мере зависит от строгого выполнения режима. Запаздывание еды, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно. Один из немаловажных отличительных признаков воспитания в детском саду от домашнего – это режим в детском саду. В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку. И это несомненный плюс. Ведь такая системность приучает даже самого взбалмошного карапуза к аккуратности, точности, порядку. Что уж говорить о питании. Любой диетолог подтвердит, что правильный прием пищи в одно и то же время способствует росту здорового организма. У ребёнка, приученного к строгому распорядку, потребность в еде, сне, отдыхе наступает через определённые промежутки времени и сопровождается ритмическими изменениями в деятельности всех внутренних органов. Организм как бы заблаговременно настраивается на предстоящую деятельность, поэтому она осуществляется достаточно эффективно, без лишней траты нервной энергии и не вызывает выраженного утомления. | Объяснить и донести до родителей насколько важно для здоровья ребенка соблюдения режима дня. | Фронтальная  | Мультимедийная презентация  | Родители поняли насколько важно для детей соблюдать режим дня. |
| Игра  | **Игра «Ромашка здоровья»**- На мольберте размещена жёлтая серединка ромашки, на ней по кругу написаны начало пословиц о здоровье. У команд одинаковое количество лепестков, на которых надо написать продолжение пословицы и прикрепить лепесток к ромашке. - В здоровом теле – здоровый дух;- Береги платье с нову, а здоровье с молоду;-Если не бегаешь пока здоров, придётся побегать, когда заболеешь;- Курить – здоровью вредить;- Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья;- Чистота – залог здоровья.  | Вспомнить пословицы о здоровье  | Групповая  | Мольберт на котором располагается сердцевина ромашки.У родителей находятся лепестки ромашки с началом пословиц. | Родители собрали ромашку, вспоминая пословицы о здоровье |
| Выработка решений | - **Продолжаем дальше. «Здоровое питание».**Чего только не приходится придумывать родителям ради того, чтобы их ненаглядный малыш покушал. А этот капризуля и гурман только и знает, что от ложки уворачивается. А ведь кушать надо! Так как же заставить ребёнка съесть всё до последней ложки?Одна из распространённых ошибок родителей – предлагать ребёнку вместо воды сладкие фруктовые соки или молоко, когда тот просит пить. Ведь сахар, входящий в состав указанных напитков, снижает аппетит.Несколько советов:•Сделайте из приема пищи праздник! Во время еды очень важна эмоциональная атмосфера. Завтраки, обеды, ужины нельзя использовать как возможность наказать или покритиковать ребенка за непослушание.•Старайтесь кормить ребенка на кухне, там, где едите сами. Дети более склонны принимать пищу, если они видят, что их родители сами едят и наслаждаются этой пищей. Если малыш видит, что вы с удовольствием едите морковку или овощное пюре, он думает, что это вкусно и быстрее попробует такую еду•Не старайтесь насильно заставлять ребенка съесть больше, чем он может. Это может сформировать у него нежелательную привычку набирать пищу в рот и держать там, не проглатывая.•По возможности, давайте ребенку пробовать все, что ему не запрещено в этом возрасте – это увеличит интерес к еде.•Заставлять ребенка постоянно есть какое-либо блюдо неверно – Вы только увеличите неприятие этого блюда.•Избегайте использовать сладости, как награду за съеденные овощи или выпитое молоко. Это вряд ли расположит ребенка к еде, которую Вы заставляете его есть. | Дать родителям информацию о здоровом питании в виде «полезных советов». | Фронтальная  | Разместить «Полезные советы» на небольших цветных буклетах. | Родители отметили для себя полезную информацию о здоровом питании.  |
| Сюрпризный момент | Воспитатель выносит на подносе разные фрукты.  - А сейчас я вам предлагаю для наших ребяток приготовить самое вкусное и полезное блюдо – фруктовый салат!Командам предлагается из фруктов сделать такой фруктовый салатик, от которого ребёнок не смог бы отказаться. Родители проявляют всю свою фантазию и на блюде появляются не просто салаты, а настоящие картины. Так всё красиво и аппетитно. | Приготовить вкусную и здоровую пищу для детей. | Групповая  | Разные фрукты  | Родители приготовили фруктовый салат.  |
| Выработка решений | - А сейчас поговорим об утренней гимнастике.«Утренняя гимнастика» – обязательная часть ежедневного режима ребенка. В детском саду каждое утро обязательно проводятся комплексы утренней гимнастики. Не надо забывать про гимнастику и дома.Систематическое проведение утренней гимнастики воспитывает у детей привычку к физическим упражнениям, связанную с приятными мышечными ощущениями, положительными эмоциями.Утренняя гимнастика – первый шаг к здоровью. Есть такое чудо-средство, которое сделает вас самым здоровым, веселым и дружным семейством. Сделать утром веселую разминку вместе с мамой и папой - прекрасная идея! И не такая уж невыполнимая, как кажется на первый взгляд. Ну, подумайте: всего несколько минут в день - и хорошее самочувствие плюс отличное настроение обеспечены каждому. Попробуйте воспринимать ежедневные разминки не как лишнюю нагрузку, а как возможность пообщаться с близкими. Ведь родительский пример для ребенка больше, чем убедительные речи о пользе ежедневных спортивных занятий.  | Вызвать у родителей понимание, что утренняя гимнастика – обязательная часть режима в семье.  | Фронтальная  | Мультимедийная презентация | Родители согласились, что утренняя гимнастика очень важна для формирования ЗОЖ. |
| Физкультминутка  | Родителям предлагается выйти из-за столов и немного размяться. Выполнить несколько упражнений: «На зарядку становись!» | Расслабиться. | Фронтальная  | Музыкальное сопровождение | Родители получили заряд бодрости и хорошего настроения. |
| Выработка решений  | - А сейчас речь пойдёт о закаливание. Но прежде чем начать говорить об этом, я вам предлагаю посмотреть видеозапись, где дети рассказывают о том, как они дома закаливаются. (просмотр видеозаписи).Проанализировав ваши анкеты, я сделала вывод: немного семей, где дома проводят закаливающие мероприятия, а иммунитет детей в основном укрепляют медицинскими средствами, мало кто из родителей гуляют с детьми в выходные, и поэтому в нашей группе есть часто болеющие дети.Смысл закаливания состоит в том, чтобы со временем с помощью специальных процедур повысить устойчивость человека к охлаждению за счет того, что организм при этом всякий раз будет реагировать целесообразными защитными реакциями – увеличением выработки тела и уменьшением теплоотдачи. При закаливании одновременно происходит и повышение иммунитета за счет увеличения выработки в организме интерферона и других защитных факторов. Поэтому было бы здорово, если бы закаливание стало общим семейным делом.Вот небольшой перечень закаливающих мероприятий:• Контрастное воздушное закаливание (из теплого помещения дети попадают в «холодное»).• Хождение босиком. При этом укрепляются своды и связки стоп, идет профилактика плоскостопия. • Контрастный душ – наиболее эффективный метод закаливания в домашних условиях. • Полоскание горла прохладной водой со снижением температуры является методом профилактики заболевания носоглотки. Да если мы хотим видеть своего ребенка здоровым – надо ежедневно проводить закаливающие процедуры. В «минимум» закаливания включать воздушные и водные процедуры, правильно подобранную одежду. (раздать буклеты «Если хочешь быть здоровым закаляйся») | Рассказать родителям о важности закаливающих процедур для всех членов семьи, а особенно для детей. | Фронтальная  | Раздать буклеты с перечнем закаливающих процедур. | Родители оценили всю важность закаливания.  |
| Заключительная частьПодведение итоговЗавершение встречи |  - Уважаемые родители! В заключении нашей сегодняшней беседы хочется отметить, что здоровый образ жизни всех членов семьи в настоящем – залог счастливой и благополучной жизни ребенка в гармонии с миром в будущем. Поддержание ЗОЖ – вещь не такая уж и сложная. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни. То только в этом случае можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только интеллектуально, духовно, но и физически.  Будьте здоровы и всегда помните слова Сократа:«Здоровье не всё, но всё без здоровья – ничто!» - Предлагаю продолжить наше чаепитие и попробовать наш вкусный, полезный, кулинарный шедевр – фруктовый салат!  | Подведение итогов, рефлексия. | Фронтальная  | Организация чаепития  | Родители подвели итоги о ранее услышанной информации. |